

Entendiendo los AZÚCARES AÑADIDOS en la Nueva Etiqueta de Información Nutricional



EL HISTORIAL

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha diseñado una nueva etiqueta de Información Nutricional que le facilitará a los consumidores tomar decisiones informadas sobre los alimentos que apoyan una dieta saludable y balanceada. La primera etiqueta salió en 1994. Antes de eso, no existían las etiquetas de Información Nutricional. En Enero del 2020, la etiqueta fue actualizada y ahora incluye información de los azúcares añadidos.

DESCIFRANDO LA TERMINOLOGIA DE LOS AZÚCARES

El FDA reconoce que el cuerpo maneja todos los azúcares de la misma manera, aunque sean añadidos o naturales. Los azúcares añadidos incluidos en la etiqueta de Información Nutricional ayudan a los consumidores seguir Las Pautas Alimentarias para el objetivo Estadounidense de limitar el consumo de los azúcares añadidos a no más de 200 calorías o no más de un 10% del total de calorías diarias.²

¿Que son los Azúcares Totales?

Azúcares Totales es la suma de todos los azúcares en el producto. Esto incluye los azúcares naturalmente presente en comidas y bebidas nutritivas, por ejemplo los azúcares en la leche y fruta, al igual que cualquier azúcares añadidos a un producto como los azúcares añadidos al cereal.

¿Que son los Azúcares Añadidos?

El FDA define azúcares añadidos como los azúcares que se agregan a la comida durante el procesamiento de los alimentos o se empaacan como tales (por ejemplo, una bolsa de azúcar de mesa, azúcar morena, jarabe de panqueques, etc). Los azúcares añadidos no incluyen a los azúcares naturales que se encuentran en frutas, vegetales, y en la leche.

La palabra "incluye" antes de Azúcares Añadidos en la etiqueta indica que los azúcares añadidos están incluidos en la cantidad de gramos de Azúcares Totales en el producto.

Nutrition Facts Datos de Nutrición

6 servings per container / Raciones por Envase
Serving size 1 cup (140g)
Tamaño por Ración 1 taza (140g)

Amount per serving / Cantidad por ración
Calories / Calorías 170

	% Daily Value / % Valor Diario*
Total Fat / Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat / Grasa Saturada 3g	15%
Trans Fat / Grasa Trans 0g	
Cholesterol / Colesterol 0mg	0%
Sodium / Sodio 5mg	0%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total 22g	8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars / Total Azúcares 16g	
Includes 8g Added Sugars Incluye 8g Azúcares Añadidos	16%
Protein / Proteínas 2g	
Vitamin D / Vitamina D 0mcg	0%
Calcium / Calcio 20mg	2%
Iron / Hierro 1mg	6%
Potassium / Potasio 240mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.

*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

Los azúcares se encuentran naturalmente en todas las plantas y productos lácteos, pero también se pueden agregar a los alimentos para darles sabor y por razones funcionales.

Algunos ejemplos específicos de los azúcares añadidos definido por el FDA:

- néctar de agave
- sirope de arroz moreno
- azúcar morena
- azúcar de coco
- jugos de fruta o vegetales concentrados
- azúcar glas en polvo
- sirope de maíz
- dextrosa
- fructosa*
- glucosa*
- sirope de maíz con alto contenido de fructosa
- miel
- lactosa*
- sirope de malta
- maltosa*
- sirope de maple
- melaza
- néctares (nectar de durazno, nectar de pera)
- azúcar en bruto
- sirope de arroz
- sacarosa*
- azúcar*
- azúcar blanca granulada
- azúcar invertido

*azúcares que también se encuentran naturalmente en alimentos integrales

LO QUE NO SE ENCUENTRA EN LA ETIQUETA DE INFORMACION NUTRICIONAL

Hay muchos endulzantes alternativos que se usan en los alimentos y bebidas, y no se encuentran en la etiqueta – solo se encuentran en la lista de ingredientes. Aquí hay algunos ejemplos de endulzantes de pocas calorías y sin calorías:

- acesulfamo k
- allulos
- aspartamo
- fruta monje
- neotame
- sacarina
- stevia
- sucralosa
- alcoholes de azúcar (eritritol, hidrolizado de almidón hidrogenado, isomalt, maltitol, manitol, sorbitol, xilitol)
- tagatosa



El azúcar verdadera viene de remolacha azucarera y plantas de caña de azúcar.



Ordenando el Azúcar en las Comidas y en la Dieta

¿Que es el Valor Diario?

Un Valor Diario es la cantidad de referencia que se debe consumir o que no se debe exceder de un nutriente durante el curso del día. En la etiqueta de Información Nutricional, la mayoría de los nutrientes tienen un % Valor Diario escrito al lado de la cantidad del nutriente en una ración. El % Valor Diario indica cuanto de una ración del producto contribuye al consumo diario de cada nutriente.

- Para los azúcares añadidos, el Valor Diario es 50 gramos por día, o 10% (200 calorías) de una dieta de 2,000 calorías. El Valor Diario para los azúcares añadidos esta basado en Las Pautas Alimentarias para el objetivo Estadounidense de consumo de los azúcares añadidos

Hay 4 calorías en 1 gramo de azucar

- No hay Valor Diarios para los azúcares totales porque el consumo recomendado no se ha establecido.

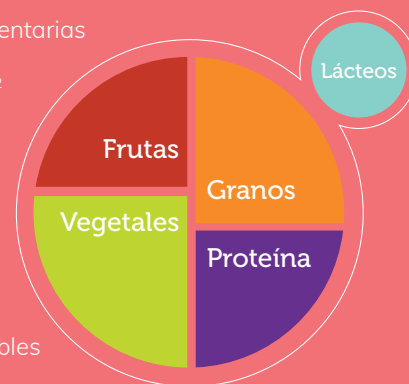
El % Valor Diario también ofrece definiciones regulatorias para determinar si los productos están "Bajos" o "Altos" en un nutriente.

- 5% VD o menos se considera una BAJA fuente
- 20% VD o más se considera una ALTA fuente

Nota: Aunque un solo producto sea alto o bajo en un nutriente, es solo una parte de la dieta de todo el día con otras oportunidades para obtener más o menos de ese nutriente durante el día.

Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses

Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses² dice que los azúcares añadidos pueden ser incluidos como parte de una dieta saludable que incluye opciones saludables de cada grupo de alimentos de MiPlato. Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses pone un objetivo que los Estadounidenses no consuman más de 10% de sus calorías diarias de los azúcares añadidos porque consumir más de esto hace difícil lograr recomendaciones de nutrientes y grupos alimentarios basados en 2,000 calorías.



Entendiendo las Reclamaciones de el Azúcar Baja

Muchas comidas y bebidas empaquetadas contienen reclamaciones en frente del paquete. ¡Fabricantes no se pueden inventar esto! El FDA define que significan estas reclamaciones. Abajo hay unos ejemplos de reclamaciones relacionados con el azúcar y sus significados.

Libre de azúcar, no azúcar, zero azúcar, sin azúcar

Los productos que contienen menos de 0.5 gramos de azúcar por ración.

No azúcares añadidos, sin azúcares añadidos, o no azúcar añadida

Ningún azúcar o ingrediente que contiene azúcares que substituye los azúcares añadidos está añadido a este producto durante el procesamiento o el empaquetamiento.

Azúcares reducidos, reducidos en azúcar, azúcar reducida, menos azúcar, o bajo en azúcar

El producto contiene por lo menos 25% menos de azúcar por ración que una comida de referencia adecuada.

La Asociación del Azúcar cree que el consumo de azúcar debe ser balanceado, con el enfoque primario colocado en el consumo de alimentos nutritivos, calorías totales apropiadas y un estilo de vida saludable. Las Pautas Alimentarias sugieren un objetivo del consumo de azúcares añadidos hasta el 10% de las calorías totales. Esta recomendación está destinada a ayudarles a los individuos construir una dieta balanceada que no excede sus necesidades calóricas y, debe ser notado que, este objetivo no está basado en resultados adversos para la salud. Individuos pueden encontrar que la información del objetivo de azúcares añadidos y otras Pautas Alimentarias sea útil para lograr un estilo de vida balanceado.



1. U.S. Food and Drug Administration, U.S. Department of Health and Human Services. 21 CFR Part 101: Food Labeling: Revision of the Nutrition and Supplement Facts Labels. Federal Register. 2014;79(41):11905.

2. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th ed. Available at: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Published December 2015.



@MoreToSugar

Aprende más en sugar.org
Contáctenos en sugar@sugar.org

