

MITOS Y REALIDADES SOBRE LOS ENDULZANTES SIN CALORÍAS

Splenda® Original está hecho con **sucralosa**, endulzante sin calorías que se deriva del azúcar pero que no aporta calorías. Se trata de una molécula muy segura y alrededor de 600 veces más dulce que el azúcar, sin embargo, corren muchos mitos alrededor de ellos:

MITOS	REALIDADES
La sucralosa contiene cloro que no es seguro.	El cloro es una parte natural de la sal y se encuentra en muchos alimentos, como la lechuga, los tomates, los champiñones, los melones y la mantequilla de maní. El cloro también se agrega a la mayoría de los suministros públicos de agua potable, por lo que es parte de la vida diaria. En la sucralosa, el cloro no se separa en ningún momento de la molécula, en realidad tu organismo no recibe cloro de ella.
La sucralosa puede causar cáncer.	La sucralosa no causa cáncer. Los expertos de salud y seguridad alrededor del mundo han revisado los datos de más de 20 años sobre la sucralosa, incluidas las pruebas realizadas específicamente para identificar su potencial de causar cáncer. Agencias de salud como la Organización Mundial de la Salud han revisado estos estudios y confirmado que los resultados no muestran vínculo alguno entre la sucralosa y el cáncer.



La sucralosa **puede causar dolor de cabeza, migraña, problemas de riñones y malestar estomacal.**

Investigaciones rigurosas han demostrado que la sucralosa no tiene efectos secundarios conocidos.

- No se sabe que la Sucralosa produzca cambios en el cuerpo que estén asociados con dolores de cabeza o migrañas.
- Splenda® Original no afecta los riñones.

La sucralosa puede causar un **aumento en el apetito**, por lo que las personas comen más y aumentan de peso.

La sucralosa **no causa aumento de peso**, ni de apetito, al contrario, puede ayudar a disminuir la ingesta calórica cuando se consume en lugar del azúcar. Es una excelente manera de ayudar a reducir la ingesta de calorías y carbohidratos del azúcar, sin sacrificar el sabor dulce de los alimentos y bebidas que más te gustan.

La sucralosa **no es buena para los niños.**

Los profesionales de la salud recomiendan que antes de los 3 años, los niños no deberían de consumir nada dulce, incluyendo azúcar, miel, miel de agave o algún endulzante, ya que es cuando se crean los hábitos alimenticios. Sin embargo, Splenda® Original es seguro para los niños está recomendado por la Asociación Mexicana de Pediatría A.C. para ayudar a disminuir la cantidad de calorías y azúcar que consumen los niños diariamente.