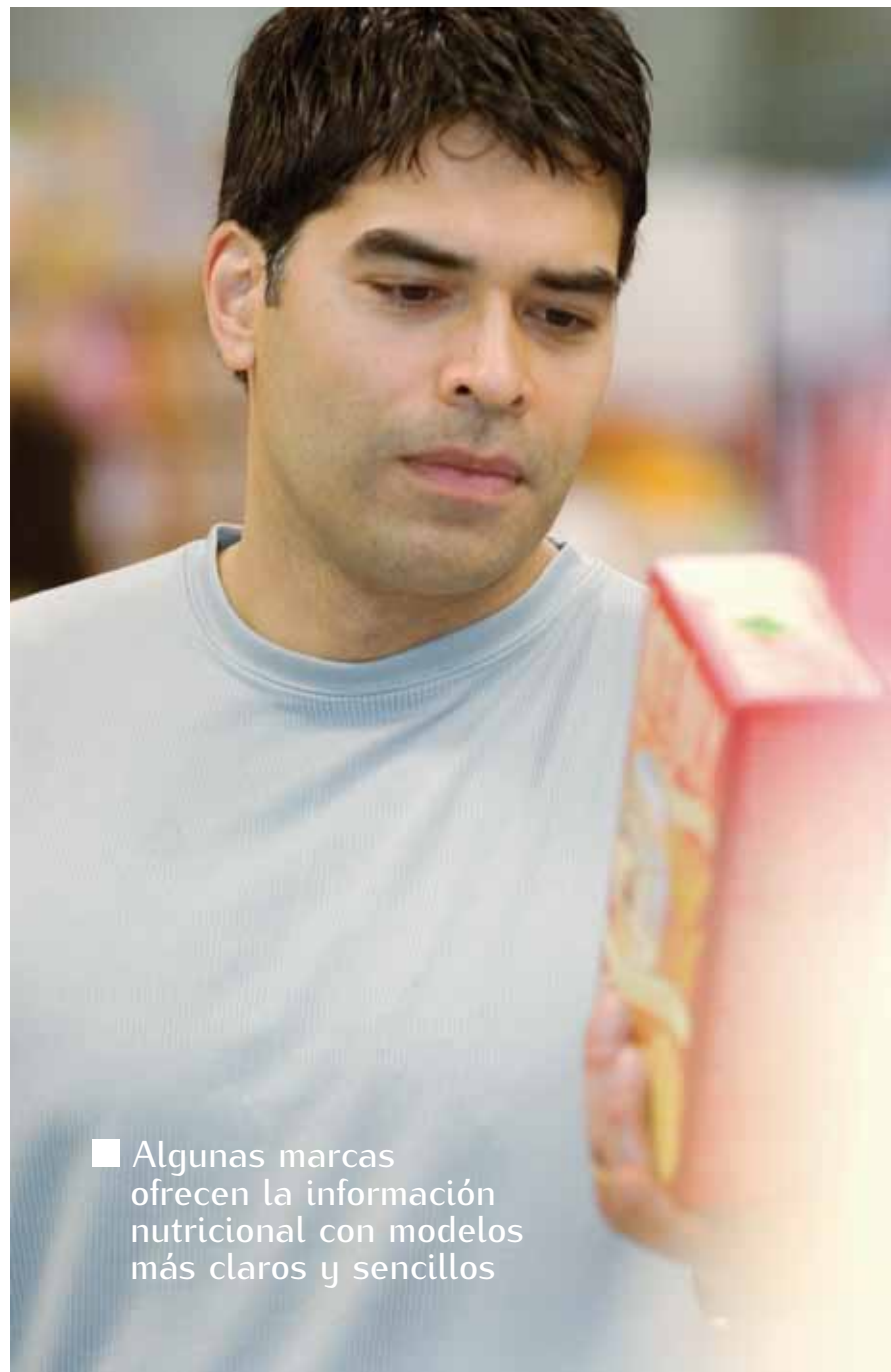


Pistas en el etiquetado nutricional

Tan solo hacen falta cinco comprobaciones rápidas para saber si el producto que se tiene en las manos tiene o no un perfil nutricional saludable



■ Algunas marcas ofrecen la información nutricional con modelos más claros y sencillos

El etiquetado nutricional es clave para elegir los alimentos que compramos. Coloca, literalmente, toda la información en nuestras manos. Conocer qué cantidad de azúcar, grasas o sal contiene un producto nos permite aumentar o reducir su presencia en nuestra cesta de la compra.

Las etiquetas de los alimentos tienen dos partes. Por un lado, la lista detallada de ingredientes que lo componen. Por otro, las tablas de composición nutricional. Estas tablas muestran las cantidades exactas de los principales nutrientes o los porcentajes con respecto a las cantidades diarias orientativas, pero no siempre son fáciles de comprender. Letras muy pequeñas, abreviaciones, demasiados números... ¿De qué sirve leer que un alimento tiene 5 gramos de azúcar, por ejemplo, si no sabemos si esa cantidad es mucho o poco?

Algunas empresas han apostado por ofrecer información clara al consumidor. El semáforo nutricional que implementó Eroski hace ya diez años es un ejemplo de ello. Se trata de un código simple de colores que permite detectar, de un vistazo, cuáles son las características principales del alimento en cuestión. Poco a poco, las grandes marcas van adoptando modelos similares, más claros y sencillos para las personas.

Con todo, el avance es lento y todavía queda mucho por recorrer. Por ello, en el siguiente artículo brindamos cinco consejos prácticos para consultar (y entender) hasta los etiquetados más crípticos y saber si el producto que se tiene en las manos tiene un perfil nutricional saludable o no.

1 Proporción de materia prima

Una de las particularidades que muchos ciudadanos desconocen del etiquetado es que la lista de ingredientes está en estricto orden de aparición de cada sustancia. Es decir, el primer ingrediente del listado es el mayoritario y, así, de forma sucesiva hasta llegar al último, el menos representativo de todos.

Si se adquieren productos que se anuncian como "crema de bogavante", "yogur con frutas" o "chocolate con cacao puro", hay que comprobar en qué cantidad aparecen esos alimentos a los que hace mención. Es muy fácil acabar escogiendo opciones como cremas de marisco con menos del 1% de bogavante, postres lácteos con más azúcar añadido que fruta o chocolates con más aceite de palma y azúcar que cacao. Lo mismo ocurre con esas varitas de merluza o aquellas salchichas. En muchas ocasiones, no merece la pena adquirir esas productos si lo que se quiere es comer, sobre todo, pescado o carne.

2 Calidad del aceite

Hay que centrarse en el listado de ingredientes y no en la tabla nutricional. Los ácidos grasos, con independencia de que sean saturados, insaturados o poliinsaturados, pueden tener diferentes procedencias. Y este origen solo se puede identificar en el listado de ingredientes.

Conviene evitar aquellos alimentos que lleven aceite de palma o grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas; estas últimas nomenclaturas indicarían que se está ante un producto con ácidos grasos trans. Además, la mayoría de aceites que se emplean en los productos ultraprocesados son de mala calidad. Hay que intentar elegir productos a los que no se les haya adicionado un aceite y, en caso de que no pueda ser así, priorizar el aceite de oliva virgen extra.

3 Exceso de sal o azúcar

Esta es una de las mejores informaciones que puede dar el etiquetado nutricional. Lejos de advertir sobre la calidad de los ingredientes, esta tabla está más orientada a informar sobre las "cantidades". Si se ve que el alimento tiene mucha sal añadida o que la parte de "hidratos de carbono de los cuales azúcares" es muy alta, se debería descartar. Hay muy pocos alimentos procesados sin azúcar añadido. Una de las excepciones la cumplen los lácteos (cuyo azúcar presente de manera natural es la lactosa) y las preparaciones que incluyan en exclusiva frutas o verduras enteras (ese azúcar, si no es añadido, será el propio de la fruta).

4 Azúcar oculto o añadido

Con la legislación actual, es imposible saber qué porcentaje del azúcar de un alimento es propio y cuál es añadido. Sin embargo, se puede identificar (o estimar) mirando el listado de ingredientes.



Si el alimento ha pasado el filtro anterior de no tener un exceso de azúcar, conviene tratar de identificar algunas otras nomenclaturas que se usan: siropes, jarabes, maltosa, fructosa, dextrosa, almidones modificados, maltodextrinas... La idea es consumir la menor cantidad posible de azúcar añadido. Un alimento con cualquiera de esos ingredientes en el listado difícilmente será un alimento saludable.

Aunque el azúcar no es el único problema, es mucho mejor dejar que otros alimentos más saludables (frutas, verduras, hortalizas o legumbres) sean nuestra fuente de hidratos de carbono.

5 Cereales refinados o integrales

Conviene comprobar si los cereales que lleva el alimento en cuestión son refinados o integrales. Las harinas y los almidones muchas veces se emplean para espesar y abaratar costes. Si se adquiere un pan o una pasta, se debe intentar que sea lo más cercano al 100% integral y, si se obtiene una salsa o una crema, tener la precaución de no estar comprando patatas a precio de hortalizas o verduras.

En definitiva, un vistazo certero al listado de ingredientes es a veces más rápido que hacer difíciles cálculos y cuentas con la tabla nutricional. Es una de las partes más transparentes de nuestro etiquetado, por eso conviene que se utilice para poder identificar si lo que tenemos delante es saludable o no.