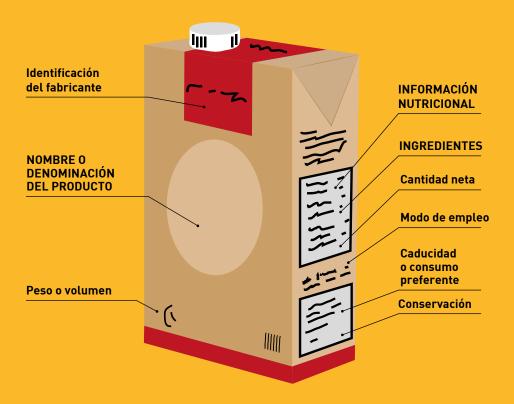
DIABETES

Etiquetado de los alimentos

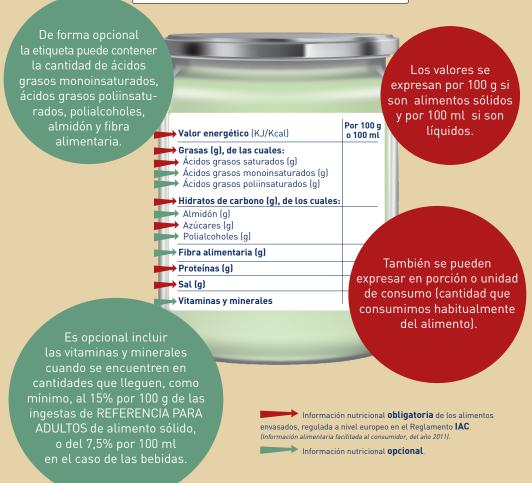


Claves para leer y entender la información de las etiquetas

¿Qué información contiene la ETIQUETA de un alimento?

La etiqueta de un alimento debe contener **obligatoriamente** la información nutricional referente al valor energético, es decir, las calorías que aporta, las cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ejemplo, en el caso del calcio, un yogur contiene 150 mg de calcio. Si la ingesta de referencia para un adulto es de 1000 mg al día, representa un 15% de la ingesta de referencia y, por lo tanto, se puede incluir en la etiqueta.



Además de la información nutricional es obligatorio que en la etiqueta figure la lista de INGREDIENTES

En la etiqueta deben figurar **todos los ingredientes presentes en el producto**, destacando aquellos que causen alergias o intolerancias, entre los cuales hay catorce que, obligatoriamente, deben ser declarados (gluten, huevos, soja, cacahuetes, apio, mostaza...).

También debe figurar la cantidad neta del alimento (sin el envase, sin agua cuando se trata de conservas...), el país de origen, el nombre o la razón social de la empresa alimentaria, la fecha de duración mínima o la fecha de caducidad y las condiciones especiales de conservación y/o de utilización.

La información facilitada debe ser precisa, clara y de fácil lectura y comprensión para el consumidor.



Qué son las declaraciones en la etiqueta del alimento

Una declaración es cualquier mensaje o representación pictórica, gráfica o simbólica, no obligatorio de acuerdo con la legislación comunitaria o nacional que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas.

En ningún caso pueden inducir a error sobre las características del alimento, ni tampoco pueden atribuir al alimento efectos o propiedades que no posee.

Tipos de declaraciones

Declaraciones nutricionales: aquellas que hacen referencia a propiedades beneficiosas específicas relacionadas con su aporte de calorías o de los nutrientes u otras sustancias.

Por ejemplo: "light", "sin azúcares añadidos", "fuente de fibra".

Declaración de propiedades saludables: aquellas que relacionan una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud. Por ejemplo: "los fitoesteroles contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo", "la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario".

Declaración de reducción de riesgo de enfermedad (subgrupo de declaraciones de propiedades saludables): aquellas declaraciones nutricionales que sugieren o dan a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana.

Por ejemplo: "se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen la colesterolemia".

Colesterol: la tasa elevada constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias. Debe informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3 q de fitoesteroles.

Calcio: contribuye a reducir la desmineralización ósea en mujeres postmenopáusicas. Una densidad mineral ósea baja es un factor de riesgo de fracturas óseas osteoporóticas. Solo se puede utilizar en alimentos que aporten al menos 400 mg de calcio por porción cuantificada. Se informará al consumidor de que la declaración está dirigida específicamente a las mujeres a partir de 50 años y de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 1200 mg de calcio de todas las fuentes.

Ingesta diaria de 1,5 a 3 g de fitoesteroles.

Ingesta diaria de al menos 1200 mg de calcio de todas las fuentes.

Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables se incluyen en un registro comunitario, donde figuran las autorizadas y sus condiciones de uso, además de las rechazadas y los motivos del rechazo.

Declaraciones relacionadas con el contenido de AZÚCARES

En el caso de los azúcares, podemos identificar los mensajes:

Bajo contenido en azúcares

- 5 g o menos de azúcares por 100 g en el caso de alimentos sólidos.
- 2,5 g o menos de azúcares por 100 ml en el caso de alimentos líquidos.

Sin azúcares añadidos

• 0,5 g o menos de azúcares por 100 g o 100 ml de alimento. Para comprobar que el alimento cumple lo que indica la declaración nutricional debemos identificar en la información nutricional los hidratos de carbono que sean azúcares.

Un alimento "sin azúcares añadidos" se refiere a que no se ha añadido ningún ingrediente definido, como azúcar añadido u otro alimento con sabor dulce. Aun así, el alimento puede contener otros hidratos de carbono, como harinas, cereales enteros o azúcares naturales (fructosa, lactosa...).

Contiene azúcares naturalmente presentes

• Se refiere a que solo contiene los azúcares intrínsecos o naturales del alimento; por ejemplo, un zumo de fruta natural.



Azúcares naturales y añadidos

Es frecuente encontrar los dos tipos de azúcares (naturales y añadidos) en un alimento. Para poder diferenciarlos debemos fijarnos en la

lista de ingredientes.

Azúcares añadidos

Son aquellos que se han añadido a los alimentos o bebidas durante su fabricación, cocción o envasado. Se pueden identificar en la lista de ingradientos como azúcar azúcar

ingredientes como azúcar, azúcar invertido, caramelo, miel, trehalosa, sacarosa, fructosa, glucosa, lactosa, dextrosa, sirope de..., jarabe de..., zumos de..., néctar de...

Como identificar los

AZÚCARES AÑADIDOS Y EDULCORANTES

Es importante diferenciar entre los **azúcares intrínsecos o naturales** del alimento, es decir, que forman parte de su estructura natural (la lactosa en la leche, la fructosa en la fruta) y los **azúcares añadidos**, que son aquellos que se han añadido a los alimentos o bebidas durante su fabricación, cocción o envasado.



Los edulcorantes bajos en calorías o sin calorías

Son aditivos alimentarios que se añaden a los alimentos en lugar del azúcar para aportar sabor dulce. Si los comparamos con los azúcares aportan menos o nada de calorías y tienen un efecto bajo en los niveles de glucosa en la sangre, de modo que pueden ser adecuados para personas que necesitan controlar el peso corporal o personas con diabetes.

Aun así, es recomendable moderar su consumo o evitarlos siempre que sea posible, ya que algunos estudios sugieren que pueden aumentar la preferencia por el sabor dulce y promover el consumo de alimentos con alto contenido en azúcares.

Edulcorantes permitidos en alimentos y bebidas por la Unión Europea

Actualmente hay diecinueve edulcorantes bajos en calorías o sin calorías permitidos que han sido evaluados y autorizados por los organismos reguladores internacionales. Los podemos identificar en la lista de ingredientes con una letra E seguida de tres números. Los más utilizados son:

Acesulfamo K (E-950) Sorbitol (E-420)
Sucralosa (E-955) Manitol (E-421)
Aspartamo (E-951) Taumatina (E-957)

Neohesperidina DC (E-959) Glucósidos de esteviol o "estevia" (E-960)

Ciclamato (E-952) Xilitol (E-967)

Declaraciones relacionadas con el contenido de CALORÍAS

Un alimento bajo en calorías o *light* puede contener azúcares añadidos: siempre debe comprobarse la lista de ingredientes".

Bajo en calorías

- 40 kcal o menos por 100 g, (alimentos sólidos).
- 20 kcal o menos por 100 ml (alimentos líquidos).

Valor reducido en calorías o light

Si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30% del valor calórico del alimento normal. Por ejemplo, si un yogur natural aporta 67 kcal, para ser un yogur light deberá aportar iqual o menos de 47 kcal.



Declaraciones relacionadas con el contenido de la LACTOSA

Los alimentos "sin lactosa" y "con bajo contenido en lactosa" no son aptos para personas con alergia a las proteínas de la leche o con galactosemia.



Sin lactosa

 Aquellos alimentos que acrediten ausencia de lactosa siguiendo la sanalíticas más sensibles al estado actual de la ciencia. Es decir, inferior al 0.01% de lactosa.

Bajo contenido en lactosa

 Aguellos alimentos con contenidos en lactosa residual medible y que se sitúan generalmente por debajo del 1%.

A nivel de la Unión Europea no se encuentran reguladas las condiciones para el uso de las menciones "sin lactosa" o "bajo contenido en lactosa". A nivel nacional y sobre la base de la opinión científica de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), se han adoptado unas orientaciones no vinculantes sobre el empleo de unos niveles en productos de consumo ordinario comercializados en España.

Declaraciones relacionadas con el contenido de FIBRA

Niveles de glucosa en la sangre

El contenido de fibra de un alimento se relaciona con la velocidad de absorción de los hidratos de carbono del alimento. A más contenido de fibra, más lenta será su absorción y su efecto en los niveles de glucosa en la sangre.

En el caso de la fibra, podemos identificar los mensajes:

Fuente de fibra

Si contiene, mínimo:

- 3 g de fibra por 100 g.
- 1,5 g de fibra por 100 kcal.

Alto contenido de fibra

Si contiene, mínimo:

- 6g de fibra por 100 g.
- 1,5 g de fibra por 100 kcal.

Aun así, un alimento que sea "fuente de fibra" o tenga un "alto contenido en fibra" puede contener azúcares añadidos, como aditivos, intrínsecos o naturales. También es importante revisar la lista de ingredientes y la cantidad de azúcares y grasas.

Declaraciones relacionadas con el contenido del GLUTEN

Para identificar la presencia de gluten en la lista de ingredientes se indicará y destacará claramente el nombre del cereal con gluten (trigo, espelta, centeno, avena o cebada) o la palabra gluten. El gluten como ingrediente añadido se identifica con el tipo de cereal del que procede. Por ejemplo, gluten (trigo) o dextrina (gluten de trigo o que contiene gluten de trigo).

Sin gluten

 Solo podrá utilizarse si los alimentos tal como se venden al consumidor final no contienen más de 20 mg de gluten por kg de alimento.

Puede figurar en alimentos elaborados o procesados específicamente para reducir el contenido de gluten (de uno o varios ingredientes), o para sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros que están exentos de gluten de forma natural.



Sin gluten



Muy bajo en gluten

 Solo podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena, sus variedades híbridas o ingredientes hechos a partir de estos cereales, se hayan elaborado específicamente para reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten y no contengan más de 100 mg de gluten por kg de alimento tal como se vende al consumidor final.

Estas declaraciones sobre la ausencia o presencia reducida de gluten son voluntarias y se pueden incluir en el etiquetado siempre que el alimento cumpla unos determinados requisitos regulados por el Reglamento (UE) Nº 828/2014.

Cómo identificar en la lista de ingredientes LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

El "procesado de los alimentos" es el proceso tecnológico que la industria alimentaria aplica a los alimentos para mejorar su conservación, modificar su sabor o textura, o añadir ingredientes a su composición. La cantidad y la clase de ingredientes de la etiqueta alimentaria nos permiten identificar los llamados "alimentos ultraprocesados".

Composición de los alimentos ultraprocesados

Están compuestos en gran parte o por completo de sustancias extraídas de los alimentos y de aditivos. Son sometidos a procesos industriales complejos para crear productos listos para comer, beber o solo calentar, y son presentados en envases muy atractivos visualmente.

Debido al gran número de procesos industriales utilizados en su fabricación ● refinamiento ● fraccionamiento ● hidrogenación ● extrusión...

Estos alimentos pierden su estructura original absorbiéndose fácilmente en el intestino y provocando un aumento rápido de la glucosa y de insulina en sangre.

También hay alimentos procesados saludables

Como pueden ser conservas de pescado, legumbres, vegetales, frutos secos naturales o aceite de oliva. Aunque la mayoría de productos que encontramos en el supermercado son ultraprocesados.



En los ULTRAPROCESADOS se puede identificar un mínimo de 5 ingredientes

Normalmente hay muchos más, entre los que encontramos **azúcares, grasas, sal, añadidos y específicamente aditivos** destinados a imitar el sabor, olor o textura de alimentos naturales. Esta composición de ingredientes hace que presenten un alto contenido en calorías "vacías", es decir, que aportan energía y ningún nutriente de calidad como fibra, cereal entero, vitaminas, minerales... Son altamente sabrosos, estimulando el apetito aún más por este tipo de alimentos.

Es importante limitar al máximo o evitar el consumo de este tipo de productos porque se ha demostrado en estudios científicos que su elevada ingesta se relaciona con el exceso de peso, la obesidad, LA DIABETES TIPO 2 o las enfermedades del corazón.

- Procesos industriales (refinamiento, hidrogenación, extrusión...).
- Fácil absorción; aumento rápido de la glucosa en la sangre.
- Calorías vacías; estímulo del apetito.

Alimentos ultraprocesados Zumos



caseína, lactosa, gluten, aceites hidrogenados o esterificados, proteínas hidrolizadas, proteína de soja aislada, maltodextrina, azúcar invertido o sirope de maíz alto en fructosa, aditivos (se pueden identificar con una letra E seguida de tres números), entre los cuales podemos encontrar conservantes, colorantes, edulcorantes y potenciadores del sabor.

La presente información es de carácter orientativo y divulgativo. El lector no debe someterse a tratamientos ni seguir consejos sin dirigirse antes a un profesional especializado.



Edición y diseño de © ACV Global para © Menarini Diagnósticos, SA

con el asesoramiento técnico de:

Dra. Mariona Balfegó

Nutricionista - Educadora en Diabetes. Miembro del Equipo CPEN, de Endocrinología y Nutrición.

www.solucionesparaladiabetes.com





Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona) Tel.: 93 507 10 00 - www.menarinidiag.es