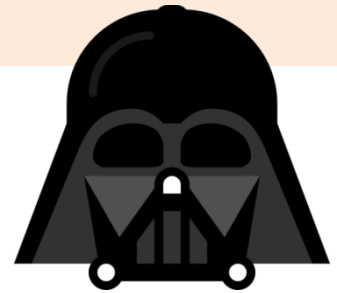


# EL LADO AMARGO DEL AZÚCAR



# *Sobre mí*

## **DIETISTA-NUTRICIONISTA**



**Graduada universitaria en Nutrición Humana y Dietética**  
**Posgrado en Nutrición deportiva**  
**Especialización en patologías digestivas**  
**Especialización en Nutrición Clínica Vegana y Vegetariana**  
**Especialización En Nutrición Oncológica**  
**Especialización en Psiconutrición**  
**Especialización en Nutrición Hormonal Femenina**  
**Certificación ISAK nivel 2 mediciones antropométricas**

**Consulta privada presencial en ASERHCO**  
**C/Doctor Cerrada (Zaragoza) y DKV.**  
**Talleres de cocina saludable**  
**Talleres de formación**



Amanda Gaspar Aznar  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAOO226

¿Consumimos mucho  
*Azúcar* ?

  
amanda  
gaspar

# Azúcar

- La OMS fijó unas cantidades de azúcar máximo al día:

10% Ingesta energética

5% Ingesta energética



- No aporta nutrientes, solo calorías
- Provoca inflamación de bajo grado
- Caries dental y enfermedades metabólicas crónicas (obesidad, diabetes, hígado graso, HTA....)



0g/día



15g/día



25g/día

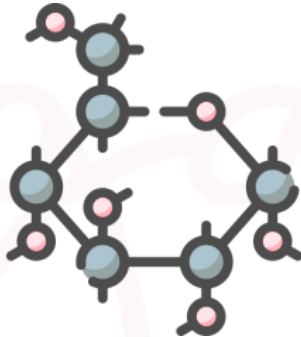
# Terminología



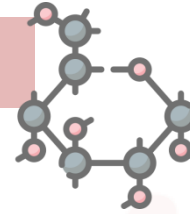
## ¿Qué es el azúcar?

-HIDRATOS DE CARBONO/ GLÚCIDOS

-MOLÉCULAS DE CARBONO, HIDRÓGENO Y OXÍGENO



# Terminología



**¿Qué es el azúcar?**

SIMPLES

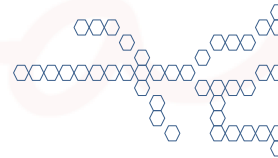
COMPLEJOS



Glucosa

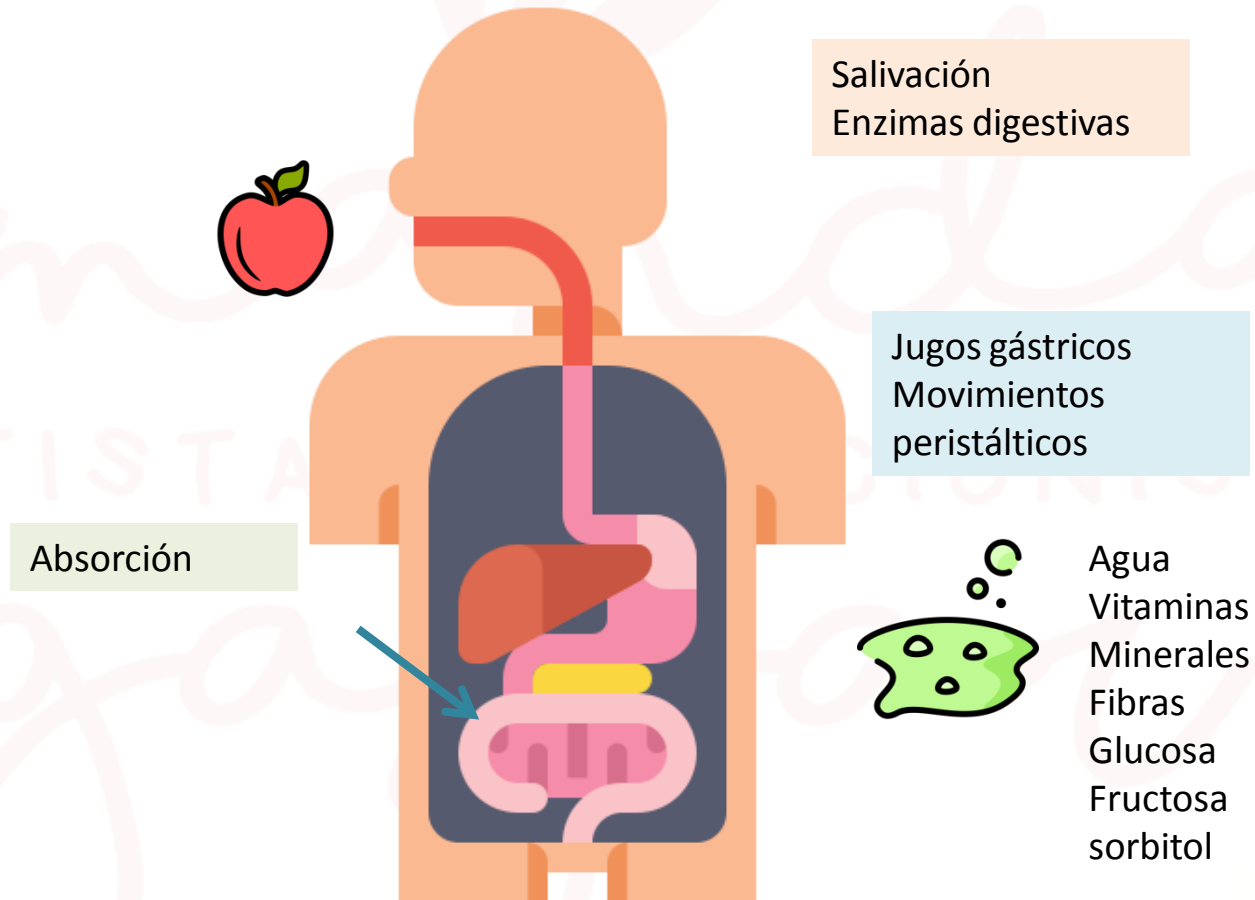


Sacarosa  
(Glucosa + fructosa)

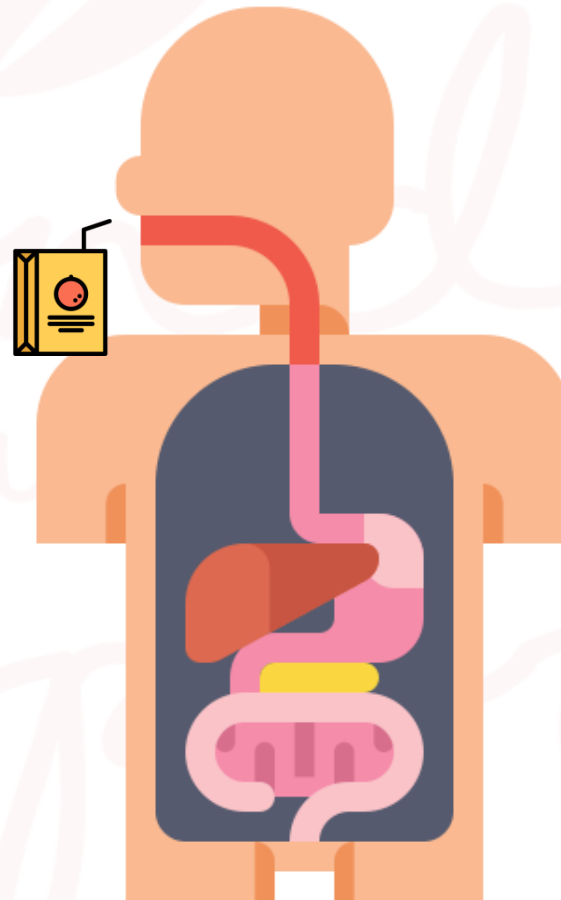


almidón

# Digestión de los azúcares

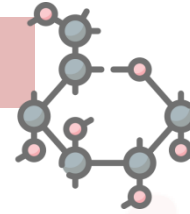


# Digestión de los azúcares





# Azúcares a limitar



## AZÚCARES LIBRES

- Azúcar refinado
- Azúcar presente en la miel
- Jarabes
- Zumos y concentrados de frutas

## AZÚCARES TOTALES

- Frutas
- Verduras
- Lácteos
- Cereales
- Tubérculos
- Legumbres

# Azúcar en la industria

Azúcar	Fructosa	Lactosa	Glucosa
Sacarosa	Jarabe de glucosa	Jarabe de fructosa	Jarabe de arroz
Jarabe de maíz	dextrosa	maltodextrinas	miel
Sirope de ágave	Sirope de arce	Azúcar invertido	Almidón modificado
Concentrado de fruta			

# Etiquetado nutricional

## Por qué leer las etiquetas

- Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**.
- Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
- Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.

# Etiquetado nutricional

## Presentación de la información



# Etiquetado nutricional

## Presentación de la información



INFORMACIÓN  
OBLIGATORIA  
(Artículo 9.1h)

INFORMACIÓN  
OBLIGATORIA  
(Artículo 9.1g)

### Copos de Arroz y Trigo Integral

NOMBRE O RAZÓN SOCIAL  
Dirección del operador

Teléfono de atención al cliente  
900 000 000

Cerrar la bolsa interior después de  
cada uso y conservar en lugar fresco  
y seco protegido de la luz



INFORMACIÓN  
VOLUNTARIA

### Copos de Arroz y Trigo Integral

#### INGREDIENTES

Arroz (45%), **trigo** integral (28%),  
azúcar, **leche** desnatada en polvo,  
harina de **trigo**, salvado de **trigo**,  
germen de **trigo**, sal, emulgente  
(mono y diglicéridos de ácidos  
grasos), niacina (B3), vitamina E,  
vitamina B6, riboflavina (B2),  
tiamina (B1), ácido fólico (B9),  
vitamina B12 y sales de hierro.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	por 100 g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ / kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Grasas	1,5 g	0,5 g
de las cuales:		
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monosaturadas	0,4 g	0,1 g
Polisaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono	79 g	24 g
de los cuales:		
Azúcares	10 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46 g	0,14 g

#### VITAMINAS

	% VRN (*)	% VRN (*)
Tiamina (B1)	0,9 mg 63%	0,3 mg 25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg 63%	0,4 mg 25%
Vitamina B6	1,2 mg 63%	0,4 mg 25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg 63%	49,8 µg 25%
Niacina (B3)	10 mg 63%	4,0 mg 25%
Vitamina B12	2,1 µg 63%	0,6 µg 25%
Vitamina E	10 mg 63%	3,0 mg 25%

#### MINERALES

	% VRN (*)	% VRN (*)
Hierro	7,0 mg 50%	2,1 mg 15%

(\*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes  
(La unidad de venta contiene  
aproximadamente 16 raciones)

Ingesta de Referencia de un adulto medio  
(8400 kJ/2.000 kcal)

PESO  
NETO: **500g**

INFORMACIÓN  
OBLIGATORIA  
(A partir del  
13/12/2016)

INFORMACIÓN  
OBLIGATORIA  
(Artículo 9.1e)

# Etiquetado nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
<b>Valor energético</b>	
<b>Grasas</b>	
de las cuales:	
• Saturadas	
<b>Hidratos de carbono</b>	
de los cuales:	
• Azúcares	
<b>Proteínas</b>	
<b>Sol</b>	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
<b>Valor energético</b>	
<b>Grasas</b>	
de las cuales:	
• Saturadas	
• Monoinsaturadas	
• Poliinsaturadas	
<b>Hidratos de carbono</b>	
de los cuales:	
• Azúcares	
• Polialcoholes	
• Almidón	
<b>Fibra alimentaria</b>	
<b>Proteínas</b>	
<b>Sal</b>	
<b>Vitaminas y minerales</b>	

Información Obligatoria

# Etiquetado nutricional

 sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

Azúcar 70% y cacao 22%

 amanda  
gaspar

# Etiquetado nutricional

- 1er paso: leer los ingredientes



## ③ Yogur sabor a fresa.

Ingredientes: **Leche** fresca pasteurizada parcialmente desnatada (Origen: España), azúcar, **leche** en polvo desnatada, proteínas de la **leche**, aroma, colorante (carmin) y fermentos **lácticos**.  
Fecha de caducidad (Día/Mes) /Lote: ver tapa.  
Conservar entre 1°C y 8°C

## ④ Iogurte aromatizado de morango com 2,5% M.G.

Ingredientes: **Leite** fresco pasteurizado parcialmente desnatado, açúcar, **leite** em pó desnatado, proteínas do **leite**, aroma, corante (carmina) e fermentos **lácticos**.  
Consumir até/Lote: ver tampa.  
Conservar entre 1°C e 8°C

PESO NETO / LÍQUIDO: **125 g**



# Etiquetado nutricional

- 2º paso: mirar el análisis nutricional



INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores medios/médios	Por 100 g	Por 125 g
Valor energético/Energia	347 kJ (82 kcal)	434 kJ (103 kcal)
Grasas/Lípidos	2,5 g	3,1 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	1,7 g	2,1 g
Hidratos de carbono	11,4 g	14,3 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	11,4 g	14,3 g
Proteínas	3,6 g	4,5 g
Sal	0,13 g	0,16 g
Calcio/Cálcio	120 mg (15% VRN*)	150 mg (19% VRN*)

\*VRN: Valor de Referencia del Nutriente.  
\*VRN: Valor de Referência do Nutriente.

# Etiquetado nutricional

- 3º paso: comparar



# Etiquetado nutricional

- 1er paso: leer los ingredientes





# Etiquetado nutricional

- 2º paso: mirar el análisis nutricional



INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Valores medios / médios	Por 100 g	Porción / Porção: 125 g
Valor energético / Energia	258 kJ / 62 kcal	324 kJ / 78 kcal
Grasas / Lípidos	3,4 g	4,3 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	2,2 g	2,8 g
Hidratos de carbono	4,1 g	5,1 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	4,1 g	5,1 g
Proteínas	3,7 g	4,6 g
Sal	0,10 g	0,13 g
Calcio / Cálcio	130 mg (16% IR* / DR*)	162 mg (20% IR* / DR*)
* IR - Ingesta de referencia. * DR - Dose de referência		

# Etiquetado nutricional

- 3º paso: comparar

9.2 g azúcar añadido

INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO	
Valores medios/médios	Por 100 g
Valor energético/Energia	347 kJ (82 kcal)
Grasas/Lípidos	2,5 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	1,7 g
Hidratos de carbono	11,4 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	11,4 g
Proteínas	3,6 g
Sal	0,13 g
Calcio/Cálcio	120 mg (15% VRN*)

\*VRN: Valor de Referência do Nutriente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios/médios	Por 100 g
Valor energético/Energia	258 kJ / 62 kcal
Grasas / Lípidos	3,4 g
de las cuales saturadas dos quais saturados	2,2 g
Hidratos de carbono	4,1 g
de los cuales azúcares dos quais açúcares	4,1 g
Proteínas	3,7 g
Sal	0,10 g
Calcio / Cálcio	130 mg (16% IR*/DR*)

\*IR - Ingesta de referência. \*DR - Dose de referência

amanda  
gaspar

# Etiquetado nutricional

- 1er paso: leer los ingredientes



## Ingredientes

Leche pasteurizada, **leche** en polvo desnatada parcialmente rehidratada, azúcar, fructosa, jarabe de oligofructosa, **nata** pasteurizada, **avena** integral (1,9%), **nueces** (0,6%), bifidobacterias y fermentos lácticos, aromas y colorante (caramelo natural). Origen de la leche: España. **Puede contener trazas de otros cereales con gluten y frutos de cáscara.**

# Etiquetado nutricional

- 2º paso: mirar el análisis nutricional



Composición Nutricional	por 100g	por 115g	%IR por porción	
Valor energético (kcal)	112	128		
Valor energético (kJ)	467	537	6	
Proteínas (g)	3,9	4,5	9	
Hidratos de carbono (g)	14,8	17,0	7	
de las cuales azúcares (g)	13,5	15,5	17	
Grasas (g)	3,6	4,1		
de las cuales saturadas (g)	2,0	2,3	12	
Sal (g)	0,13	0,15	2	
	% por 100g	por 100g	por 120g	
Cálcio (mg)	17	138	159	20
Cloruro (mg)	13	104	120	15

1 yogur natural = 5.1g azúcar

10.4 g azúcar añadido



# Etiquetado nutricional

¿Mismo producto?



Grasas (g)	1.6 g
de las cuales Saturadas (g)	1.1 g
Hidratos de carbono (g)	4.7 g
de las cuales Azúcares (g)	4.7 g
Proteínas (g)	3.1 g
Sal (g)	0.13 g



Grasas (g)	1.6 g
de las cuales Saturadas (g)	1.1 g
Hidratos de carbono (g)	4.7 g
de las cuales Azúcares (g)	4.7 g
Proteínas (g)	3.3 g
Sal (g)	0.12 g
Calcio	115 mg (14 %*)

Ingredientes

Leche semidesnatada de vaca

amanda  
gaspar



# Etiquetado nutricional



- 1er paso: leer los ingredientes



Trigo integral 69%, salvado de **trigo** 15%, azúcar, jarabe de glucosa de **trigo**, **gluten** de **trigo**, sal, extracto de malta de **cebada**, miel, vitaminas, niacina (nicotinamida), ácido pantoténico (D-pantotenato cálcico), B6 (clorhidrato de piridoxina), B2 (riboflavina), B1 (clorhidrato de tamina), ácido fólico (ácido pteroilmo-noglutámico), B12 (cianocobalamina), emulgente: mono- y diglicéridos de ácidos grasos, hierro reducido. Puede contener trazas de **leche**, **soja**, **cacahuetes** y **frutos de cáscara**.

# Etiquetado nutricional

- 2º paso: mirar el análisis nutricional



Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	2.0 g
de las cuales Saturadas (g)	0.4 g
Hidratos de carbono (g)	67.0 g
de las cuales Azúcares (g)	20.0 g
Fibra alimentaria (g)	15.0 g
Proteínas (g)	13.0 g
Sal (g)	1.3 g
Ácido fólico	170.0 µg (85.0 %*)
Ácido pantoténico	5.1 mg (85.0 %*)

# Etiquetado nutricional

3º paso: comparar



Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	2.0 g
de las cuales Saturadas (g)	0.4 g
Hidratos de carbono (g)	67.0 g
de las cuales Azúcares (g)	20.0 g
Fibra alimentaria (g)	15.0 g
Proteínas (g)	13.0 g
Sal (g)	1.3 g
Ácido fólico	170.0 µg (85.0 %*)
Ácido pantoténico	5.1 mg (85.0 %*)



Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	7.0 g
de las cuales Saturadas (g)	1.3 g
Hidratos de carbono (g)	58.7 g
de las cuales Azúcares (g)	0.7 g
Fibra alimentaria (g)	10.0 g
Proteínas (g)	13.5 g
Sal (g)	0.02 g

19 g azúcar añadido (100g cereales)

# Etiquetado nutricional

3º paso: comparar



Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	5.5 g
de las cuales Saturadas (g)	3.5 g
Hidratos de carbono (g)	74.8 g
de las cuales Azúcares (g)	27.8 g
Fibra alimentaria (g)	2.6 g
Proteínas (g)	11.3 g
Sal (g)	0.8 g
Ácido fólico	200.0 µg (100.0 %*)
Ácido pantoténico	6.0 mg (100.0 %*)



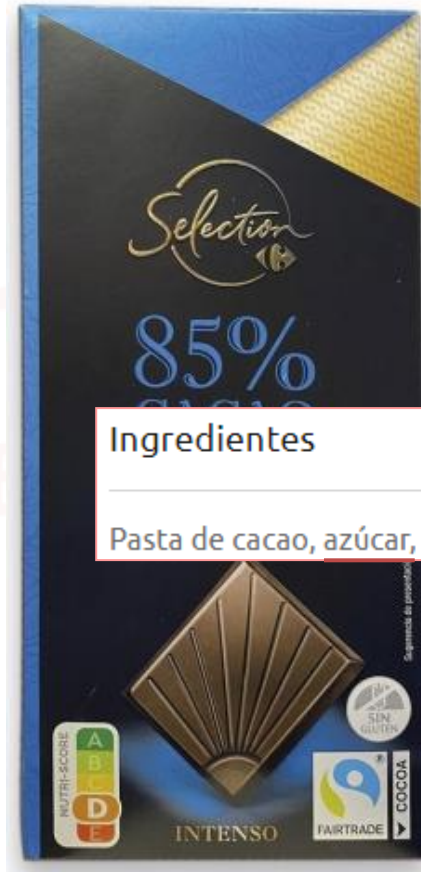
Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	7.0 g
de las cuales Saturadas (g)	1.3 g
Hidratos de carbono (g)	58.7 g
de las cuales Azúcares (g)	0.7 g
Fibra alimentaria (g)	10.0 g
Proteínas (g)	13.5 g
Sal (g)	0.02 g

27 g azúcar añadido (100g cereales)

amanda  
gaspar

# Etiquetado nutricional



## Ingredientes

Pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, cacao desgrasado en polvo, emulgente (lecitina de **soja**) y aroma.



# Etiquetado nutricional



## Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	45 g
de las cuales Saturadas (g)	28 g
Hidratos de carbono (g)	24 g
de las cuales Azúcares (g)	16 g
Proteínas (g)	10 g
Sal (g)	0.02 g



1.6 g azúcar añadido (1onza)

amanda  
gaspar

# Etiquetado nutricional



Valores medios por 100 g.

Grasas (g)	45 g
de las cuales Saturadas (g)	28 g
Hidratos de carbono (g)	24 g
de las cuales Azúcares (g)	16 g
Proteínas (g)	10 g
Sal (g)	0.02 g

1.6 g azúcar añadido (1onza)

Cacao: 49% mínimo.



Valores medios por 100 g.

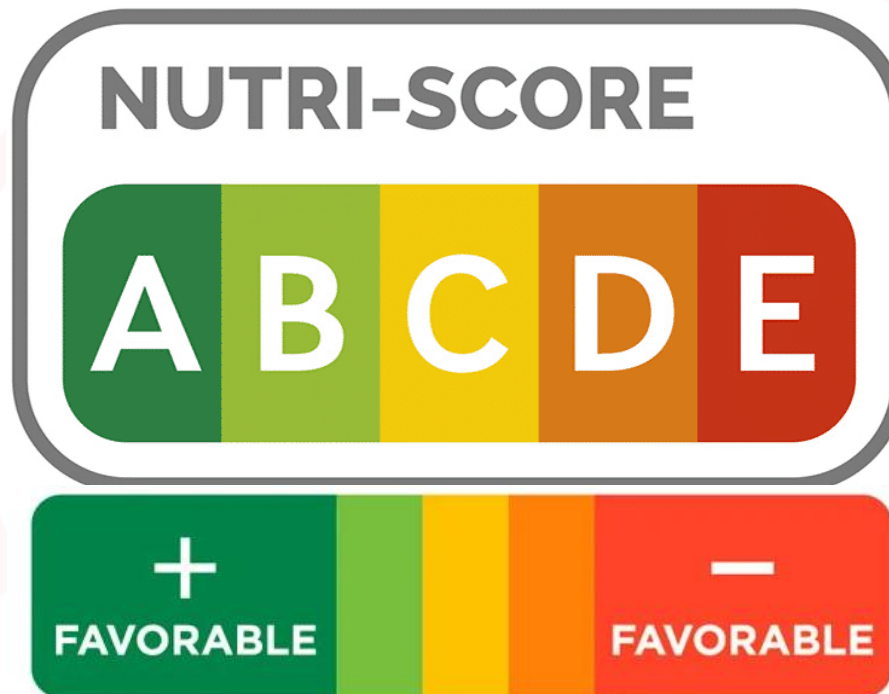
Grasas (g)	29.3 g
de las cuales Saturadas (g)	17.6 g
Hidratos de carbono (g)	55.2 g
de las cuales Azúcares (g)	50.7 g
Fibra alimentaria (g)	7.5 g
Proteínas (g)	6.2 g
Sal (g)	0.0 g

5 g azúcar añadido (1onza)

amanda  
gaspar

# Nutriscore

Nutriscore es un etiquetado nutricional frontal **para productos procesados envasados**.





# Nutriscore



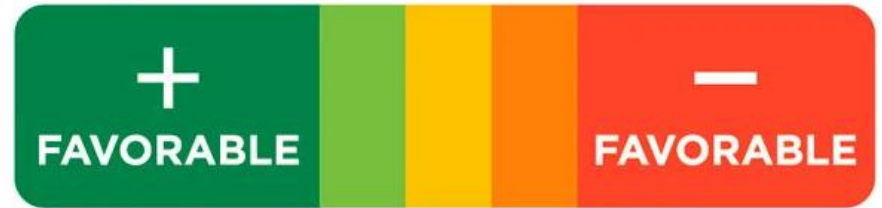
¿PARA QUÉ SIRVE Y PARA QUÉ NO SIRVE NUTRI-SCORE?



- Comparar productos similares de distintas marcas comerciales.
- Comparar productos del mismo tipo (cereales de desayuno entre sí, platos preparados entre sí, etc.)
- Comparar productos que se consuman en la misma ocasión (para postre, para desayuno, tentempié a media mañana, etc.)



- Clasificar un alimento como saludable o no saludable.
- Comparar productos de distinto tipo (yogures con pizzas o refrescos).
- Comparar con productos que no llevan Nutri-Score.



## Puntos favorables:

- Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceites de oliva, colza y nuez
- Fibra alimentaria
- Proteínas

## Puntos desfavorables:

- Energía
- Azúcares
- Grasas saturadas
- Sal



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

amanda  
gaspar

# Nutriscore



## Ingredientes

Harina de **TRIGO** integral (35,1%), chocolate en polvo (22,5%) [azúcar, cacao en polvo (7,2%)], harina de **TRIGO** (17%), sémola de maíz (15,3%), jarabe de glucosa deshidratado, azúcar, extracto de malta de **CEBADA** (**CEBADA**, malta de **CEBADA**), aceite de girasol, carbonato cálcico, emulgente (lecitinas), sal, aromas naturales, hierro, niacina, ácido pantoténico, vitamina D, vitamina B6, tiamina, riboflavina, ácido fólico. ¿Puede contener **LECHE** y **FRUTOS DE CÁSCARA**.?

Grasas (g)	4.8 g
de las cuales Saturadas (g)	1.3 g
Hidratos de carbono (g)	73.6 g
de las cuales Azúcares (g)	22.4 g
Fibra alimentaria (g)	7.7 g
Proteínas (g)	8.9 g
Sal (g)	0.22 g
Ácido fólico	189 µg (94 %*)
Ácido pantoténico	5.7 mg (95 %*)

# Nutriscore



Grasas (g)	4.8 g
de las cuales Saturadas (g)	1.3 g
Hidratos de carbono (g)	73.6 g
de las cuales Azúcares (g)	22.4 g
Fibra alimentaria (g)	7.1 g
Proteínas (g)	8.9 g
Sal (g)	0.22 g
Ácido fólico	189 µg (94 %*)
Ácido pantoténico	5.7 mg (95 %*)



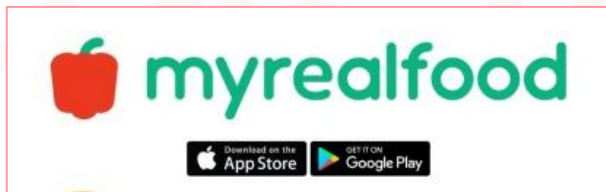
Grasas (g)	7.0 g
de las cuales Saturadas (g)	1.3 g
Hidratos de carbono (g)	59 g
de las cuales Azúcares (g)	0.7 g
Fibra alimentaria (g)	10.0 g
Proteínas (g)	14 g

amanda  
gaspar

# Etiquetado chileno



# Apps



**VALORACIÓN PERSONAL**



# Etiquetado nutricional

4º paso: Valorar el producto total



¿CONSUMO DIARIO U  
OCASIONAL?

# Edulcorantes

- Alteran el sabor natural de los alimentos
- ¿Dosis a largo plazo?
- No abusar de ellos

## Últimos datos

En el siguiente cuadro se enumeran los edulcorantes autorizados para su uso en la UE, así como el estado de las correspondientes evaluaciones de seguridad de la EFSA. Se puede hacer un seguimiento de las reevaluaciones en curso de la EFSA a través de nuestra herramienta pública [Open EFSA](#).

<u>Número E</u>	Nombre	Evaluación de la EFSA
E 420	Sorbitoles	Reevaluación en curso
E 421	Manitol	Reevaluación en curso
E 950	Acesulfamo K	Reevaluación en curso
E 951	Aspartamo	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2013</a>
E 952	Ciclamatos	Reevaluación en curso
E 953	Isomalt	Reevaluación en curso
E 954	Saccharinas	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2024</a>
E 955	Sucralosa	Reevaluación en curso
E 957	Taumatina	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2021</a>
E 959	Neohesperidina DC	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2022</a>

E 957	Taumatina	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2021</a>
E 959	Neohesperidina DC	<a href="#">Reevaluación finalizada en 2022</a>
E 960a	Glucósidos de esteviol procedentes de estevia	<a href="#">Evaluados por primera vez en 2010</a>
E 960c	Glucósidos de esteviol producidos enzimáticamente	<a href="#">Evaluados en 2019</a>
E 960d	Glucósidos de esteviol glucosilados	<a href="#">Evaluados en 2022</a>
E 961	Neotamo	<a href="#">Evaluado por primera vez en 2007</a> Reevaluación en curso
E 962	Sal de aspartamo-acesulfamo	Reevaluación en curso
E 964	Jarabe de poliglicitol	<a href="#">Evaluado en 2009</a>
E 965	Maltitoles	Reevaluación en curso
E 966	Lactitales	Reevaluación en curso
E 967	Xilitol	Reevaluación en curso
E 968	Eritritol	<a href="#">Reevaluación completada en 2023</a>
E 969	Advantame	<a href="#">Evaluado en 2013</a>

# Alternativas *Saludables*

  
amanda  
gaspar



# Yogures saludables

NATURALES



amanda  
gaspar

# Yogures saludables



amanda  
gaspar

# Otras opciones lácteas



amanda  
gaspar

# Mejores opciones lácteas



Fibra de achicoria- Inulina

## Información nutricional

Logística

Valores medios por 100 ml.

<b>Valor energético</b>	279 kJ / 66 kcal
<b>Grasas</b>	1,6 g
de las cuales saturadas	1,1 g
<b>Hidratos de carbono</b>	8,4 g
de los cuales azúcares	7,3 g
<b>Fibra</b>	2 g
<b>Proteínas</b>	3,6 g
<b>Sal</b>	0,1 g
<b>Calcio</b>	120 mg (15% VRN)

amanda  
gaspar

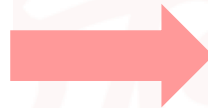


# lácteos saludables



amanda  
gaspar

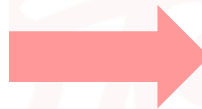
# lácteos saludables



amanda  
gaspar



# lácteos saludables



*amanda  
gaspar*

# Cereales



## Cereales saludables



COPOS DE AVENA  
(Cualquier Marca)



MERCADONA



MERCADONA



CARREFOUR

(No priorizar)





# Cereales saludables



amanda  
gaspar





# Cereales saludables



amanda  
gaspar

# Estimación de consumo

Desayuno



50g

10g azúcar  
añadido

Almuerzo



200ml

8.8g

Comida



125ml

8.6g

Merienda



Cena



Total = 27.4g azúcar



15g/día máx

*amanda  
gaspar*

# Estimación de consumo

Desayuno



5g + 4u.

15g azúcar  
añadido

Almuerzo



5g

5 g

Comida



125ml + 1 onza

13.6g

Merienda



Cena



Total = 33.6g azúcar



25g/día máx

*amanda  
gaspar*





¡Muchas gracias! 



Más info/citación:

[www.aserhco.com](http://www.aserhco.com)

[comunicacion@aserhco.com](mailto:comunicacion@aserhco.com)

976 460 331

