

DEBATE *¿Es la diabetes una epidemia?* / MARTA OLMOS

## Los productos dietéticos y el etiquetado

La alimentación de la persona con diabetes es, junto con el tratamiento farmacológico y la actividad física, uno de los pilares fundamentales para el buen control de la enfermedad. Una de las características propias de la alimentación de la persona con diabetes es la necesidad de restringir el consumo de aquellos alimentos que contengan hidratos de carbono simples, de absorción rápida (azúcar, miel, mermelada, bebidas refrescantes, zumos...), si bien éstos sí que van a estar indicados para resolver situaciones de hipoglucemia. Por otra parte, los alimentos que contienen harinas o féculas, como pan, pasta, arroz, patatas, cereales, galletas... son ricos

en hidratos de carbono complejos, de lenta absorción; estos alimentos deben formar parte de la dieta diaria de la persona con diabetes, pero eso sí, midiendo la cantidad que se va a consumir con el fin de mantener la glucemia dentro de unos niveles óptimos.

Actualmente hay una gran variedad de productos dietéticos especialmente indicados en la dieta para la diabetes. Estos productos se caracterizan por la sustitución del azúcar común (sacarosa) por otro tipo de edulcorante (sacarina, aspartamo, acesulfame K, polialcoholes...) con el objeto de endulzar los alimentos sin que éstos alteren los niveles de glucemia.

Sin embargo, cabe recordar que algunos de estos productos (galletas, magdalenas, bollos, pasteles...) suelen contener como ingrediente mayoritario algún tipo de harina

(hidrato de carbono), por lo que va a ser preciso controlar su consumo.

En todos aquellos productos alimentarios a los que se les atribuye una cualidad nutricional especial

### ALIMENTOS

etiquetados como

“apto para diabéticos”

pueden inducir a un

consumo inadecuado

como rico en fibra, bajo en materia grasa, sin gluten, sin azúcar añadido, apto para diabéticos... por legislación es obligado que en su etiquetado aparezca la valoración nutricional en 100 gramos de alimento,

asimismo en el etiquetado de cualquier alimento o producto alimentario debe figurar el listado de ingredientes, expresados en orden decreciente, la cantidad neta, la fecha de consumo preferente o de caducidad, nombre del producto, entre otros. Esta información, que debe aparecer de forma clara y legible, va a ser de gran utilidad para las personas con diabetes, ya que, a partir del contenido total en hidratos de carbono por 100 gramos de alimento y conociendo los ingredientes, podrá valorar cómo introducir el producto dietético en su menú sin que esto suponga una alteración en el contenido total de hidratos de carbono de la dieta recomendada.

A menudo las menciones especiales como “apto para diabéticos”, “sin azúcar añadido”, “tolerado por diabéticos”... pueden inducir a

la persona con diabetes a hacer un consumo inadecuado del producto, puesto que, como ya se ha comentado, en ocasiones estos productos no contienen azúcar común (sacarosa), pero sí pueden contener otros azúcares (fructosa, lactosa...) y harinas (almidón), por lo que va a ser preciso controlar su consumo para evitar una posible hiperglucemia.

Es conveniente destacar que no hay productos o alimentos más o menos aconsejados en la dieta de la persona con diabetes, sino que lo importante es cómo se introducen en el menú diario, garantizando un aporte nutricional correcto, siempre dentro del marco de una alimentación equilibrada. Una correcta información e interpretación del etiquetado de alimentos y productos dietéticos es fundamental para poderlos introducir adecuadamente en una dieta saludable. ●

M. OLMOS, dietista nutricionista, vocal del consejo directivo de la *Associació de Diabètics de Catalunya*