

3

CLAVES SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

1

¿QUÉ INFORMACIÓN APARECE EN UNA ETIQUETA NUTRICIONAL?

Contenido **TOTAL** de hidratos de carbono (**HC**).

Cantidad de los diferentes **TIPOS** de **HC**
 ✓ azúcares,
 ✓ almidones o
 ✓ polialcoholes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Por 100g	Por ración (1 rebanada 25g)
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

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

Opcionalmente puede aparecer la información **“por ración” o “por unidad”**
 Por ejemplo, en este caso por cada rebanada.



2

¿QUÉ SE DEBE CONOCER SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO?

Azúcares naturales

Aumentan la glucemia. Aportan 4 kcal por cada gramo.

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



Edulcorantes artificiales

Edulcorantes artificiales

No son HC. No aumentan la glucemia ni aportan kcal.

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

✓ Sucralosa* E955
 *La sucralosa es un edulcorante que se obtiene por modificación de la sacarosa (azúcar) que impide su absorción. No aumenta la glucemia.

HC

Azúcares naturales

Almidones

Polialcoholes

Polialcoholes

También denominados polioles o azúcares del alcohol. 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



20g de polialcoholes

el efecto sobre la glucemia será equivalente a la mitad,

10g

Almidones

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 kcal por cada gramo

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



3

DECLARACIONES NUTRICIONALES EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS



Bajo contenido en azúcares

Cuando el producto contiene menos de 5g de azúcares por 100g en el caso de los sólidos o 2,5g de azúcares por 100ml en el caso de los líquidos.

Sin azúcares

Cuando el producto contiene menos de 0,5g de azúcares por 100g o 100ml.

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).

Por ejemplo, este pan de molde podría indicar “bajo contenido en azúcares” pues solo aporta 2,8g por cada 100g, pero contiene

43,2g de almidón

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

Todos los HC aumentan la glucemia.

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 asimismo 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)
- ✓ Los azúcares propios del alimento (por ejemplo, los azúcares de la fruta en un zumo).



Contenido elaborado por **Serafin Murillo**, Asesor en nutrición de la Fundación para la Diabetes



www.diabalance.com

@Diabalance

facebook.com/DiaBalance

youtube.com/DiaBalance



www.fundaciondiabetes.org

@funddiabetes

facebook.com/groups/fundaciondiabetes

youtube.com/funddiabetes