



# NiMBAL

## Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad de todos quienes siguen la dieta SCD y sus familias deben aprender. Al leer las etiquetas, puede encontrar los alimentos adecuados para usted y evitar los que pueden ser dañinos. Puede llevar tiempo aprender por completo, ¡pero tenga la seguridad de que puede hacerlo!

### Palabras que buscamos en la etiqueta de alimentos:

- Sin antibióticos
- No enjaulado
- Sin transgénicos
- Alimentado en los campos y prados
- Sin hormonas
- Orgánico
- Criado en pastizal
- Crudo
- Sin azúcar
- Salvaje

### Palabras que debemos evitar en la etiqueta de alimentos:

- Almidones
- Todos los jarabes
- Carragenina
- Maíz - dextrosa, dextrina
- Aceite hidrogenado
- Saborizantes naturales
- Nitrato
- Especies mixtas
- Glutamato monosódico o MSG
- Azúcar: maltosa, galactosa, sacarosa, turbinada
- Goma xantana o goma guar

Evitar todos los granos, incluidos el trigo, el maíz y la soya, así como el azúcar es fundamental en la dieta SCD. A veces puede ser complicado evitarlos porque pueden indicarse como otro ingrediente en la etiqueta. A continuación, hay una lista de palabras que pueden indicar que un alimento no se permite en la dieta SCD.

## Los diferentes nombres del maíz

**Maíz** - Evite los alimentos que contengan alguno de estos ingredientes:

- |                   |   |                              |
|-------------------|---|------------------------------|
| • Harina de maíz  | • Almidón   | • Maíz                       |
| • Maicena         | <b><i>Puede indicar la presencia de proteína de maíz:</i></b> | • Malta                      |
| • Jarabe de maíz  | • Polvo para hornear  | • Jarabe de malta            |
| • Harina de maíz  | • Caramelo  | • Glutamato monosódico (MSG) |
| • Dextrosa        | • Almidón alimenticio   | • Extracto de vainilla*      |
| • Dextrina        | • Fructosa  | • Goma vegetal               |
| • Dextrosa        | • Glucosa   | • Proteína vegetal           |
| • Maltodextrina   | • Sémola  | • Almidón vegetal            |
| • Margarina       | • Maíz pozolero   | • Goma de xantano            |
| • Manteca vegetal | • Proteína hidrolizada  | • Maíz                       |



\* Algunos productos pueden contener maíz.

Referencia: <http://www.cornallergens.com>

## Los diferentes nombres del gluten

**Trigo** - Evite los alimentos que contengan alguno de estos ingredientes:

- Almidón de trigo
- Salvado de trigo
- Germen de trigo
- Cuscús
- Trigo partido
- Durum
- Einkorn
- Emmer
- Farina
- Faro
- Harina
- Fu (comida asiática)
- Gliadina
- Harina de
- Kamut
- Matzo
- Sémola
- Espelta
- Centeno
- Seitán
- Triticale y mir (un cruce entre trigo y centeno)

**Otros ingredientes con gluten:**

Referencia:

<http://www.kidswithfoodallergies.org>

## Los diferentes nombres de la soya

**Soya o soja** - Evite los alimentos que contengan alguno de estos ingredientes:

- Cuajada de frijoles
- Brotes de soya
- Edamame
- Proteína de soya (HSP)
- Kinako
- Kouridofu
- Miso
- Mono y di glicéridos
- Glutamato monosódico (MSG)
- Natto
- Nimame
- Okara
- Shoyu
- Soya (queso, fibra, sémola, harina, nueces, yogur, pasta...)
- Lecitina de soya
- Aceite de soya
- Salsa de soya
- Soya (soja)
- Frijol de soya
- Tamari
- Tempeh
- Salsa teriyaki
- Harina de soya
- Proteína de soya (TSP)
- Vegetales texturizados texturizada (TVP)
- Tofu (dofu, kori-dofu)
- Yuba

Referencia: <http://www.kidswithfoodallergies.org>



## Los diferentes nombres del azúcar

**Azúcar-** Evite los alimentos que contengan alguno de estos ingredientes:

- Néctar de agave
- Malta de cebada
- Azúcar morena
- Jarabe con mantequilla
- Cristales de caña
- Azúcar de caña
- Caramelo
- Jarabe de algarroba
- Edulcorante de maíz
- Jarabe de maíz
- Fructosa cristalina
- Dextrano
- Dextrosa
- Diatasa
- Malta diastática
- Etil maltol
- Jugo de caña evaporado
- Fructosa
- Concentrados de jugo de frutas
- Azúcar dorado
- Miel de caña
- Glucosa
- Jarabe de maíz con alta fructuosa
- Azúcar invertido
- Lactosa
- Jarabe de malta
- Maltodextrina
- Maltosa
- Jarabe de malta
- Maltitol
- Manitol
- Melaza
- Piloncillo o panela
- Jarabe de refinador
- Sorbitol
- Jarabe de sorgo
- Sacarosa
- Azúcar
- Jarabe
- Azúcar turbinado
- Azúcar amarilla
- Xilitol

MIEL - se permite como un ingrediente de la dieta SCD.

Otros edulcorantes artificiales que deben evitarse:

- Aspartamo
- Sucralosa

Referencia: <http://www.eatingwell.com>

---