

## Hay mucho engaño con los dulces de Navidad "diet" o "sin azúcar"

Oscar Martín

**Más de la mitad de los turrone duros, blandos, de yema o chocolate y de mazapanes o surtidos navideños etiquetados como "sin azúcar" no cumplen la normativa nutricional.**

La OCU ha realizado un análisis de 43 dulces de Navidad "sin azúcar". Se analizó el etiquetado y composición de nueve turrone duros, nueve blandos, ocho de yema, ocho de chocolate, cinco mazapanes y cuatro surtidos navideños, todos con la etiqueta "sin azúcar", "sin azúcares añadidos" o "sin sacarosa añadida". Entre las conclusiones del estudio -como avanzó **El Semanal Digital**- destaca que el etiquetado de más de la mitad de los productos analizados es incorrecto.

Un total de 27 productos navideños analizados por la OCU tienen un etiquetado incorrecto, pues realizan una legación nutricional que no cumplen (superan los 0,5 gramos de azúcares por 100 gramos).

En 14 de ellos falta, además, alguna de las menciones obligatorias. Aunque la normativa aplicable sólo exige que se enumeren los ingredientes por orden decreciente y el porcentaje del ingrediente que aparece en la denominación, la OCU considera que es básico que la etiqueta aporte una información nutricional completa y que mencione el origen de la grasa vegetal empleada.

### Sin azúcar no significa menos calorías

La denominación "sin azúcar" induce a error al consumidor, según la OCU, puesto que éste puede pensar que este tipo de productos aporta menos calorías que un dulce normal. La realidad es bien distinta, de hecho la reducción de calorías es muy poco significativa e incluso, algunos productos aportan un mayor nivel calórico. Por otra parte, la OCU ha detectado que algunos productos sin azúcar contienen tanta grasa o incluso más que su correspondiente normal.

Cuando el azúcar se sustituye por edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfame) o edulcorantes del tipo polioles (sorbitol, maltitol, xilitol), efectivamente presenta menos calorías. No ocurre lo mismo si el producto contiene fructosa en lugar de sacarosa (azúcar común), ya que esta aporta las mismas calorías que la sacarosa o incluso más.

### Los diabéticos pueden sufrir las consecuencias

Muchos productos alimenticios, que supuestamente se fabrican sin azúcar, en realidad contienen edulcorantes como la fructosa, la que resulta igualmente perjudicial para los diabéticos. Estas personas, al leer "apto para diabéticos", son inducidas a pensar que pueden ingerir la cantidad de ese producto sin límite, pudiendo desequilibrar su dieta, y cuando leen "alimento sin azúcar", pueden

pensar erróneamente que el producto es bueno para su salud, porque no contiene azúcar.

El producto puede efectivamente no tener azúcar, entendida como sacarosa, pero puede contener glucosa, fructosa u otros hidratos de carbono, que también hacen subir el azúcar en la sangre. Es importante insistir en que se lean con atención las etiquetas y aclarar que esta afirmación puede significar que el producto no tiene azúcares añadidos, lo que no significa que no contengan nada de azúcar.

En la diabetes tipo I se admite con moderación el empleo de productos especiales que llevan fructosa, no así en la tipo II asociada a sobrepeso u obesidad, ya que generalmente incluyen en su composición mayor cantidad de grasas que sus equivalentes normales (galletas, turrón, chocolates, etc.).

Mucho cuidado con el sorbitol, el manitol y el xilitol mencionado anteriormente y que suelen formar parte de helados, gomas de mascar y otros "alimentos para diabéticos". Estos, además de la elevación de la glicemia que producen, pueden ocasionar diarreas cuando la ingesta sobrepasa los 24 g/día.

### **Es fundamental leer la lista de ingredientes**

Al comprar se recomienda al paciente diabético, revisar las etiquetas de los alimentos y elegir aquellos que contienen edulcorantes como aspartamo, acesulfamo K, sucralosa, etc. Los alimentos con fructosa y sorbitol se deben consumir en forma moderada, porque contienen hidratos de carbono y calorías.

El mayor riesgo de consumo de alimentos no permitidos en este grupo de pacientes está en la inadecuada interpretación de los denominados productos "diet", ya que tienden a suponer que éstos son "dietéticos" y que se pueden consumir a voluntad, lo que no siempre es así.

La OCU ha dado traslado de los resultados de este estudio a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y recomienda a los consumidores leer cuidadosamente la lista de ingredientes y la información nutricional del dulce.