

En cambio, en este caso la reducción de hidratos de carbono es considerable, pasando de 78.0g a 24.0g por cada 100g de producto.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100 g DE ALIMENTO	POR RACIÓN CUCHARADA SOPERA
ENERGÍA (Kcal)	361	29
PROTEINAS(g)	6,8	0,6
HIDRATOS DE CARBONO (g)	78,0	6,2
GRASAS (g)	2,4	0,2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100 g DE ALIMENTO	POR RACIÓN CUCHARADA SOPERA
ENERGÍA (Kcal)	152	12
PROTEINAS(g)	7,7	0,6
HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,0	1,9
GRASAS (g)	2,9	0,2

IMPORTANTE: Se debe valorar que la reducción de hidratos de carbono no suponga incremento del contenido de grasas.

1 LOS EDULCORANTES EN LOS ALIMENTOS

Bebidas "Light" Aportan escasos hidratos de carbono ya que utilizan diversos edulcorantes no calóricos. Tienen efecto sobre la glucemia. Los zumos de fruta contienen los azúcares propios de la fruta.

2 NO SE OLVIDE QUE...

- Todos los hidratos de carbono incrementan la glucemia.
- El etiquetado hay que valorarlo de forma integral: hidratos de carbono, tipos de grasas, contenido de sodio y fibra...
- Algunos alimentos bajos en hidratos de carbono pueden tener por el contrario alto contenido en grasas.

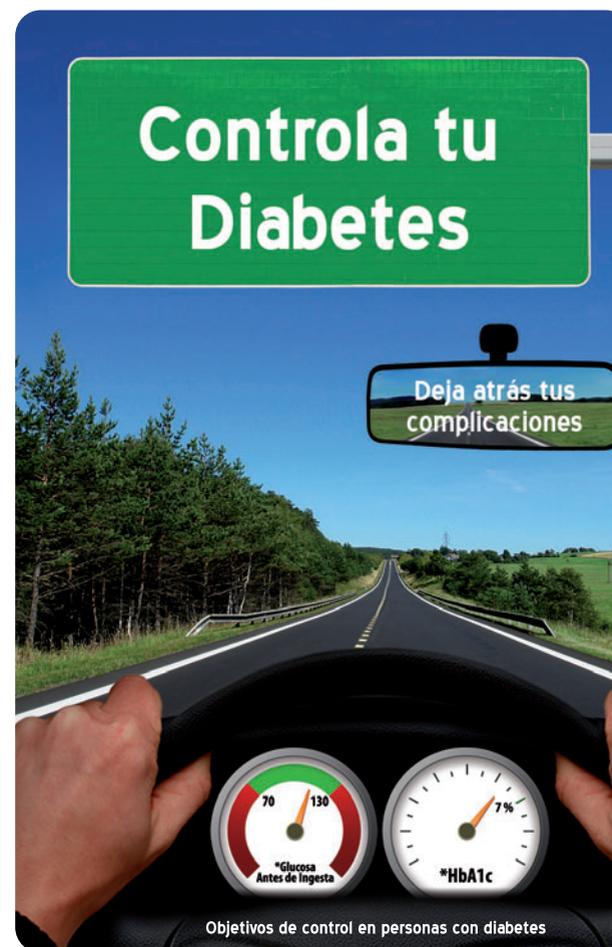
3 ELIJA SIEMPRE ALIMENTOS CON ETIQUETAS CLARAS Y LEGIBLES

La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

2010S-02/11



GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



*Diabetes Care, Volumen 33, Suplement 1, January 2010



Avda. del Maresme, 120 - 08918 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 507 10 00 - Fax. 93 278 02 15
Tel. Atención al Cliente:
935 071 044 - 900 301 334
www.menarindiag.es
www.diabetesmenarini.com

The human touch of technology

DIABETES

Etiquetado nutricional



LAS CLAVES DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL EN LA DIABETES

La etiqueta nutricional debe ser un elemento de gran ayuda para conocer la composición de los alimentos. Para ello, es necesario tener en cuenta algunos conceptos básicos para evitar errores en la interpretación de esa información.

Crema de espinacas



Valores nutricionales medios

	Por 100g de producto	Por ración 250 ml
Energía	69 Kcal 287 KJ	173 Kcal 718 KJ
Proteínas	2.0 g	4.5 g
Hidratos de carbono	4.0 g	10 g
De los cuales azúcares	0.6 g	1.5 g
Grasas	5.0 g	13 g
De las cuales saturadas	1.5 g	3.5 g
Fibra	0.8 g	2.0 g
Sodio	0.3 g	0.7 g

Ingredientes: agua, espinacas, leche desnatada, patata, nata, almidón modificada, mantequilla, sal, potenciador de sabor, aceite vegetal y especias

1º. Valorar la cantidad total de hidratos de carbono.

Todos los hidratos de carbono (ya sean azúcares o almidones) incrementan la glucemia, por lo que siempre será más importante conocer la cantidad total que la proporción de azúcares.

2º. Conocer la cantidad de hidratos de carbono y otros nutrientes, por unidad de consumo. En algunos casos solamente aparece esta información por 100g o 100ml

3º. Lista de ingredientes.

Siempre aparece por orden según la cantidad existente en el producto, de mayor a menor.

4º. Atención a las grasas.

Se recomiendan elegir aquellos alimentos con menor contenido en grasas, especialmente saturadas y colesterol. Algunas grasas vegetales (aceite de palma) se comportan como grasa saturada.

IMPORTANTE: aunque el contenido en azúcares sea bajo el alimento puede contener otros hidratos de carbono, que también elevan la glucemia. Siempre se debe consultar el contenido total en hidratos de carbono en la etiqueta nutricional.

5º. Otros nutrientes.

Es interesante que los alimentos tengan un alto contenido en fibra y calcio y bajo en sal. Además, en el etiquetado de los alimentos pueden aparecer algunos términos que conviene conocer:

- **“Sin azúcar” o “Libre de azúcar”**, su contenido en azúcares es muy bajo (menos de 0.5g por cada 100g de producto).
- **“Bajo contenido en azúcares”**, su contenido en azúcares es bajo (menos de 5g por cada 100g de producto).
- **“Sin azúcares añadidos”**, no se ha añadido ningún tipo de azúcares, si bien puede contener los azúcares propios del alimento. Ej.: Zumos naturales y envasados.

Los terminos **“Light”** o **“diet”** hacen referencia a un menor contenido en calorías o en otros nutrientes como grasas y colesterol. Esto no garantiza que sean alimentos especialmente recomendados para las personas con diabetes o que necesariamente contengan menos hidratos de carbono.

EJEMPLOS DE ETIQUETAS NUTRICIONALES

Al comprar un producto en el que aparecen algunas denominaciones nutricionales como “sin azúcar” o “sin azúcar añadido” es recomendable comparar los contenidos nutricionales con los del producto tradicional.

 **Mermelada de fresa**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100 g DE ALIMENTO	POR RACIÓN CUCHARADA SOPERA
ENERGÍA (Kcal)	274	69
PROTEÍNAS(g)	0,5	0,1
HIDRATOS DE CARBONO (g)	68,0	17,0
GRASAS (g)	0,1	0,03

 **Mermelada de fresa sin azúcar**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	POR 100 g DE ALIMENTO	POR RACIÓN CUCHARADA SOPERA
ENERGÍA (Kcal)	222	5,5
PROTEÍNAS(g)	0,5	0,1
HIDRATOS DE CARBONO (g)	55,0	13,7
GRASAS (g)	0,0	0,0

Cada ración (una cucharada sopera) contiene **13,7g** de hidratos de carbono

En este caso, la reducción de hidratos de carbono es poco importante, pasando de 68.0g a 55.0g por cada 100g de producto.