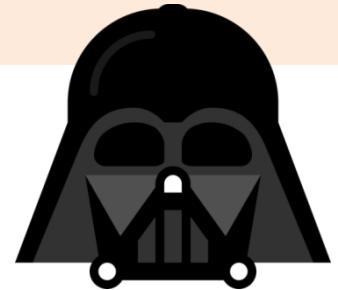
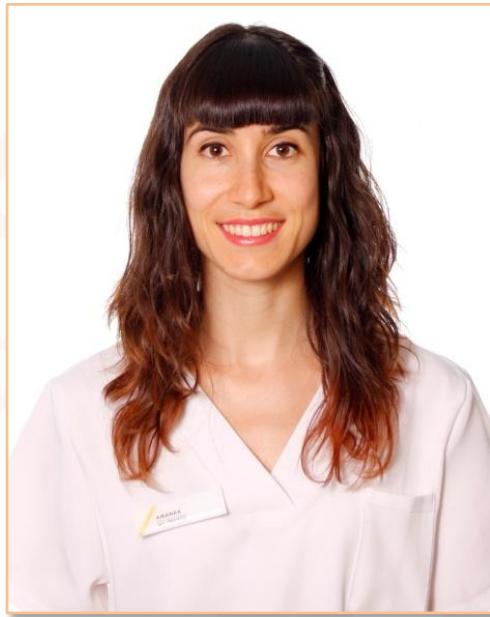


EL LADO AMARGO DEL AZÚCAR



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

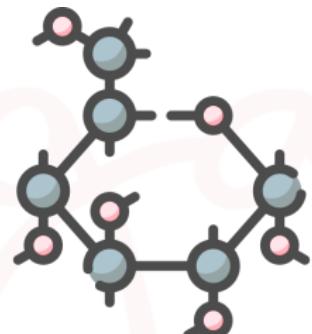
Terminología



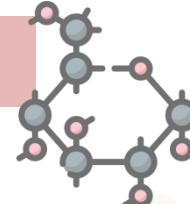
¿Qué es el azúcar?

-HIDRATOS DE CARBONO/ GLÚCIDOS

-MOLÉCULAS DE CARBONO, HIDRÓGENO Y OXÍGENO



Terminología



¿Qué es el azúcar?

SIMPLES

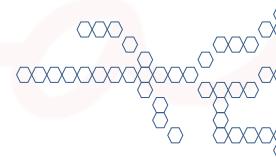


Glucosa



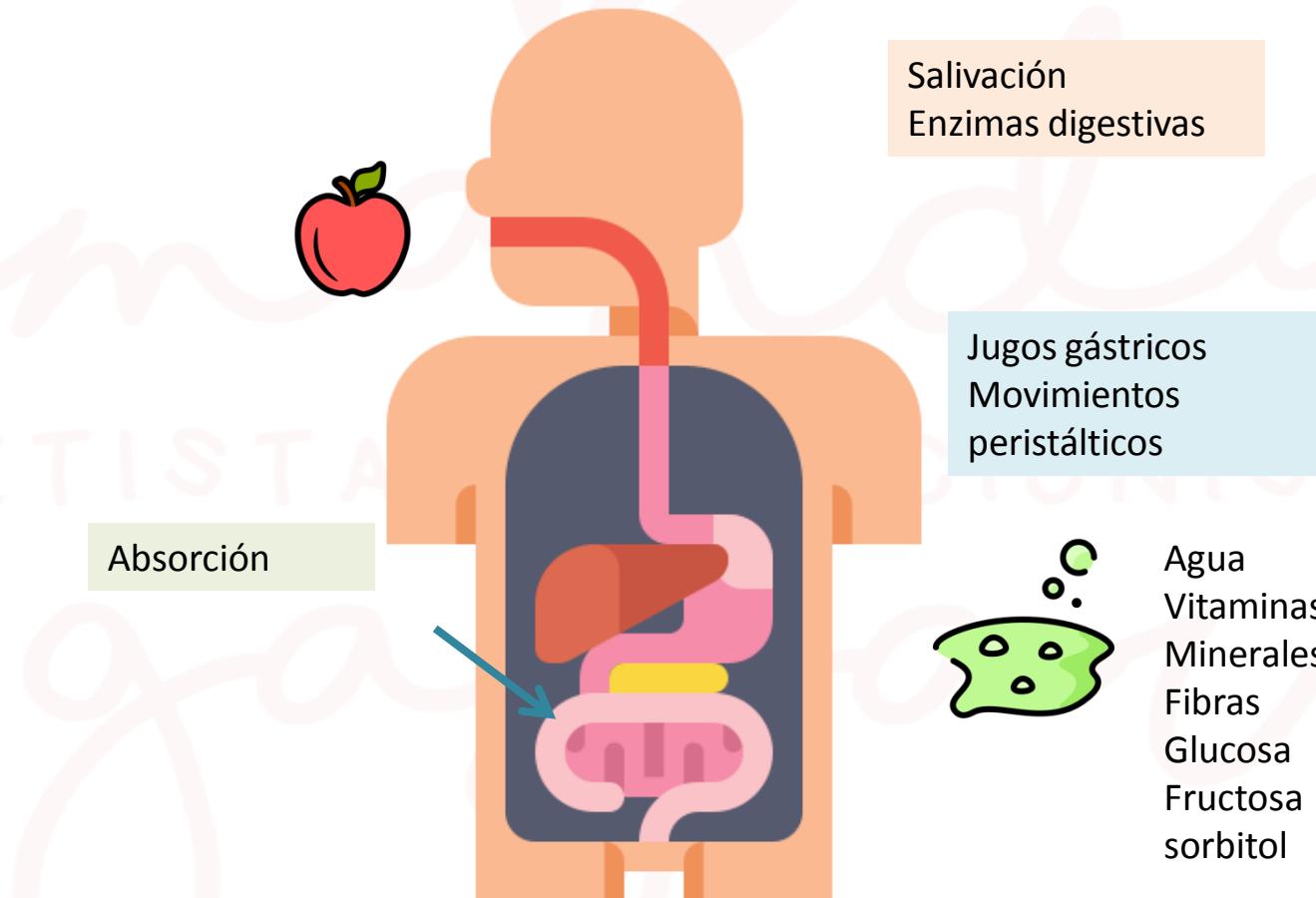
Sacarosa
(Glucosa + fructosa)

COMPLEJOS



almidón

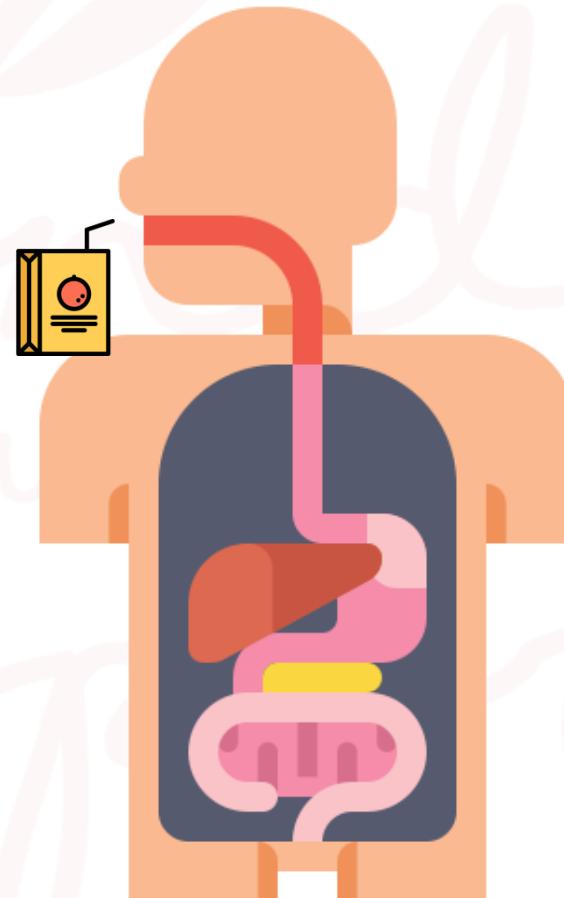
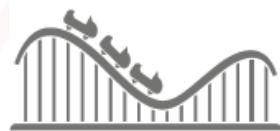
Digestión de los azúcares



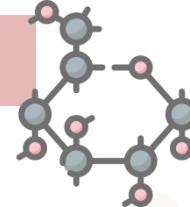
Digestión de los azúcares



digestión rápida



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	maltodrextrinas	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.

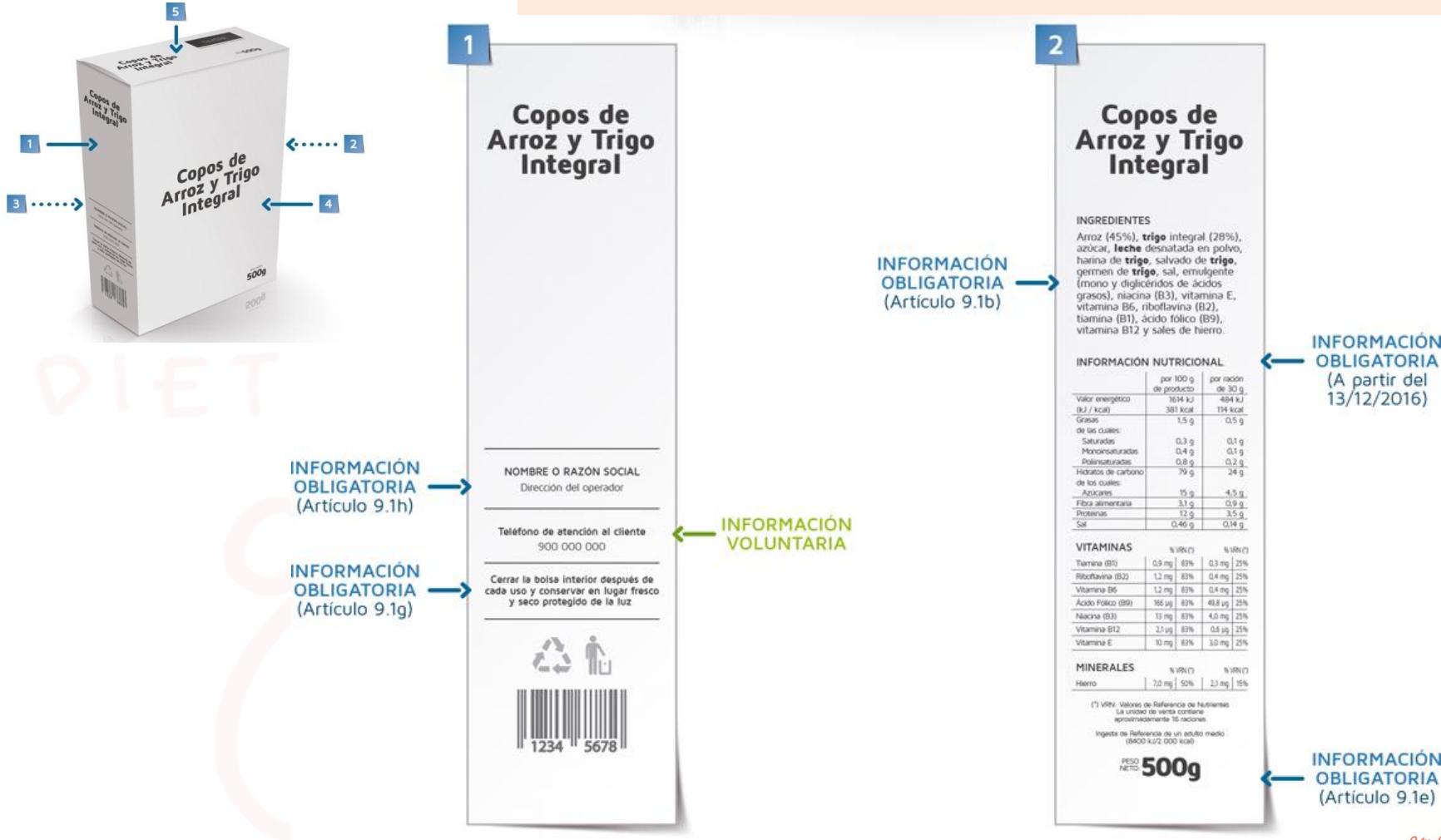
Etiquetado nutricional

Presentación de la información



Etiquetado nutricional

Presentación de la información



Etiquetado nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
por 100g/100ml

Valor energético

Grasas
de las cuales:
- Saturadas

Hidratos de carbono
de los cuales:
- Azúcares

Proteínas

Sel

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

- de las cuales:
- Saturadas
 - Monoinsaturadas
 - Poliinsaturadas

Hidratos de carbono

- de los cuales:
- Azúcares
 - Polialcoholes
 - Almidón

Fibra alimentaria

Proteínas

Sel

Vitaminas y minerales

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



① Yogur sabor a fresa.

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

② 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 / medios	Por 100 g
Valor energético / Energia	258 kJ / 62 kcal
Grasas / Lipídios	3,4 g
de las cuales saturadas	2,2 g
dos cuales saturados	2,8 g
Hidratos de carbono	4,1 g
de los cuales azúcares	5,1 g
dos cuales azúcares	4,1 g
Proteínas	3,7 g
Sal	0,10 g
Caloría / Caloría	130 mg (16% IR* / DR*) 162 mg (20% IR* / DR*)

* IR - Ingesta de referencia. * DR - Dose de referencia

Etiquetado nutricional

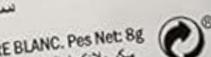
- 3º paso: comparar



INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO	
Valores medios/médios	Por 100
Valor energético/Energia	347 kJ (82 kcal)
Grasas/Lípidos	2,5 g
de las cuales saturadas	
dos cuales saturados	1,7 g
Hidratos de carbono	11,4 g
de los cuales azúcares	
dos cuales azúcares	11,4 g
Proteínas	3,6 g
Sal	0,13 g
Calcio/Cálcio	120 mg (15% VRN*)
	150 mg (19% VRN*)
*VRN: Valor de Referencia del Nutriente.	
*VRN: Valor de Referencia do Nutriente.	

Gourmet
Azúcar
Sucre سكر

AZÚCAR BLANCO. Peso Neto: 8g / SUCRE BLANC. Peso Neto: 8g
SUCRE BLANC. Poids Net: 8g / مک بلنکه الونن الصناعي ٨ غرام



INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
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 cuales saturados	2,2 g	2,8 g
Hidratos de carbono	4,1 g	5,1 g
de los cuales azúcares		
dos cuales azúcares	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 referencia		

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



Ingredientes

Leche semidesnatada de vaca

■ 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 %*)

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-pantoténato 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



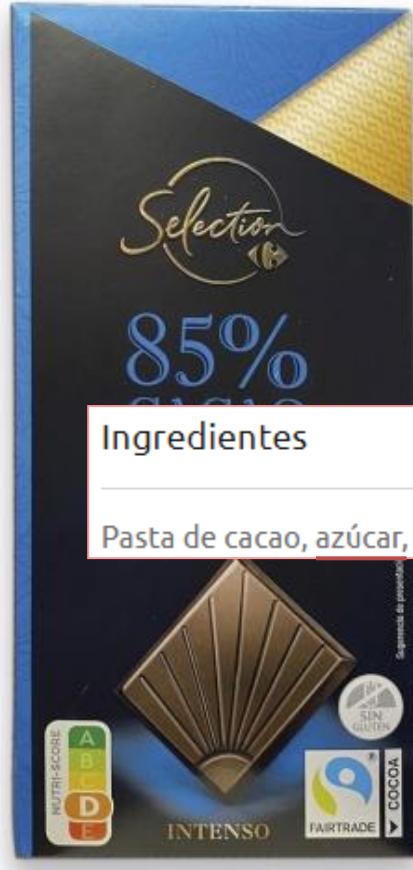
Valores medios por 100 g.	
Grasas (g)	5.5 g
de las cuales Saturadas (g)	3.5 g
Hidratos de carbono (g)	74.8 g
de las cuales Azúcares (g)	27.8 g
Fibra alimentaria (g)	2.6 g
Proteínas (g)	11.3 g
Sal (g)	0.8 g
Ácido fólico	200.0 µg (100.0 %*)
Ácido pantoténico	6.0 mg (100.0 %*)



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)

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
<i>de las cuales Saturadas (g)</i>	28 g
■ Hidratos de carbono (g)	24 g
<i>de las cuales Azúcares (g)</i>	16 g
■ Proteínas (g)	10 g
■ Sal (g)	0.02 g

1.6 g azúcar añadido (1 onza)



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 (1 onza)



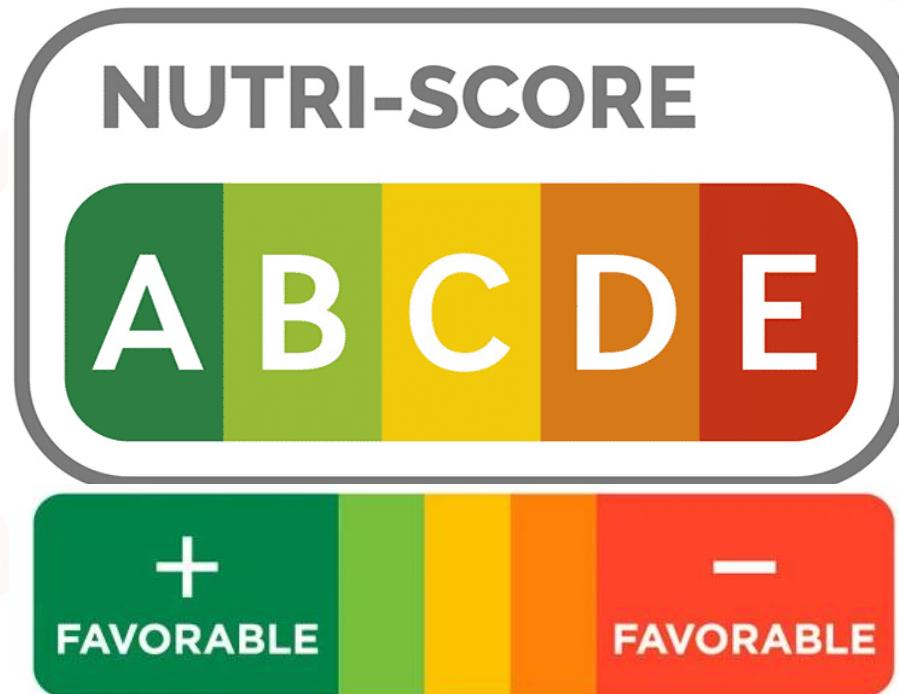
Valores medios por 100 g.

■ 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 (1 onza)

Nutriscore

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



amanda
gaspar

Nutri-score



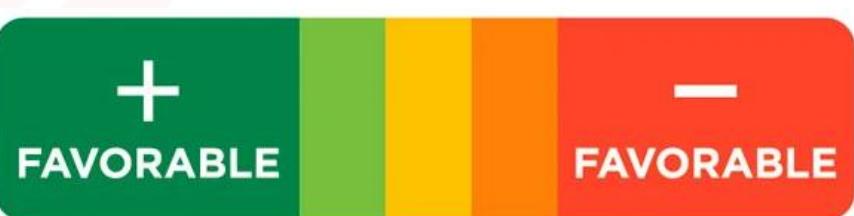
¿PARA QUÉ SIRVE Y PARA QUÉ NO SIRVE NUTRI-SCORE?



- 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)	7.7 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)	10.6 g
Proteínas (g)	14 g

amanda
gaspar

Etiquetado chileno

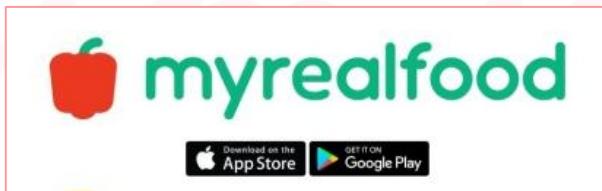


EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO



EVITAR SU CONSUMO

Apps



VALORACIÓN PERSONAL

Etiquetado nutricional

4º paso: Valorar el producto total



¿CONSUMO DIARIO U
OCASIONAL?

amanda
gaspar

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](#).

Número E	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	Reevaluación finalizada en 2013
E 952	Ciclamatós	Reevaluación en curso
E 953	Isomalt	Reevaluación en curso
E 954	Saccarinás	Reevaluación finalizada en 2024
E 955	Sucralosa	Reevaluación en curso
E 957	Taumatina	Reevaluación finalizada en 2021
E 959	Neohesperidina DC	Reevaluación finalizada en 2022

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

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.

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

amanda
gaspar

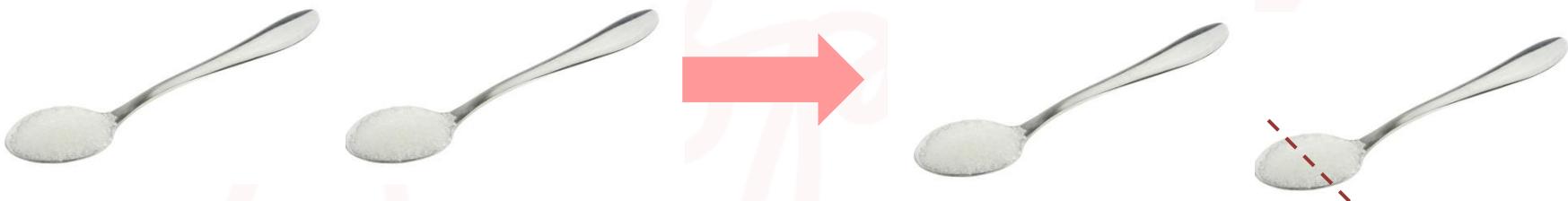
lácteos saludables



+

amanda
gaspar

lácteos saludables



amanda
gaspar

lácteos saludables



amanda
gaspar

Cereales



Cereales saludables



COPOS DE AVENA
(Cualquier Marca)



MERCADONA



MERCADONA
(No priorizar)



CARREFOUR
(No priorizar)



amanda
gaspar
DIETISTA-NUTRICIONISTA



Cereales saludables



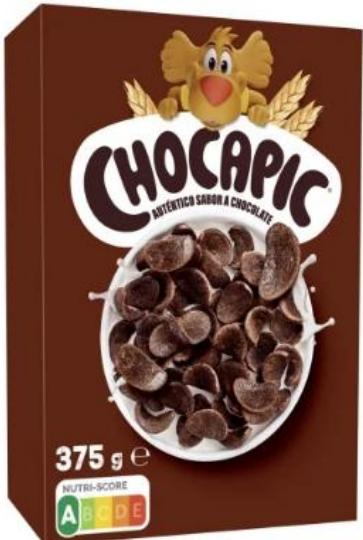
+



amanda
gaspar



Cereales saludables



amanda
gaspar

Estimación de consumo

Desayuno



50g

10g azúcar
añadido

Almuerzo



Comida



125ml

8.6g

Merienda



Cena



Total = 27.4g azúcar



15g/día máx

amanda
gaspar

Estimación de consumo

Desayuno



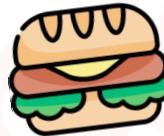
Almuerzo



Comida



Merienda



Cena



5g + 4u.

15g azúcar
añadido

5g

5 g

125ml + 1 onza

13.6g

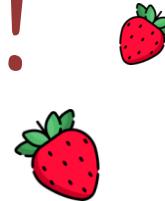
Total = 33.6g azúcar



25g/día máx

amanda
gaspar

¡Muchas gracias!



Más info/citación:

www.aserhco.com

comunicacion@aserhco.com

976 460 331