

DIABETES Y ALIMENTOS

Leer las etiquetas de los alimentos

Cómo entender las etiquetas de los alimentos

Intentar descifrar la información nutricional de las etiquetas y los envases no es fácil. La buena noticia es que podemos ayudar. Estas etiquetas de alimentos son especialmente útiles si utiliza el conteo de carbohidratos para planificar sus comidas.

Si se confunde con las afirmaciones sobre el contenido de los alimentos, sepa que a muchas personas les pasa lo mismo. Sin grasa, bajo en grasa o reducido en grasa. Bajo en colesterol o colesterol reducido. Es confuso y puede resultar difícil cuando intenta tomar las decisiones correctas.

Tamaño de la porción

Comience por mirar el tamaño de la porción. Toda la información en la etiqueta se basa en el tamaño de la porción indicada. Si come más, eso significa que obtendrá más calorías, carbohidratos, etc. de lo que se indica.



Cantidad por porción

La información en el lado izquierdo de la etiqueta le indica el total de los diferentes nutrientes en una porción del alimento. Use estos números para comparar las etiquetas de alimentos similares.

Calorías

Las calorías son una unidad de energía: piense en ellas como la energía que su cuerpo consume y utiliza para las funciones corporales. ¿Tiene curiosidad por saber cuántas calorías necesita? Hable con un nutricionista registrado (RD/RDN).

Carbohidratos totales

Los carbohidratos totales en la etiqueta incluyen los tres tipos de carbohidratos: azúcar, almidón y fibra. Es importante utilizar los gramos totales al contar los carbohidratos o elegir qué alimentos incluir. Debajo de los carbohidratos totales, encontrará un desglose de los tipos de carbohidratos en el alimento. Obtenga más información sobre los carbohidratos.

Azúcar agregada

Uno de los tres tipos de carbohidratos en los alimentos es el azúcar. A partir de enero de 2021, las etiquetas deben incluir el azúcar agregado para ayudarlo a saber la diferencia entre el azúcar que se produce naturalmente en los alimentos (como el yogur o la fruta) y el azúcar que se agregó durante el procesamiento (como en las galletas, los dulces y los refrescos). Muchas etiquetas ya han realizado el cambio. [Obtenga más información sobre el azúcar y los tres tipos principales de carbohidratos.](#)

Fibra

La fibra es la parte de los alimentos vegetales que no se digiere (o, en el caso de algunos tipos, solo se digiere parcialmente). Los frijoles secos, como los frijoles rojos o pintos, las frutas, las verduras y los cereales integrales son buenas fuentes de fibra. La cantidad de fibra que necesitas depende de tu edad y sexo. Los adultos sanos necesitan entre 25 y 38 gramos de fibra al día en promedio; puedes encontrar recomendaciones para tu grupo de edad y sexo en las [Guías alimentarias para los estadounidenses](#)  (DGA). [Obtenga más información sobre la fibra y los tres tipos principales de carbohidratos.](#)

Alcoholes de azúcar

Los alcoholes de azúcar son un tipo de sustituto del azúcar que tiene menos calorías por gramo que los azúcares y los almidones. El sorbitol, el xilitol y el manitol son ejemplos de alcoholes de azúcar. Si un alimento contiene alcoholes de azúcar, se indicará en la etiqueta bajo el nombre Carbohidratos totales. Es importante tener en cuenta que los alimentos que contienen alcoholes de azúcar no necesariamente tienen un bajo contenido de carbohidratos o calorías. Y el hecho de que un paquete diga "sin azúcar" en el exterior no significa que no tenga calorías ni carbohidratos. Revise siempre la etiqueta para ver los gramos de carbohidratos y calorías totales.

Grasas

La grasa total indica cuánta grasa hay en una porción del alimento. En general, cuando se trata de grasas, trate de reemplazar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas o grasas trans por alimentos ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. [Obtenga más información sobre las grasas.](#)

Sodio

Sodio es el término científico para la sal. No afecta el nivel de azúcar en sangre. Sin embargo, el exceso de sodio en la dieta aumenta el riesgo de hipertensión arterial y enfermedades cardíacas. En algunos alimentos, se puede notar lo salados que son, como los encurtidos o el tocino. Pero también hay sal oculta en muchos alimentos, como los aderezos para ensaladas, los fiambres, las sopas enlatadas y otros alimentos envasados. Leer las etiquetas puede ayudarle a encontrar estas fuentes ocultas y comparar el sodio en diferentes alimentos. Ya sea que tenga diabetes o no, la recomendación general es 2300 miligramos (mg) o menos por día. Si tiene presión arterial alta, hable con su equipo de atención médica para averiguar cuál es el mejor objetivo para usted.

Lista de ingredientes

Las listas de ingredientes pueden ser una herramienta útil. Los ingredientes se enumeran en orden de peso, siendo el primer ingrediente el que contiene la mayor cantidad en el alimento. Conocer los ingredientes es útil para tomar decisiones saludables, como aumentar la fibra (busque palabras como grano integral, trigo integral, etc.) o disminuir el azúcar (busque palabras como azúcar de caña, agave, jarabe de arce, miel, etc.).

Valores diarios porcentuales (%VD)

Los valores diarios porcentuales de cada nutriente se encuentran en la columna derecha de la etiqueta. Estos indican qué porcentaje de cada nutriente proporciona el alimento si usted estuviera siguiendo una dieta de 2000 calorías por día. Como regla general, intente consumir menos del 5 % de los nutrientes que desea limitar, como el sodio y las grasas saturadas. Intente consumir un 20 % o más de los nutrientes que desea consumir en mayor cantidad, como la fibra, la vitamina D, el calcio y el hierro.

“Carbohidratos netos” y otros significados de las declaraciones sobre nutrientes

Probablemente haya visto el término “carbohidratos netos” en algunos paquetes de alimentos. Muchas empresas de alimentos hacen declaraciones sobre la cantidad de carbohidratos en sus productos. Sin embargo, los “carbohidratos netos” no tienen una definición legal de la FDA y no son utilizados por la Asociación Estadounidense para la Diabetes. Siempre mire primero los carbohidratos totales en la etiqueta de información nutricional. Controlar su nivel de azúcar en sangre puede ayudarlo a determinar cómo lo afectan carbohidratos específicos.

Los carbohidratos netos no son la única afirmación nutricional confusa que encontrará en los paquetes de alimentos. Por ejemplo, ¿se ha preguntado alguna vez cuál es la diferencia entre libre de grasas, libre de grasas saturadas, bajo en grasas y reducido o con menos grasas? El gobierno ha definido algunas afirmaciones que se pueden utilizar en los envases de alimentos. Esto es lo que significan:

Calorías

- Sin calorías: menos de 5 calorías por porción.
- Bajo en calorías: 40 calorías o menos por porción.

Grasas totales, saturadas y trans

- **Sin grasas:** menos de 0.5 gramos de grasas.
- **Sin grasas saturadas:** menos de 0.5 gramos de grasas saturadas.
- **Sin grasas trans:** menos de 0.5 gramos de grasas trans.
- **Bajo en grasas:** 3 gramos o menos de grasas totales.
- **Bajo en grasas saturadas:** 1 gramo o menos de grasas saturadas.
- **Con grasas reducidas o con menos grasas:** al menos un 25 % menos de grasas que la versión normal.

Sodio

- **Sin sodio o sin sal:** menos de 5 mg de sodio por porción.
- **Muy bajo en sodio:** 35 mg de sodio o menos.
- **Bajo en sodio:** 140 mg de sodio o menos.
- **Bajo en sodio o con menos sodio:** al menos un 25 % menos de sodio que la versión normal.

Colesterol

- **Sin colesterol:** menos de 2 mg por porción.
- **Bajo en colesterol:** 20 mg o menos.
- **Bajo en colesterol o con menos colesterol:** al menos un 25 % menos de colesterol que la versión normal.

Azúcar

- **Sin azúcar:** menos de 0.5 gramos de azúcar por porción.
- **Con azúcar reducida:** al menos un 25 % menos de azúcar por porción que la versión normal.
- **Sin azúcar añadido o sin azúcares añadidos:** no se añade azúcar ni ningún ingrediente que contenga azúcar durante el procesamiento.

Fibra

- **Alto contenido de fibra:** 5 gramos o más de fibra por porción.
- **Buena fuente de fibra:** de 2.5 a 4.9 gramos de fibra por porción.

Fuente:

Leer las etiquetas de los alimentos (n.d.). Asociación Estadounidense para la Diabetes. Consultado el 24 de septiembre de 2024, en <https://diabetes.org/food-nutrition/reading-food-labels/making-sense-food-labels>