



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

Sustitutos de Azúcar: STEVIA

Stevia es un producto hecho de un arbusto de Suramérica, *Stevia rebaudiana*. Otros nombres para las hojas de esta planta son Hierba dulce y Hoja dulce. Aunque todas las partes de la planta tienen un sabor dulce intenso, usualmente de las hojas se extrae agua para producir el dulcificante.

¿Porqué es Stevia un suplemento nutricional y no una “comida” o ingrediente de comida?

Para que un ingrediente de comida sea aprobado para usarse en los Estados Unidos, la compañía propietaria del producto debe proporcionar a la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) documentos que demuestren que el ingrediente es seguro para su uso. Esto incluye experimentos que demuestren que el ingrediente no causa cáncer en animales de laboratorio, no altera ningún aspecto de la reproducción y no daña ningún sistema orgánico, tales como los riñones o el corazón. Cuando la petición para aprobar Stevia como ingrediente de comida fue revisada por los científicos de FDA, su opinión fue que la compañía no presentó suficiente evidencia para demostrar que Stevia era un producto seguro. Como suplemento de comida, se supone que Stevia NO debe ser vendido como un sustituto de azúcar, solamente como suplemento.

Si Stevia no es “seguro” ¿porqué es vendido como un suplemento nutricional?

Los fabricantes de suplementos nutricionales no tienen que proveer a FDA información científica detallada para lanzar un producto al mercado. Ellos reúnen información que es proporcionada voluntariamente acerca de los efectos adversos de cualquier suplemento, pero es la responsabilidad de FDA demostrar que el suplemento es inseguro. Lo contrario es cierto con ingredientes de comida, porque la compañía alimenticia promoviendo el producto debe demostrar que es seguro.

He escuchado que Stevia puede reducir la glucosa de la sangre y que tiene un sabor dulce. ¿Es verdad?

Los suplementos no necesitan hacer ofrecimientos específicos de salud y deben contener una declaración indicando que cualquier ofrecimiento o beneficio de salud sugerido, no ha sido aprobado por FDA. Ha habido solamente unos cuantos estudios en animales con respecto a los efectos de Stevia en la salud –no suficientes para hacer una recomendación general de su uso.

Como suplemento, Stevia es vendido en muchas formas: concentrado líquido, extracto en polvo, mezclado con maltodextrin, hojas frescas de Stevia, o como hojas secas, finamente picadas.

Los suplementos no están regulados, de manera que la cantidad de stevioside, el componente más activo, podría variar. Esto también significa que el nivel de dulzura puede variar entre productos, entre los productores, y entre las formas disponibles para la venta.

Escrito por: Carol Schlitt, MS & Karen Chapman-Novakofski, RD, PhD, 2001.

Adaptado al Español por: German Cutz, Ed.D. Extensión de la Universidad de Illinois.

Estado/ Condado/Grupos Locales /Departamento de Agricultura de los Estados Unidos cooperando. La Extensión de la Universidad de Illinois ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo.

La Extensión de la Universidad de Illinois es parte del Colegio de Agricultura, Consumo y Ciencias Ambientales (ACES), 2004