



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas sobre seguridad

Sin azúcar frente a sin azúcar añadida

Cómo entender la información sobre el azúcar en los envases

Los envases de los alimentos suelen incluir información sobre los beneficios para la salud o la calidad nutricional, aparte de la etiqueta de información nutricional obligatoria. Es posible que te preguntes cómo puedes entender todo. ¿Estos productos son más saludables? ¿Debería consumirlos más?

La respuesta: es complicado. Sobre todo, cuando se trata de la información sobre el contenido de azúcar.

¿Qué significa la información sobre el contenido de azúcar?

Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), la información del contenido de nutrientes describe el nivel de un nutriente (como el azúcar) en el producto y se utilizan términos como “sin” y “bajo” o se compara el nivel de un nutriente en un producto frente a otro producto con términos como “reducido” y “menos”. Por ejemplo:

- **Sin azúcar:** una porción* contiene menos de 0,5 gramos de azúcar, tanto natural como añadida. (También: libre de azúcar, cero azúcar o fuente trivial de azúcar).
- **Azúcar reducida:** tiene al menos un 25% menos de azúcares que la versión normal del producto. (También: menos azúcar, bajo en azúcar o reducido en azúcar).
- **Sin azúcar añadida:** sin azúcar ni ningún ingrediente que contenga azúcar durante el proceso o el envasado. (También: sin azúcar añadida o libre de azúcar añadida).

Los productos con información sobre el azúcar suelen contener un sustituto de azúcar o un edulcorante bajo en calorías. Así pueden contener menos azúcares, pero mantener el dulzor esperado en el alimento o la bebida.

Pero, que un producto tenga información sobre el contenido de azúcar, no significa que sea bueno. Por ejemplo, un cereal azucarado para el desayuno puede tener un indicador de “azúcar reducida” (¿reducida de qué?) o de que está “ligeramente endulzado” (un término sin sentido y no controlado). Esto puede engañar a los compradores interesados en la salud y hacerles creer que es una buena opción.

Los investigadores de un estudio se sorprendieron al descubrir que algunos productos con información de bajo contenido en nutrientes tenían, en realidad, más cantidad de ese nutriente que los productos sin esa información. Por otro lado, un producto puede tener menos cantidad de un nutriente poco saludable, pero demasiado de otro, lo que significa que, en general, tampoco es una buena opción. Los investigadores concluyeron que puede ser engañoso tomar una decisión sobre un producto basándose en la información del envase.

Preguntas frecuentes:

¿Cómo puedo tomar decisiones más saludables?

Cuando veas información sobre el contenido de azúcar en un producto, consulta la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para asegurarte de que es una opción más saludable.

Preguntas de debate:

- ¿Alguna vez elegiste un producto sobre otro según la información del envase? ¿Comparaste las etiquetas?