



El 60% de los españoles desconoce que los productos «sin azúcar añadido» aportan hidratos de carbono que tras la digestión se convierten en azúcar, lo que supone un riesgo para las personas con diabetes. Tanto los expertos como los consumidores denuncian la falta de claridad en el etiquetado

Claves para entender el etiquetado

Siempre aparece el contenido nutricional por **100g** o **100ml**

Opcionalmente puede aparecer la información «por ración» o «por unidad»

Contenido Total de hidratos de carbono (HC)

Cantidad de los diferentes tipos de HC
 ✓ azúcares
 ✓ almidones o
 ✓ polialcoholes

¿Qué información aparece en una etiqueta nutricional?

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | Por 100g | Por ración |
|--------------------------|----------|------------|
| Valor energético | 243 Kcal | 82 Kcal |
| Proteínas | 9,7 g | 2,4 g |
| Hidratos de carbono | 46,0 g | 11,5 g |
| de los cuales: Azúcares | 2,8 g | 0,7 g |
| de los cuales: Almidón | 43,2 g | 10,8 g |
| Grasas | 2,0 g | 0,5 g |
| de las cuales: Saturadas | 0,3 g | 0,1 g |
| Fibra alimentaria | 1,3 g | 0,3 g |
| Sodio | 473 mg | 118 mg |

¿Qué se debe conocer sobre los hidratos de carbono?

Son un grupo de edulcorantes producidos a partir de azúcares naturales como la glucosa o fructosa

- ✓ Isomalt E953
- ✓ Lactitol E966
- ✓ Manitol E421
- ✓ Maltitol E965
- ✓ Sorbitol E420
- ✓ Xylitol E967
- ✓ Eritritol E968

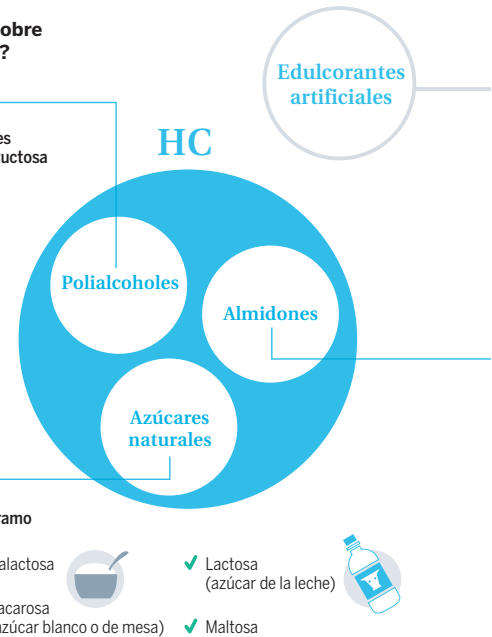
Ejemplo:

Si una chocolatina aporta 20 gramos de polialcoholes el efecto sobre la glucemia será equivalente a la mitad, 10 gramos



Aumentan la glucemia. Aportan 4 calorías por cada gramo

- ✓ Glucosa
- ✓ Fructosa (azúcar de la fruta)
- ✓ Galactosa
- ✓ Sacarosa (azúcar blanco o de mesa)
- ✓ Lactosa (azúcar de la leche)
- ✓ Maltosa



Azúcar oculto

La amenaza para las personas que padecen diabetes

El 60% de los españoles desconoce, según un estudio, que los productos «sin azúcar añadido» pueden aportar otros hidratos de carbono que tras la digestión se convierten en azúcar, lo que supone un riesgo para los pacientes resistentes a la insulina

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

En los últimos años el concepto «cero por ciento» «bajo en...» o «sin...» se ha convertido en el mejor aliado para disfrutar de muchos alimentos, generalmente catalogados como «poco saludables», y donde el azúcar o las grasas ocupan, en su composición, un lugar preferente. Sin embargo, este tipo de productos inducen a la confusión del consumidor por la falta de claridad en el etiquetado y porque el azúcar aparece de forma oculta aunque no se denomine como tal, lo que puede tener consecuencias para algunas personas como las que padecen diabetes.

AUMENTO

Tal y como explica Serafín Murillo, nutricionista e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de Diabetes y Enfermedades Metabólicas asociadas (Ciberdem), «el error al que pueden inducir estas afirmaciones, aunque son lícitas,

puede tener unas mayores consecuencias para las personas con diabetes ya que puede descompensar sus niveles de glucemia. Por ejemplo, tomar unas galletas que indican «sin azúcar añadido» puede aumentar la glucemia, ya que contiene otros hidratos de carbono presentes en la harina con la que se han elaborado. Éstos no son azúcares, pero elevan la glucemia del mismo modo que cualquier azúcar».

Precisamente, ante esta situación, el consumidor tiene una percepción errónea respecto a los componentes de los alimentos. En concreto, y según un estudio realizado por Javier Noya, catedrático de la Universidad Complutense de Madrid, para la Federación de Diabéticos Españoles, «resulta muy destacable que más de la mitad de los españoles, el 60 por ciento concretamente, desconoce que los productos sin azúcar añadido pueden aportar otros hidratos de carbono que tras

la digestión se convierten en azúcares». Al margen de este tipo de reclamos publicitarios, la investigación advierte del desconocimiento que muestran los encuestados en relación con la presencia natural de azúcares y otros carbohidratos presentes en los alimentos de forma natural.

HABITUALES

«Para la inmensa mayoría de los encuestados, existen unos «azúcares ocultos» ya que hasta tres de cuatro españoles no identifican alimentos como la leche o las frutas como alimentos que aportan estos nutrientes. Existe, sin embargo, algo más de conocimiento en lo relativo a los alimentos que contienen más hidratos de carbono, ya que sólo uno de cada cuatro encuestados ignora que patatas, pan o pasta son los más ricos en ellos. Esta desinformación puede tener un gran impacto sobre la salud y en especial la salud de personas con diabetes», explica Noya.

A modo de ejemplo, Murillo advierte de que «un pan de molde puede indicar «bajo contenido en azúcares» pero contiene muchos hidratos de carbono, en forma de almidón. Estos hidratos de carbono complejos –también presentes en el arroz, las pasta, la patata o las legumbres– se transforman en azúcares durante el proceso de digestión, por lo que se les podría denominar

«azúcares ocultos tras el etiquetado nutricional del producto». Las personas con diabetes no deben centrarse en reducir el contenido de azúcares de los alimentos, sino que deben comprobar la cantidad

Tres de cada cuatro españoles desconoce que la leche o la fruta esconden azúcares de forma natural

No son HC. No aumentan la glucemia ni aportan Kcal

- ✓ Acesulfamo K E950
- ✓ Aspartamo E951
- ✓ Ciclamato E952
- ✓ Esteviosido (estevia) E960
- ✓ Neohesperidina E959
- ✓ Neotame E961
- ✓ Sacarina E954
- ✓ Taumatina E957
- ✓ Sucralosa E957

Aumentan la glucemia

- ✓ Los almidones están formados por la unión de varias moléculas de glucosa
- ✓ Por el proceso de la digestión, estas uniones se rompen y se liberan las moléculas de glucosa

Aportan 4 calorías por cada gramo

- ✓ Pan
- ✓ Patatas
- ✓ Pastas
- ✓ Cereales (maiz, trigo...)
- ✓ Arroz
- ✓ Legumbres

Declaraciones nutricionales en las etiquetas de los alimentos

Bajo contenido en azúcares

El producto contiene: menos de 5 gramos de azúcares por 100 gramos en el caso de los sólidos 2,5 gramos de azúcares por cien mililitros en el caso de los líquidos

Sin azúcares

El producto contiene menos de 0,5 gramos de azúcares por cada 100 gramos o mililitros

Sin azúcares añadidos

Cuando al producto no se le ha añadido ningún tipo de azúcar ni otro alimento para proporcionar sabor dulce.

Si los azúcares están **naturalmente presentes** en los alimentos, en el etiquetado **deberá figurar la siguiente indicación:**

CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES

solamente se indica que al producto no se le han añadido azúcares en su elaboración, pero puede contener:

- ✓ Otros HC (almidones)
- ✓ Azúcares propios del alimento (ejemplo: fruta en un zumo)

En ambos casos se asegura que el producto tiene un contenido muy bajo en azúcares, pero ello no impide que contenga otros hidratos de carbono (almidón)

pero ello no impide que contenga otros hidratos de carbono (almidón)

Ejemplo: este pan de molde podría indicar «bajo contenido en azúcares» pues sólo aporta **2,8** gramos por cada cien gramos, pero contiene **43,2** gramos de almidón

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | |
|--------------------------|--------|
| Valor energético | 24 |
| Proteínas | 9,0 |
| Hidratos de carbono | 46,0 |
| de los cuales: Azúcares | 2,8 |
| de los cuales: Almidón | 43,2 |
| Grasas | 2,0 |
| de las cuales: Saturadas | 0,3 |
| Fibra alimentaria | 1,3 |
| Sodio | 473 mg |

Todos los hidratos de carbono aumentan la glucemia

total de hidratos de carbono que aporta ese producto». Y es que alimentos de consumo habitual como la leche también contienen azúcares ocultos. En concreto, si una persona toma un vaso de leche al día, al cabo de un año habrá ingerido más de 3,5 kilos de azúcares sin saberlo», añade el experto. Ante esta situación y dado que todos los hidratos de carbono se convierten en azúcares tras la digestión, es normal plantearse si da lo mismo tomar pan o azúcar. La respuesta, según Murillo, es «no. A pesar de que el efecto sobre el azúcar en sangre puede ser bastante similar,

No basta con reducir el contenido en azúcares, sino que hay que fijarse en la cantidad total de carbohidratos

los hidratos de carbono complejos –como el almidón del pan, el arroz o la patata– suelen estar incluidos en alimentos más ricos en otros nutrientes como vitaminas, minerales o fibra, que aportan otros beneficios para la salud». Con la idea de poner un poco de luz a la oscuridad del etiquetado, el experto explica que «se etiqueta como “bajo en azúcares” cuando el contenido es inferior a 5 gramos por cada 100 gramos de alimento o “sin azúcares” cuando contiene menos de 0,5 gramos por cada 100 gramos. En cambio, sin azúcar añadido advierte que al producto no se le ha añadido ningún tipo de azúcar ni otro alimento para proporcionar sabor dulce».

Jorge Acero
 Paciente con diabetes tipo I

«La falta de información obliga al autocontrol del paciente»

Jorge está diagnosticado desde hace dos años y medio de diabetes tipo I. Reconoce que al principio «me liaba muchísimo porque desconoces que hay muchos alimentos que tienen tanta cantidad de hidratos de carbono, por lo que no te queda más remedio que basarte en ensayo y error». Además, su médico no sólo le dio una explicación general sino que, incluso, «me dijo: de aquí a un año tienes que saber más que yo sobre diabetes. Hay que hacerse a la idea de que yo tenía que controlar la enfermedad». Respecto al etiquetado, «hay que mejorarlo mucho porque a veces está mal hecho y, al final, el consumo de un alimento u otro depende de ello. Por ejemplo,

con el maíz aparece el peso escurrido y el total y la referencia por cien gramos, pero no se sabe si se refiere a uno o a otro. Lo mismo sucede con el pan de molde. La variabilidad de marcas hace que la cantidad de carbohidratos varíe de siete a dieciséis gramos», lamenta. A la hora de comprar dulces, Jorge denuncia que «a algunos les meten tanta fibra para disminuir los carbohidratos que acaban sabiendo a corcho». Por tanto, ante esta situación Jorge considera que «hace falta mucho autocontrol por parte del paciente, pero también mucha información. Si alguien me hubiera explicado mejor desde el principio no hubiera tenido tantos problemas»-

DESCONOCIMIENTO

Queda patente, por tanto, el gran desconocimiento que existe entre la población sobre la diabetes y sus necesidades nutricionales. Según el estudio, «el 50 por ciento de los españoles no sabe que un diabético sí puede ingerir alimentos que contengan hidratos de carbono, sólo que debe tener en cuenta el tipo de hidratos de cada alimento por su distinto impacto en la glucemia y controlar las raciones. Y más aún, el 45 por ciento de los españoles no conoce su nivel de azúcar en sangre».

La falta de claridad del etiquetado es el caballo de batalla al que se enfrentan muchos consumidores, en especial los diabéticos. «El etiquetado es claro pues se ajusta a los contenidos de nutrientes de los alimentos. El problema puede estar en que se escribe en un idioma que no entienden la mayoría de consumidores, y para interpretar muchos alimentos se necesita una elevada formación en nutrición. Es por ello que se debe acudir al experto para que ayude a comprender aquello que indica», sugiere Murillo.