

ETIQUETADO NUTRICIONAL: ASPECTOS CLAVE EN DIABETES

El etiquetado nutricional es la tarjeta de identidad de un alimento. La información que nos aporta sobre su composición lo convierte en una excelente herramienta para poder seleccionar los alimentos para una dieta saludable. **Está regulado legalmente.** Desde diciembre del 2016 la información nutricional es obligatoria, y se unifica su forma de presentación, para que su interpretación sea más sencilla.

1. ¿Cómo interpretar la información nutricional?

En la siguiente figura se representan los datos obligatorios de la información nutricional. Debe incluir, por este orden: **valor energético, cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100 g	Por galleta (5,1 g)	%* / Por galleta
Valor energético	1855 kJ / 440 kcal	113 kJ / 27 kcal	1%
Grasas	10,5 g	0,7 g	1%
de las cuales saturadas	5,1 g	0,3 g	2%
Hidratos de carbono	77 g	4,7 g	2%
de los cuales azúcares	24 g	1,5 g	2%
Proteínas	7,6 g	0,5 g	1%
Sal	0,83 g	0,05 g	1%

Es obligatorio presentar la **información por 100 g o 100 ml.**

Además, de forma opcional, se puede presentar:

- **Por porción o unidad de consumo** (p.ej., una galleta)
- Diferenciar de **RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO** (porción del alimento que contiene 10 g HC)
- Como **porcentaje de las ingestas de referencia** por 100 g o 100 ml, o por porción o unidad de consumo. Se considera ingesta de referencia de un adulto medio: 8400 kJ/ 2000 kcal.

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

≈ 131 galletas/pack

Denominación legal del producto: **Galleta maría.**

Listado de ingredientes: en **orden decreciente.** Si contiene **grasa vegetal**, debe especificar el **tipo de grasa** (como en este caso la grasa de palma)

Ingredientes: Harina de TRIGO 74,3%, azúcar, grasa de palma, jarabe de glucosa y fructosa, suero de leche en polvo, gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio), sal, emulgentes (lecitina de SOJA, lecitina de girasol), agente de tratamiento de la harina (METABISULFITO de sodio), aroma.

Cuando se informa del contenido nutricional por porción o unidad de consumo, la etiqueta debe especificar el **número de porciones o unidades contenidas en el envase**

De forma opcional pueden aparecer los siguientes nutrientes: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

2. Información de los hidratos de carbono en la etiqueta

Existen dos tipos de hidratos de carbono:

- Los almidones: presentes en arroz, patata, pan, legumbres, cereales, etc.
- Los azúcares: presentes en la fruta (fructosa), leche (lactosa), azúcar blanco y moreno (sacarosa), miel, etc.

Todos aumentan la glucemia, por lo que es importante conocer el **contenido total de hidratos de carbono**. Además, ahora es obligatorio que nos informe del **contenido de azúcar** dentro del total de HC.

Existen declaraciones nutricionales relativas al **contenido del azúcar** que pueden resultar engañosas:

- **Bajo contenido en azúcares:** cuando el producto contiene menos de 5 gramos (g) de azúcares por 100g en el caso de los sólidos, o menos de 2,5g de azúcares por 100ml en el caso de los líquidos.
- **Sin azúcares:** cuando el producto contiene menor de 0,5g de azúcares por 100g o 100ml.
- **Sin azúcares añadidos:** cuando no se le ha añadido al producto ningún tipo de azúcar. No obstante, puede tener azúcares naturalmente presentes en el alimento (por ejemplo, el zumo de frutas), y, en ese caso, debe figurar en la etiqueta: **“contiene azúcares naturalmente presentes”**.

Todas estas declaraciones se refieren al contenido de azúcares, bajo o muy bajo, pero ello no quiere decir que el alimento no contenga hidratos de carbono.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL PAN DE MOLDE	
Por 100 g	
Valor energético	968 kJ / 229 kcal
Grasas	2,6 g
de las cuales saturadas	0,7 g
Hidratos de carbono	41 g
de los cuales azúcares	3,3 g
Proteínas	9,3 g
Sal	0,91 g

En este ejemplo, podemos decir que este pan de molde tiene “bajo contenido en azúcares”, porque tiene menos de 5 g de azúcares en 100 g (3,3 g). Sin embargo, hay que tener en cuenta que tiene 41 g de hidratos de carbono en 100 g.

Hay que tener en cuenta que **algunos alimentos bajos en hidratos de carbono pueden tener un contenido alto en grasas**. Hay que comparar la información nutricional con la del alimento

tradicional, ya que si la reducción de hidratos de carbono no es muy importante y, además, supone un aumento de las grasas, es preferible el alimento tradicional.

3. Los edulcorantes

Los edulcorantes son sustancias que dan sabor dulce a un alimento. Pueden ser de origen natural o artificial, calóricos o acalóricos.

- **Edulcorantes acalóricos:** Acesulfamo K (E950), Aspartamo (E951), Ciclamato (E952), Sacarina (E954), Estevióside (estevia) E960, Neohesperidina E959, Neotame E961, Taumatina E957 y Sucralosa (E955). **No aportan energía ni tampoco hidratos de carbono.** Su consumo habitual se considera seguro, pero se recomienda evitar su abuso.
- **Edulcorantes calóricos:** Sacarosa (o azúcar de mesa), glucosa o fructosa, son los edulcorantes naturales por excelencia. Aportan energía (4 kcal por cada gramo) y elevan la glucemia.
- **Polialcoholes:** Sorbitol (E420), Manitol (E421), Isomalt (E953), Maltitol (E965), lactitol (E966) y Xilitol (E967). Son edulcorantes producidos a partir de azúcares naturales (como de la glucosa o la fructosa) pero modificando su estructura, por lo que su absorción es menor y elevan menos la glucemia que los edulcorantes calóricos.

Se considera que se llegan a absorber aproximadamente el 50% de los polialcoholes que se ingieren. Es importante tener esto en cuenta para calcular el total de hidratos de carbono del alimento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL GALLETAS SIN AZÚCAR	
Por 100 g	
Valor energético	1838 kJ / 439 kcal
Grasas	19,5 g
de las cuales saturadas	10,1 g
Hidratos de carbono	62 g
de los cuales azúcares	<0,5 g
de los cuales polialcoholes	14 g
Proteínas	7 g
Sal	0,96 g

Estas galletas sin azúcares emplean polialcoholes como edulcorante, por lo que no todos los hidratos de carbono totales serán absorbidos. En este ejemplo, por cada 100 gramos de galletas, encontramos 62,5 gramos de HC, de los cuales 14 gramos son polialcoholes

Por lo tanto: $14 : 2 = 7$
 $62 \text{ g} - 7 \text{ g} = 55 \text{ g}$

Si nos comemos 100 gramos de estas galletas, no estaremos consumiendo 62 g de HC, sino 55 g

4. Otros aspectos del etiquetado

- **Grasa:** se recomienda reducir el consumo de grasas, especialmente aquellas de origen animal (grasas saturadas, cuyo contenido debe aparecer siempre en la etiqueta). Algunas

ETIQUETADO NUTRICIONAL: ASPECTOS CLAVE EN DIABETES

grasas vegetales, como la grasa de coco o de palma, se comportan como grasas saturadas. Se utilizan con frecuencia en productos como bollería y deben evitarse.

Dentro de las grasas, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal provenientes del aceite de oliva (monoinsaturadas).

Con la nueva normativa, debe aparecer el tipo de grasa vegetal en la lista de ingredientes, lo que puede ayudarnos a elegir alimentos más saludables.

- **Productos "light":** un alimento light es aquel que presenta un contenido de energía o nutrientes inferior ($\leq 30\%$) a su alimento de referencia, es decir, al mismo alimento pero en su versión natural o no light. Esto se consigue al reducir o sustituir alguno de los componentes del alimento de referencia, por ejemplo, disminuyendo la cantidad de hidratos de carbono y sustituyéndolos por edulcorantes, o disminuyendo el aporte de grasas.

En la siguiente figura podemos ver un ejemplo de un alimento light (queso light), en el que el contenido energético es un 30,4% inferior a expensas de un menor contenido en grasas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL QUESO SEMICURADO		INFORMACIÓN NUTRICIONAL QUESO SEMICURADO LIGHT	
Por 100 g		Por 100 g	
Valor energético	1727 kJ / 417 kcal	Valor energético	1208 kJ / 290 kcal
Grasas	34,5 g	Grasas	20 g
de las cuales saturadas	23,4 g	de las cuales saturadas	13,6 g
Hidratos de carbono	1,5 g	Hidratos de carbono	0,5 g
de los cuales azúcares	1,5 g	de los cuales azúcares	0,5 g
Proteínas	25 g	Proteínas	27 g
Sal	1,8 g	Sal	1,6 g

- **Otros nutrientes:** es interesante que los nutrientes tengan un alto contenido en fibra y bajo en sal. La información de la cantidad de fibra no es obligatorio en el etiquetado nutricional, si bien aparece en muchos productos. Se calcula que **la alimentación habitual debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra al día.**

Resumiendo, podemos decir que es fundamental saber interpretar la información nutricional. Nos permite conocer la composición de los alimentos para llevar una dieta saludable y, a su vez, un buen autocontrol de la diabetes.