

Hoy os queremos hablar del etiquetado alimentario, y de cómo saber identificar el azúcar añadido de los alimentos, es decir, aquel que se añade industrialmente en el proceso de fabricación de los productos alimentarios.

La gran mayoría de los alimentos procesados y envasados contienen azúcar añadido, de modo que cuando los consumimos estamos ingiriendo en realidad “azúcar oculto”, del que somos poco conscientes o es difícil de identificar sino leemos correctamente la etiqueta de los alimentos.

Los puntos clave para conocer si un alimento procesado y envasado contiene azúcar añadido es fijarnos en la información nutricional de la etiqueta, la parte donde dice “hidratos de carbono, de los cuales azúcares” y la lista de ingredientes. Pondremos el ejemplo del yogur:

	Yogur 1	Yogur 2
	Por 100g	Por 100g
Valor energético	82kcal	67kcal
Proteínas	3,0g	3,2g
Hidratos de carbono	12,5g	4,1g
De los cuales azúcares	12,5g	4,1g
Grasas	1,90g	3,9g
Saturadas	1,1g	2,4g

	Yogur 1	Yogur 2
Ingredientes	Leche fresca pasteurizada (89,2%), azúcar, leche en polvo desnatada y fermentos lácteos	Leche fresca pasteurizada (98,5%), leche en polvo desnatada y fermentos lácteos

Si miramos en la parte de “hidratos de carbono, de los cuales azúcares” del primer yogur vemos que tiene 12,5g de azúcares por 100g. Considerando que el yogur contiene azúcar presente de manera natural en forma de lactosa, en cantidades como máximo de **5g por 100g**, que están allí porque se elabora a partir de la leche, ya podemos saber que contiene azúcar añadido. Para confirmarlo tenemos que mirar además la lista de ingredientes, dónde leemos que el azúcar es el segundo ingrediente.

Cuando miramos la etiqueta del segundo yogur, el contenido de azúcar es de 4,1g por 100g, por lo tanto, no contiene azúcar añadido. Leyendo la etiqueta confirmamos que los únicos ingredientes del yogur son leche y fermentos lácteos.

Es importante saber que los azúcares añadidos de los alimentos procesados y envasados se pueden encontrar tanto en alimentos dulces (yogures, bollería, cereales,..) como salados (salsa de tomate, jamón dulce, pan, purés de verduras,...). En la lista de ingredientes el azúcar añadido se puede identificar como “azúcar”, y también con muchos otros nombres, como glucosa, sacarosa, dextrosa, jarabe de glucosa, fructosa, oligofructosa, jarabe de fructosa, caramelo, miel, zumo de fruta concentrado, dextrina, malto dextrina, almidón modificado de maíz, tapioca, etc..

El consejo es comprar alimentos frescos y de proximidad (frutas, verduras, hortalizas, patatas, pan, carne, pescado...) y limitar al máximo los alimentos procesados y envasados. De este modo evitaremos ingerir una gran cantidad de azúcar añadido en nuestra dieta, que sin ninguna duda nuestro organismo no necesita.