

stevia

La Stevia rebaudiana (Bertoni) es una planta sudamericana, originaria del Paraguay, que se ha utilizado tradicionalmente para endulzar bebidas y hacer té. La palabra “stevia” se refiere a toda la planta y sus componentes, de los cuales solamente algunos son dulces. Los componentes de la planta de stevia que tienen sabor dulce se conocen como glucósidos de steviol. Los glucósidos de steviol se pueden aislar y purificar a partir de las hojas de la planta de stevia y en la actualidad se añaden a algunos alimentos, bebidas y edulcorantes de mesa en los EE.UU. y otros lugares. El proceso de aislar los glucósidos de steviol que tienen sabor dulce es similar a “remojarse” hojas de té.

Aunque la palabra “stevia” se refiere en realidad a toda la planta, para los propósitos de este sitio Web, la expresión “edulcorantes de stevia” se utilizará para referirse a los glucósidos de steviol que son los componentes dulces aislados y purificados a partir de las hojas de stevia. Aquí se incluye un inventario de edulcorantes de stevia.



Edulcorantes de stevia

Enliten®

PureVia™

Rebaudioside A/Reb A

Rebaudioside B

Rebaudioside C

Rebaudioside D

Rebiana

Stevia

Steviol Glycosides

Stevioside

Stevia Extract In The Raw™

Sun Crystals®

Truvia™



La seguridad de los edulcorantes de stevia / glucósidos de steviol

Los estudios respaldan claramente la seguridad de los edulcorantes de stevia. Además, los estudios clínicos demuestran que los glucósidos de steviol que cumplen con los criterios de pureza establecidos por el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OAA/OMS (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) no tienen efecto en la respuesta de la presión sanguínea ni de la glucosa en sangre, lo cual indica que los edulcorantes de stevia son seguros para ser utilizados por las personas que tienen diabetes.

Los estudios realizados recientemente, inclusive los estudios en seres humanos sobre seguridad, metabolismo e ingesta, respaldan la seguridad de los edulcorantes de stevia. El JECFA ha realizado un minucioso análisis científico de los datos científicos existentes sobre los glucósidos de steviol y ha concluido que son seguros para utilizarse en alimentos y bebidas. Basándose en las abundantes investigaciones publicadas, los expertos científicos independientes, tanto en los EE.UU. como alrededor del mundo, han concluido que los edulcorantes de stevia son seguros para las personas de todas las edades y poblaciones, y se ha establecido una ingesta diaria aceptable (IDA) de cuatro mg/kg de peso corporal (expresada como steviol). La ingesta estimada de glucósidos de steviol incluso entre los mayores consumidores no excede la IDA. La revista *Food and Chemical Toxicology* publicó un suplemento especial sobre el tema de la seguridad de los edulcorantes de stevia en mayo de 2008.

Metabolismo

Basándose en los estudios realizados en los últimos años, el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OAA/OMS (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) ha concluido que los edulcorantes de stevia son metabolizados por una ruta común. Esta ruta comienza en el intestino, donde los glucósidos de steviol son descompuestos en steviol. El steviol es secretado en la orina como glucurónido de steviol. Los componentes metabolizados de los glucósidos de steviol esencialmente salen del cuerpo y no hay acumulación de los mismos.



Estatus regulatorio

En diciembre de 2008, en respuesta a las notificaciones de generalmente reconocido como seguro (GRCS) presentadas a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los EE.UU., la FDA declaró que no tiene preguntas sobre la conclusión de los paneles de expertos de que el rebaudiósido A está GRCS para utilizarse como edulcorante de uso general en alimentos y bebidas, excluyendo carne y aves. El rebaudiósido A es un edulcorante de stevia que se aísla y purifica a partir de las hojas de la planta de stevia.

En junio de 2009, la FDA declaró que no tiene preguntas sobre la conclusión de un panel de expertos sobre el estatus de GRCS de otro extracto de glucósidos de steviol con un alto contenido de rebaudiósido A para utilizarse como edulcorante de mesa. Haga clic aquí para obtener más información sobre el respaldo de la FDA a glucósidos de steviol selectos. Notificaciones de GRCS similares se encuentran ante la FDA para otros extractos de glucósidos de steviol aislados y purificados a partir de la stevia rebaudiana.

En Europa, la stevia está aprobada como suplemento dietético, pero aún no lo está para el uso como edulcorante. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (European Food Safety Authority, EFSA) está realizando actualmente una evaluación de seguridad. En Canadá, stevia se vende como producto natural para la salud. La stevia y los glucósidos de steviol tienen una larga historia de uso en varios países, incluyendo Japón y Paraguay. Los edulcorantes de stevia están aprobados para el uso en muchos

otros países, incluyendo Corea, México, Taiwán, China, Rusia, Australia, Argentina, Nueva Zelandia, Colombia, Perú, Uruguay, Brasil y Malasia.

Referencias:

Carakostas M, et al. Overview: the history, technical function and safety of rebaudioside A, a naturally occurring steviol glycoside, for use in food and beverages, Food and Chemical Toxicology (2008) vol 46:S1-S10., doi: 10.1016/j.fct.2008.05.003

Joint WHO/FAO Expert Committee on Food Additives Monograph

<http://www.fao.org/ag/agn/jecfa-additives/specs/monograph5/additive-442-m5.pdf>

http://www.fao.org/ag/agn/agns/files/FACTSHEET_%20STEVIOLE%20GLYCOSIDES_final1.pdf

Edulcorantes de stevia

¿Cuáles son algunos de los nombres comunes y comerciales de los edulcorantes de stevia?

Enliten®	PureVia™	Reb A	Rebaudioside A
Rebiana	Stevia	Stevioside	Stevia Extract In The Raw™
Sun Crystals®	Truvia™		

¿Qué es el rebaudiósido A? El rebaudiósido A es un glucósido de steviol con sabor dulce, purificado a partir de las hojas de la planta de stevia.

¿Qué es la stevia? La stevia es una planta de la familia de los crisantemos, cuyas hojas han sido utilizadas como edulcorante en Sudamérica durante cientos de años. Los extractos de la hoja de la stevia han estado disponibles como suplementos dietéticos en los EE.UU. desde mediados de la década de los noventa, y muchos contienen una mezcla de componentes tanto dulces como no dulces de la hoja de la stevia.

¿Cuál es la diferencia entre la stevia, el rebaudiósido A y los glucósidos de steviol?

El término stevia se refiere típicamente a un preparado rudimentario (en polvo o líquido) de hojas secas de la stevia. Puede contener una mezcla de muchas sustancias, de las cuales sólo algunas son dulces. Los glucósidos de steviol se pueden aislar y purificar a partir de las hojas de la planta de stevia y se pueden utilizar como un sustituto del azúcar para endulzar alimentos y bebidas, y se utilizan como edulcorantes de mesa. El rebaudiósido A es uno de los glucósidos de steviol purificados a partir de la hoja de la planta de stevia. Otros glucósidos de steviol incluyen steviósido, rebaudiósidos B, C, D, F, steviolbiósido, rubusósido y dulcósido A.



Natural

¿Qué es natural? Aunque no hay una definición clara de “natural”, algunos consumidores prefieren los ingredientes derivados de fuentes naturales que son sometidos a un procesamiento mínimo y que

no son alterados durante la producción. Los nuevos productos que llevan indicaciones de que son naturales, tales como los edulcorantes de stevia, brindan a los consumidores más productos entre los que escoger.

¿Son los alimentos etiquetados como “naturales” mejores o más saludables? Not necessarily. Since there is no clear definition or labeling requirement, the primary difference between foods labeled “natural” and foods that do not bear this claim is preference.

Alimentos y bebidas con edulcorantes de stevia

¿En qué tipos de alimentos se utilizan los edulcorantes de stevia? Los edulcorantes de stevia se pueden utilizar como sustituto del azúcar en alimentos tales como postres, salsas, yogur, alimentos encurtidos, panes y productos de pastelería.

Control del peso y un estilo de vida saludable

¿Cuántas calorías contienen los edulcorantes de stevia?

Los glucósidos de steviol tienen cero calorías. Los edulcorantes de mesa a base de stevia pueden tener cero calorías o unas calorías mínimas por porción, dependiendo de los otros ingredientes alimentarios con los que estén combinados. Por ejemplo, algunos edulcorantes de stevia se pueden mezclar con azúcar como agente volumétrico y estos edulcorantes de stevia contendrán algunas calorías.

¿Cómo son útiles los edulcorantes de stevia en el control del peso?

Como sustitutos del azúcar con cero calorías, los edulcorantes de stevia pueden ayudar a reducir o reemplazar las calorías en los alimentos y las bebidas, y ofrecen alternativas bajas en calorías y sin calorías para las personas que buscan perder peso y controlar el peso. El consumo de bebidas y alimentos con edulcorantes de stevia como parte de una alimentación y un estilo de vida saludables, incluyendo la actividad física regular, puede ayudar con el control del peso y la pérdida de peso.



Metabolismo

¿Cómo se metabolizan los edulcorantes de stevia?

Basándose en los estudios realizados en los últimos años, el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OAA/OMS (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) ha concluido que los edulcorantes de stevia son metabolizados por una ruta común. Esta ruta comienza en el intestino, donde los glucósidos de steviol son descompuestos en steviol. El steviol es secretado en la orina como glucurónido de steviol y los componentes metabolizados de los glucósidos de steviol esencialmente salen del cuerpo y no hay acumulación de los mismos.



Seguridad e ingesta dietética

¿Qué se reconoce generalmente como un estatus de seguridad (GRCS)? Para que un nuevo ingrediente para alimentos o bebidas ingrese en el suministro de alimentos de los EE.UU., dicho

ingrediente debe ser un aditivo alimentario aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) o estar GRCS. La calidad y la cantidad de la evidencia científica requerida para que una sustancia logre el estatus de GRCS son las mismas que para la aprobación de aditivos alimentarios por la FDA. Sin embargo, para estar GRCS, hay un requisito de conocimiento general y aceptación de ese conocimiento por científicos calificados. La publicación en una revista científica revisada por colegas es el mecanismo que se utiliza normalmente para establecer que la información científica necesaria está generalmente disponible.



¿Cómo ha sido establecida la seguridad de los edulcorantes de stevia?

Los estudios sobre los edulcorantes de stevia respaldan claramente la seguridad de estos ingredientes. Además, los estudios clínicos demuestran que los edulcorantes de stevia que cumplen con los criterios de pureza establecidos por el JECFA no tienen efecto en la respuesta de la presión sanguínea ni de la glucosa en sangre, lo cual indica que los edulcorantes de stevia son seguros para ser utilizados por personas con diabetes. En diciembre de 2008, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) de los EE.UU. declaró que no tiene preguntas relacionadas con la conclusión de los paneles de expertos de que el rebaudiósido A está generalmente reconocido como seguro (GRCS) para utilizarse como edulcorante de uso general. Hasta la fecha, la FDA ha declarado que no tiene preguntas en respuesta a tres notificaciones independientes de GRCS sobre los edulcorantes de stevia.

¿Cuál es la ingesta diaria aceptable (IDA)?

El Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios de la OAA/OMS (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) define la ingesta diaria aceptable (IDA) como “Un estimado de la cantidad de una sustancia contenida en un alimento o agua potable, expresada sobre la base del peso corporal, que se puede ingerir diariamente durante toda la vida sin que haya un riesgo apreciable (ser humano estándar = 60 kg). La IDA se indica en unidades de mg [miligramos] por kg [kilogramo] de peso corporal”. Un consumo mayor que la IDA no significa que vaya a ocurrir un efecto, porque la IDA incluye un amplio margen de seguridad por encima de lo que se considera el “Nivel de efectos no observados”. El JECFA ha asignado una IDA de cuatro mg/kg de peso corporal para los glucósidos de steviol, expresada como steviol.

¿Cómo son útiles los edulcorantes de stevia para las personas con diabetes? Las investigaciones han demostrado que los edulcorantes de stevia no afectan a los niveles de glucosa en sangre ni interfieren con la insulina. Con cero calorías, los edulcorantes de stevia ofrecen a las personas con diabetes mayor variedad y flexibilidad para calcular la ingesta total de calorías y ayudar con el control del peso.

¿Hay alergias conocidas a los edulcorantes de stevia? No hay alergias conocidas a los edulcorantes de stevia.

Cocción y horneado

¿Se pueden utilizar los edulcorantes de stevia para cocinar y hornear? Los edulcorantes de stevia ofrecen una excelente alternativa y un sustituto del azúcar cuando se endulzan alimentos tales como cereal, yogur y fruta. Algunas recetas permiten cocinar y hornear con estos edulcorantes. Sin embargo, los niveles de utilización apropiados varían según el edulcorante de stevia que se utilice. Para obtener los mejores resultados, siga las instrucciones indicadas por el fabricante.

Vivir naturalmente

La Stevia rebaudiana es una planta sudamericana, originaria del Paraguay, que se ha utilizado durante mucho tiempo para endulzar bebidas y hacer té. El término stevia se refiere típicamente a los edulcorantes hechos a partir de un preparado rudimentario (en polvo o líquido) de hojas secas de stevia. Estos preparados pueden contener una mezcla de muchas sustancias, de las cuales sólo algunas son dulces. Aunque la palabra “stevia” se refiere a toda la planta, sólo algunos componentes de la hoja de stevia son dulces. Estos componentes dulces se conocen como glucósidos de steviol. La stevia se cultiva y recolecta en muchos países alrededor del mundo, predominantemente en China y Brasil.



Los edulcorantes de stevia son también ingredientes en muchos productos, tales como helado, pan y refrescos, en toda Asia y Sudamérica. En los EE.UU., los edulcorantes de stevia se encuentran primariamente en productos de mesa y bebidas reducidas en calorías como sustitutos del azúcar. El aumento en el interés por el consumo calórico y el incremento de la demanda de una mayor variedad de productos bajos en calorías por parte de los consumidores han producido un ímpetu para incorporar los edulcorantes de stevia en los alimentos y las bebidas.

Glucósidos de steviol

Los glucósidos de steviol se encuentran en las hojas de la planta de stevia y cada uno tiene un perfil de sabor y una intensidad de dulzor específicos. Los glucósidos de steviol se pueden aislar a partir de las hojas de la planta de stevia. El proceso de aislamiento de los glucósidos de steviol que tienen sabor dulce a partir de las hojas de la planta de stevia es similar a “remojar” hojas de té. Los glucósidos de steviol están aprobados para el uso en países tales como Australia, Brasil, China, Japón, Corea, Nueva Zelanda y Paraguay. En los EE.UU., los glucósidos de steviol con un alto contenido de rebaudiósido están generalmente reconocidos como seguros (GRCS) para utilizarse como edulcorante de mesa.

Rebaudioside A

El rebaudiósido A es uno de los muchos glucósidos de steviol contenidos en las hojas de la stevia que proveen dulzor. En los EE.UU., el rebaudiósido A está generalmente reconocido como seguro (GRCS) para utilizarse como edulcorante de uso general y se puede emplear en alimentos y bebidas, excluyendo los productos cárnicos y avícolas. El rebaudiósido A es aproximadamente 250 a 300 veces más dulce que la sacarosa.

Los componentes de los edulcorantes de stevia contienen cero calorías, lo cual significa que estos edulcorantes pueden endulzar los alimentos y las bebidas dando como resultado de menos calorías. Además, las investigaciones han demostrado que los edulcorantes de stevia no aportan calorías ni carbohidratos a la alimentación y no afectan la respuesta de la glucosa ni de la insulina en sangre, lo cual permite a las personas con diabetes consumir una mayor variedad de alimentos y cumplir con un plan de comidas saludable. Los edulcorantes de stevia son una excelente alternativa para utilizarse en alimentos y bebidas tales como bebidas dietéticas. Los componentes dulces de los edulcorantes de stevia ocurren naturalmente, lo cual puede beneficiar adicionalmente a los consumidores que prefieren alimentos y bebidas que perciben como naturales.

Enlaces relacionados

www.caloriecontrol.org

www.enlitesweetner.com

www.fda.gov

www.purevia.com

www.truvia.com

www.steviaextractintheraw.com

<https://www.suncrystals.com/#intro>