

• LAS CLAVES •
de la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
EN LAS ETIQUETAS
DE LOS ALIMENTOS

Total de hidratos de carbono.
Del total, se indica la cantidad de cada tipo de hidratos de carbono.
Del total, se indica la cantidad de cada tipo de grasas, saturadas e insaturadas y colesterol.
Otros nutrientes como fibra y sal.

Galletas "sin azúcares"

Información tradicional	100g	Por galleta (6,6g)
Valor energético	453kcal	30kcal
Proteínas	6,5g	0,4g
Hidratos de carbono	68,5g	4,5g
De los cuales azúcares	0,2g	0,0g
De los cuales almidón	52,5g	3,5g
De los cuales polialcoholes	15,8g	1,0g
Grasas	19,1g	1,3g
De los cuales saturadas	1,9g	0,1g
De los cuales insaturadas	17,2g	1,2g
Colesterol	<5mg	<0,3mg
Fibra alimentaria	2,8g	0,2g
Sal	3,2g	0,2g

Además de por 100g o 100ml, puede aparecer la información por unidad de consumo. Por ejemplo, por cada galleta.

Según la etiqueta, cada galleta aportaría aproximadamente medio sobre de azúcar.



Muchas veces en las etiquetas también encontraremos una columna con el % VRN. Este valor indica el % de la cantidad media diaria recomendada que se cubre de algunos nutrientes, principalmente vitaminas, minerales y fibra a través de

ingerir la cantidad indicada. Así que si la etiqueta pone Vitamina C = 10% VRN, estará indicando que consumiendo la ración establecida del alimento estamos incorporando el 10% de la cantidad de Vitamina C que necesita nuestro cuerpo.

Algunas **declaraciones nutricionales** que se pueden encontrar 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.

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».

A pesar de que en un alimento aparezcan estas indicaciones, no significa que se pueda tomar libremente. Esta información solamente hace referencia a los azúcares, pero puede tener otros tipos de hidratos de carbono que si aumentan las cifras de glucosa en sangre.

En la etiqueta de Galletas "sin azúcares", el contenido de hidratos de carbono total es de 68,5g por cada 100g de alimento.

Importante

Todos los hidratos de carbono aumentan la glucosa en sangre.



www.diabetesalacarta.org

