



ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada
en diabetes. Vive con diabetes
tipo 1.

S

ALIMENTACIÓN *diabetes*

¿PUEDO TOMARLOS? ¿QUÉ CONTIENEN?

PRODUCTOS "SIN AZÚCAR"

Las expresiones que llevan algunos productos como "light", "sin azúcar" o "apto para diabéticos" pueden hacernos pensar que las personas con diabetes solo pueden tomar estos productos o que son de consumo libre.

Sedentarismo, ingesta excesiva de alimentos grasos y falta de ejercicio son las causas principales del desarrollo de la obesidad en nuestro país. Sin embargo, existe la falsa creencia que a través del consumo de productos light se puede reducir peso.

De igual manera, los pacientes con diabetes consideran que la toma de estos productos sustituye a una dieta equilibrada o que ingerirlos en abundancia es inofensivo porque "no tienen calorías", ante lo cual hay que tener mucho cuidado y es mejor informarse.

Recuerda que un producto light es aquel que ha sido procesado para que su contenido energético sea, al menos, 30 por ciento menor que el original de referencia.

¿QUÉ QUIERE DECIR...?

● **"Sin azúcar" o "Libre de azúcar"**: que el producto tiene menos de 0,5 gramos por cada cien gramos de producto.

● **"Bajo contenido en azúcares"**: que su contenido en azúcares es menor de cinco gramos por cada cien gramos de producto.

● **"Sin azúcares añadidos"**: que no se ha añadido ningún tipo de azúcares ni alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Aunque puede contener los azúcares propios del alimento, que se deberán indicar como "contiene azúcares naturalmente presentes".

● **"Contenido reducido de azúcares"**: solamente si se ha reducido su contenido como mínimo, en un 30 por ciento en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 por ciento en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 por ciento.

● **"Light" o "Diet"**: todas las declaraciones que incluyan este mensaje deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término "contenido reducido"; asimismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica que hacen que el alimento sea "light" o "diet" o "lite" (ligero).



SIN AZÚCARES PERO CON...

Todos los hidratos de carbono aumentan los niveles de glucosa en sangre, de ahí que se deba mirar en las etiquetas el total de hidratos de carbono y no solo el contenido de azúcares que tiene el alimento. También es importante mirar la cantidad de fibra, ya que aunque se considera hidrato de carbono, al no absorberse no aumenta los niveles de glucosa en sangre, por lo que si estás ante un producto rico en hidratos de carbono, mira que los valores altos sean por la cantidad de fibra.

¿ORIGINAL O LIGHT?

Todo depende del producto al que se refiera:

● **Bebidas**: siendo diabético, los refrescos "light" o "sin azúcar" siempre se deben preferir a los azucarados, ya que aportan muy pocas calorías y no aumentarán los niveles de glucosa en sangre.

En cambio los zumos "bajos en azúcares" o "light" llevan hidratos de carbono proveniente de las frutas y habrá que tener en cuenta que tendrán un impacto en los niveles de glucosa en sangre según la cantidad que tomemos.





● **Galletas y bollería:** pueden no llevar azúcar añadido y contener sustitutos del azúcar como edulcorantes (sacarina, aspartamo) pero siempre tendrán los hidratos de carbono propios del producto, como la harina (almidón). Además estos productos suelen ser refinados, por lo que no contienen fibra, así que no será posible tomarlos sin que suban los niveles de glucosa severamente, por lo que estos productos tanto normales, "light" o "sin azúcar" no son recomendados.

● **Productos lácteos:** en la leche normal, semidesnatada o desnatada suelen reducir o eliminar la grasa pero no el azúcar propia de la leche (lactosa). Ahora existen versiones sin este componente, con el mismo sabor y calidad de la leche.

En los yogures suelen reducir la cantidad de grasa y añadir edulcorantes no calóricos como la sacarina, sin embargo hay que comparar los yogures light con el yogur natural de toda la vida, ya que el

natural puede contener menos azúcares o hidratos de carbono que son los nutrientes que más nos interesa controlar.

● **Mayonesa:** en su versión light suele disminuir el contenido de grasa y sustituirlo por hidratos de carbono como almidones y azúcares, así que al menos que queramos reducir el contenido de grasas en la dieta por alguna razón, nos convendrá

mejor elegir la mayonesa normal.

● **Chocolates, caramelos, chicles:** al hablar de chocolates

hay que saber que los que tienen mayor porcentaje de cacao (a partir del 70 por ciento) tienen menos azúcares y más fibra, en cambio, los que llevan menos porcentaje de cacao (como los chocolates con leche) tendrán más azúcar. Los chocolates sin azúcar o reducidos en azúcar llevan edulcorantes y lecitina de soja que son hidratos de carbono, fíjate bien en la cantidad total de hidratos de carbono en comparación con un chocolate negro al 70

por ciento de cacao. A veces es preferible elegir chocolates más oscuros en versión normal y comer poca cantidad.

En cuanto a los caramelos y chicles "sin azúcar" hay que saber que en lugar de azúcar llevan edulcorantes que, aunque contienen hidratos de carbono, la cantidad es mucho menor que los de la versión normal. Así que vale la pena preferirlos en su versión "sin azúcar". ♦

Mira en las etiquetas el total de hidratos de carbono y no solo el contenido de azúcares.

