



Ana Zugasti Murillo

Servicio Endocrinología y Nutrición.
Complejo Hospitalario de Navarra. Pamplona (Navarra)



¿Qué deben revisar las personas con diabetes en el etiquetado nutricional?

Desde diciembre de 2016, el Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (etiquetado nutricional) exige que la gran mayoría de los alimentos envasados incluyan información nutricional, normalmente en la parte trasera del envase, con miras a que los consumidores puedan adoptar decisiones saludables y con conocimiento de causa.

Los elementos que se deben declarar de forma obligatoria son: el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, **los hidratos de carbono, los azúcares**, las proteínas y la sal; todos estos elementos deberán presentarse en el mismo campo visual (*tabla 1*). La declaración habrá de realizarse obligatoriamente "por 100 g o por 100 ml" lo que facilita la comparación entre productos, permitiendo además la información "por porción", de forma adicional y con carácter voluntario.

TABLA 1.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g o 100 ml)

Valor energético

Grasas

- Grasas saturadas

Hidratos de carbono

- Azúcares

Proteínas

Sal

La información nutricional obligatoria se puede complementar voluntariamente con los valores de otros nutrientes como: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales. Existen, no obstante, una serie de categorías de alimentos exceptuados de la obligación de facilitar la información nutricional. Es el caso de las bebidas alcohólicas que contengan

más del 1,2% en volumen de alcohol, los alimentos no envasados y los enumerados en el anexo V del Reglamento.

Esta información nutricional obligatoria puede complementarse con una repetición voluntaria de sus elementos más importantes en el campo visual principal (denominado «parte frontal del envase»), con el fin de ayudar a los consumidores a consultar rápidamente la información nutricional esencial al comprar un alimento. Para esta repetición en la parte frontal pueden utilizarse otras formas de expresión o presentación (por ejemplo, formas o símbolos gráficos o códigos de colores) además de las que ya figuren en la información nutricional.

El aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad en la mayoría de los Estados miembros de la UE y la conside-

| TABLA 2. | |
|------------------------------|-----------------------|
| VALOR ENERGÉTICO O NUTRIENTE | INGESTA DE REFERENCIA |
| Valor energético | 2000 kcal |
| Grasa total | 70 g |
| Ácidos grasos saturados | 20 g |
| Hidratos de carbono | 260 g |
| Azúcares | 90 g |
| Proteínas | 50 g |
| Sal | 6 g |

Ingestas de referencia del valor energético y los nutrientes distintos de vitaminas y minerales (adultos) (artículos 32 y 33, y Anexo XIII, parte B del R 1169/2011)

rable carga de morbilidad atribuible a los riesgos asociados con la alimentación, han hecho que el interés de las autoridades por el etiquetado nutricional en la parte frontal de los envases (denominado *etiquetado frontal*) haya aumentado desde la adopción del Reglamento sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. En relación con el azúcar y los modelos de etiquetado frontal (semáforo, Nutriscore, etc.), aquellos alimentos que tengan cantidades elevadas tendrán asignados etiquetados frontales con las puntuaciones / colores menos saludables (rojo, naranja intenso) teniendo en cuenta también las ingestas de referencia (tabla 2).

TIPOS DE AZÚCAR Y ETIQUETADO

Azúcares intrínsecos: Son todos aquellos azúcares presentes en los alimentos frescos y sin procesar. Estos son los azúcares presentes en las frutas de forma natural y la lactosa de los lácteos. El azúcar intrínseco no es perjudicial porque va acompañado de todos los componentes del alimento sin procesar. Son múltiples las evidencias que demuestran que los alimentos naturales, por muy ricos que sean en azúcar, no tienen ninguna relación con enfermedades crónicas no transmisibles, debido a sus numerosos beneficios.

Azúcares añadidos: Son azúcares agregados a los alimentos durante el procesamiento o preparación. Tienen múltiples nombres, por ejemplo: azú-

car, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, glucosa, sacarosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, maltosa, jarabe de malta, melaza, azúcar sin refinar y azúcares naturales que se aíslan de un alimento completo y se concentran, de modo que el azúcar se convierta en el componente principal. Figurarán en la lista de ingredientes.

Azúcares libres: Incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas.

EN RELACIÓN CON LA INGESTA DE AZÚCARES LIBRES:

- La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida (recomendación firme).
- Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (recomendación firme).
- La OMS sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total (recomendación condicional).

Uno de los puntos clave es la conciencia sobre el consumo de azúcares añadidos y de azúcares libres. El azúcar está "ocul-

EL AUMENTO DE LAS TASAS DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA MAYORÍA DE LOS ESTADOS MIEMBROS DE LA UE Y LA CONSIDERABLE CARGA DE MORBILIDAD ATRIBUIBLE A LOS RIESGOS ASOCIADOS CON LA ALIMENTACIÓN, HAN HECHO QUE EL INTERÉS DE LAS AUTORIDADES POR EL ETIQUETADO NUTRICIONAL EN LA PARTE FRONTAL DE LOS ENVASES HAYA AUMENTADO

to" en refrescos, zumos industriales, bebidas energéticas, bebidas deportivas, productos de pastelería, chocolates y/o confitería, lácteos ultraprocesados y derivados como helados, cereales de desayuno, snacks como barritas, galletas o mermeladas. Otros azúcares añadidos se encuentran en platos precocinados, pizzas, salsas, embutidos, carnes procesadas, etc. Así pues, el mayor problema del consumo de azúcar en la población española se encuentra con el consumo de ultraprocesados, especialmente con las bebidas azucaradas. Por eso es fundamental revisar las etiquetas nutricionales para identificar la cantidad de azúcar que contienen los alimentos envasados. Según el reciente consenso de Ángel Gil se deben establecer ingestas de referencia para los azúcares añadidos y hacer que se declaren en la información del etiquetado de los productos alimenticios, para poder trabajar con datos fidedignos en las tablas de »



CUALQUIER AZÚCAR AÑADIDO ES DEMASIADO, LO IDEAL ES EVITARLO AL MÁXIMO

» composición de alimentos, conocer la ingesta real por parte de la población española, y así implementar medidas de salud pública que permitan reducir la ingesta de estos en todos los productos alimenticios que los contengan.

DECLARACIONES NUTRICIONALES

Todas las declaraciones que se incluyen en las etiquetas de los productos están sujetos a una estricta normativa de la UE (Reglamento (CE) nº1924/2006) que indica con detalle cómo ha de ser un producto para poder declararlo con esas definiciones. Relativas al azúcar existen tres declaraciones:

BAJO CONTENIDO EN AZÚCARES

Bajo esta declaración el fabricante sólo podrá incluir productos que no contengan más de 5 g de azúcar por cada 100 g de producto si son sólidos o 2,5 g por cada 100 ml si son líquidos. Se trata de productos que sí llevan azúcar, pero cuya concentración es baja.

SIN AZÚCARES

Esta es la denominación más estricta, aunque puede llevar pequeñas cantidades de azúcar que pueden venir de cualquiera de los componentes utilizados. El volumen total permitido para declarar un producto como sin azúcar es de 0,5 g por cada 100 g de producto o 100 ml si es un producto líquido.

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Si no ha añadido ningún azúcar (monosacáridos o disacáridos) y si no ha utilizado ningún otro alimento para su elaboración que esté allí por sus propiedades edulcorantes. Si el producto tiene azúcar naturalmente presente proveniente de los alimentos utiliza-

dos como, por ejemplo, frutas, podrá declararse como sin azúcares añadidos, pero en este caso deberá indicar "*contiene azúcares naturalmente presentes*".

EDULCORANTES

Figurarán en la lista de ingredientes. Al leer las etiquetas de los alimentos, hay que mirar la cantidad de los polioles (sorbitol, manitol, xilitol, isomalt, lactitol, maltitol) y dividirlo por 2 (porque se absorbe aproximadamente el 50%). El valor resultante restarlo a los hidratos de carbono totales, para así poder calcular correctamente los gramos/raciones de hidratos de carbono de dicho alimento.

COMO REVISAR EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

■ Comienza con la lista de ingredientes:

Ten en cuenta que los ingredientes se detallan por peso en orden descendente. Los principales ingredientes se detallan primero, seguidos de otros ingredientes usados en menores cantidades.

■ Considera los hidratos de carbono en contexto:

Si tu plan de comidas se basa en el recuento de raciones de hidratos de carbono, las etiquetas de los alimentos se convierten en una herramienta esencial.

■ *Mira los hidratos de carbono totales, no solo la cantidad de azúcares*

■ *No omitas los alimentos ricos en fibra.* Presta especial atención a los alimentos con alto contenido de fibra. Busca alimentos con 6 o más gramos de fibra/100 g o 3 g/ 100 kcal.

■ Cuando elijas entre productos estándar y sus equivalentes sin/bajos en azúcar, *compara las etiquetas de los alimentos.* Si el producto sin azúcar tiene notoriamente menos hidratos de carbono, podría ser la mejor opción. Pero si hay poca diferencia en gramos de hidratos de carbono entre los dos alimentos, deja que el sabor o el precio sean tu guía.

■ *Sin azúcar añadido, pero no necesariamente sin carbohidratos.* Estos alimentos no contienen ingredientes con alto contenido de azúcar y no se agrega azúcar durante el procesamiento o envasado, pero aún pueden ser altos en carbohidratos.

■ *Los alcoholes de azúcar también contienen carbohidratos y calorías.* Del mismo modo, los productos que contienen alcoholes de azúcar, como el sorbitol, el xilitol y el manitol, no son necesariamente bajos en carbohidratos o calorías.

■ Ten cuidado con los productos bajos en grasa:

Por gramo, la grasa tiene más del doble de calorías que los hidratos de carbono o las proteínas. Si estás intentando bajar de peso, puede que los alimentos sin grasa parezcan la mejor opción. Pero no te dejes engañar por las etiquetas de las comidas «sin grasa».

■ *Aún pueden contener hidratos de carbono.* Compara atentamente las etiquetas de los productos estándar y sin grasa antes de tomar una decisión. Y recuerda que la cantidad total de grasas que aparece en la etiqueta no representa la historia completa. Busca el desglose de los tipos de grasa.

■ *Elige grasas más saludables.* Si bien tienen alto contenido calórico, las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son mejores opciones, ya que ayudan a reducir el colesterol y proteger el corazón.

■ **Limita la ingesta de grasas no saludables.** Las grasas trans y las saturadas aumentan el colesterol y el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

■ Saca la cuenta

■ **Presta atención al tamaño de las porciones.** Los tamaños de las porciones que aparecen en las etiquetas de los alimentos pueden ser diferentes de los tamaños de las

porciones de tu plan de comidas. Si comes el doble del tamaño de la porción indicada en la etiqueta, también incorporas el doble de calorías, grasa, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, sodio y otros ingredientes.

■ **Considera tus objetivos diarios en cuanto a calorías.** Lo mismo pasa con el valor diario que figura en las etiquetas de los alimentos. Este porcentaje, basado en una dieta de

2000 calorías diarias, te ayuda a calcular cuánta cantidad de un nutriente hay en una porción del alimento en comparación con recomendaciones para todo el día. Cinco por ciento o menos es bajo; 20 por ciento o más es alto. Busca alimentos con un contenido de grasas, colesterol y sodio que esté dentro de los niveles más bajos del valor diario; busca alimentos con un contenido de fibra, vitaminas y minerales que esté dentro de los niveles más altos.

EN RESUMEN

■ **Cualquier azúcar añadido es demasiado, lo ideal es evitarlo al máximo, eso implica no comprar muchos productos procesados, y los que compremos elegirlos cuidadosamente y comparando entre varias marcas.**

■ **Existen productos con versión con o sin azúcar:** yogures y lácteos, salsas, panes, frutos secos, cereales de desayuno, precocinados y bebidas, principalmente. En este tipo de producto leer el etiquetado nos ayudará a discernir entre productos más o menos saludables.

■ **Cuando hayas hecho la elección:** revisa que el azúcar esté en los últimos puestos de la lista de ingredientes; rechaza productos con azúcar en los tres primeros puestos (la lista de ingredientes va ordenada de mayor a menor cantidad contenida en el producto). Valora además cuánta cantidad vas a tomar de ese producto,

por ejemplo, una tableta de chocolate negro del 70% cacao tiene unos 29 g de azúcar por cada 100g, lo que es bastante, pero si te vas a comer un cuadrado de 10 g al día, eso son menos de 3 g de azúcar, que es menos que los 20 g que contienen algunos yogures desnatados que parecen muy saludables. Más de 5 g por ración (por ración que te vayas a comer tú, no por ración que indica el fabricante) es mejor descartarlo.

■ **El mejor consejo es hacer llenar la cesta de la compra de productos frescos:** verduras y hortalizas, frutas, patatas, y carnes, pescados y huevos.

■ **Y que los productos envasados sean sin lista de ingredientes:** legumbres, verduras, aceite de oliva virgen extra, arroz y otros cereales integrales, pasta integral, pan integral (que sólo lleve masa madre o levadura, harina integral y agua), etc. **D**

BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:es:PDF>
- Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) nº 1924/2006 y (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) nº 608/2004 de la Comisión Texto pertinente a efectos del EEE (europa.eu)
- Directriz de la OMS sobre ingesta de azúcares para adultos y niños. https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_informacion_note_es.pdf
- WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf;jsessionid=49C7ED37AB1265870A7BE69BD0FA17E7
- Declaraciones nutricionales autorizadas en el Anexo del Reglamento (CE) nº 1924/2006. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_NUTRICIONALES_autorizadas.pdf (aesan.gob.es)
- Ángel Gil, Rafael Urrialde, Gregorio Varela-Moreiras. Posicionamiento sobre la definición de azúcares añadidos y su declaración en el etiquetado de los productos alimenticios en España. *Nutr Hosp* 2021; 3: 645-660
- Etiquetado Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/in-depth/food-labels/art-20047648>