



Las *claves* de la **información nutricional** en las **etiquetas** de los **alimentos**

Algunas declaraciones nutricionales que se pueden encontrar en las etiquetas de los alimentos son las siguientes:

Bajo contenido en azúcares

Cuando el producto contiene menos de 5 gramos de azúcares por 100 gramos, en el caso de los sólidos, o 2,5 gramos de azúcares por 100 mililitros, en el caso de los líquidos.

Sin azúcares

Cuando el producto contiene menos de 0,5 gramos de azúcares por 100 gramos o 100 mililitros.

Sin azúcares añadidos

Cuando al producto no se le ha añadido ningún tipo de azúcar ni otro alimento para proporcionar sabor dulce. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: "CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES".

A pesar de que en un alimento aparezcan estas indicaciones, no significa que se pueda tomar libremente. Esta información solamente hace referencia a los azúcares, pero puede tener otros tipos de hidratos de carbono que sí aumentan las cifras de glucosa en sangre.

% de la cantidad media recomendada

Muchas veces, en las etiquetas también encontraremos una columna con el % VRN. Este valor indica el % de la cantidad media diaria recomendada que se cubre de algunos nutrientes, sobre todo vitaminas, minerales y fibra, a partir de la ingesta de la cantidad indicada. Así que si la etiqueta pone Vitamina C = 10% VRN, estará indicando que consumiendo la ración establecida del alimento, estamos incorporando el 10% de la cantidad de Vitamina C que necesita nuestro cuerpo. ●

Todos los hidratos de carbono aumentan la glucosa en sangre



El placer de lo dulce

Disfruta del buen sabor. Endulza sin calorías con el sabor exquisito de Hermesetas Original. En cómodos dispensadores.