

NO ES UN JEROGLÍFICO, SÓLO UNA ETIQUETA

DESCIFRAR LA INFORMACIÓN QUE FIGURA EN LOS ENVASES DE ALGUNOS ALIMENTOS RESULTA A VECES TAN COMPLICADO COMO ÚTIL. APRENDER A LEER LA LETRA PEQUEÑA SIGNIFICA DESCUBRIR POR FIN QUÉ ES LO QUE REALMENTE ESTAMOS COMIENDO.

Dedicar unos minutos de manera habitual a leer el etiquetado ayuda a seleccionar mejor los productos que nos permiten llevar una dieta adecuada y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Pero saber qué dice la letra pequeña de los artículos que van a parar al plato es a veces tan complicado como descifrar un enigma.

Aprender a interpretar la información de los envases tiene numerosas ventajas. Por un lado, mejora la seguridad alimentaria de nuestra dieta. También permite conocer la fecha de caducidad del producto o las condiciones de su conservación y utilización, además de identificar los conservantes y aditivos que contiene. Gracias a esos datos, las personas alérgicas o intolerantes a algún nutriente pueden detectar ingredientes que afectan a su salud. Además, facilitan a los consumidores hacerse una idea de la relación que existe entre el precio, la cantidad y la calidad del alimento.

La información imperativa de las etiquetas de los productos envasados –están liberados los que se venden a granel, en bares, restaurantes o pastelerías– está regulada por la Unión Europea: en 2011 aprobó una normativa que España ha ido implantando desde 2014. Repasamos, a grandes rasgos, cuáles son los datos obligatorios que deben figurar en los envases de los artículos alimentarios.

El **listado de ingredientes** tiene que ir en orden de mayor a menor peso en todos los artículos comestibles, excepto en aquellos compuestos por un único ingrediente o en las bebidas alcohólicas



¿'Light'? Un producto sólo es 'bajo' si uno o más de sus nutrientes se reducen, como mínimo, en un 30% respecto a otro producto similar, excepto si son micro-nutrientes.





con más de 1,2% de volumen de alcohol. En este apartado se incluyen los aditivos, los conocidos números E.

En cuanto a los tiempos de conservación, la **fecha de consumo preferente** se entiende como el periodo en el que un artículo conserva todas sus propiedades, incluidas las organolépticas (es decir, el sabor, color, aroma y textura); y la **fecha de caducidad** corresponde al día a partir del cual su consumo ya no es seguro.

Las **sustancias que se han demostrado que pueden causar alergias o intolerancias**, como el gluten, los cacahuetes, la leche o los frutos de cáscara, tienen que ir impresas de manera destacada respecto al resto de ingredientes y con un tamaño mínimo de letra. El resto debe medir, como mínimo, 1,2 milímetros, la mitad del que se exige a los prospectos de los medicamentos.

Hasta la ley de 2011, incluir el **país de origen** solo era obligatorio en productos como la miel, las frutas y hortalizas, el pescado, los huevos o el aceite de oliva, y en la carne de vacuno a raíz de la crisis de las *vacas locas*. Ahora se ha extendido a otras carnes, como las de cerdo y pollo.

Respecto a la información nutricional, la etiqueta debe incluir el **valor energético** (calorías) que aporta por cada 100 gramos o 100 mililitros de producto, así como el **porcentaje que representa sobre la cantidad diaria recomendada** (CDR). Se toma como referencia la ingesta que tendría que consumir, en teoría, una mujer adulta (2.000 calorías), una medida conservadora si se tiene en cuenta que a un hombre le corresponden 2.500. También se debe especificar la **cantidad de grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares** (la parte de los hidratos de carbono menos saludable), **las proteínas y la sal**. Si quieren, las empresas podrán revelar además el contenido de vitaminas y minerales, siempre que supere el 15% de las cantidades diarias recomendadas. La información de los nutrientes es obligatoria desde diciembre de 2016, aunque antes gran parte de las empresas ya lo hacía.

MEJOR HIDRATOS QUE AZÚCARES.

Dentro de la información nutricional, elementos como las grasas, los azúcares y los aditivos despiertan muchas dudas. En la etiqueta aparecerá siempre el contenido total en hidratos de carbono y se añadirá un “de los cuales, azúcares...”. Los azúcares son hidratos de carbono, pero no al revés. El término azúcar se refiere generalmente a una molécula simple perjudicial, que aumenta el riesgo de diabetes. Por eso, siempre es mejor reducirlo a favor de hidratos de carbono más complejos.

En referencia a la grasa, la etiqueta debe mostrar el contenido total y, además, la cantidad de saturadas. Estas son de las más perjudiciales, por lo que conviene evitarlas en productos procesados. Uno de los grandes problemas de los aditivos es que pueden tener más de un nombre. Lo



¿Sabías que...

...no todas las grasas son malas? Las poliinsaturadas son saludables, pero las etiquetas no desglosan sus tipos (omega 6 u omega 3), lo que puede hacer creer que los productos con aceite de girasol o de semillas (w-6), que no deberían predominar en la dieta, parezcan tan saludables como el omega-3.

...incluir muchos ingredientes es señal de peligro?

Según Marion Nestle, experta internacional en nutrición, hay que sospechar de cualquier alimento que contenga más de cinco ingredientes, ya que es probable encontrar altas dosis de azúcar, sal o grasa añadidas perjudiciales para nuestra salud.

...los cereales integrales no suelen ser 100%

integrales? No hay una regulación precisa sobre qué quiere decir exactamente “alimento integral”. Las etiquetas no suelen indicar cuánta harina refinada y cuánta integral se emplea (con frecuencia, menos de la mitad). A menudo se les añade azúcar para mitigar su sabor amargo. Una buena forma para identificar los mejores alimentos integrales es fijarse en su cantidad de fibra (al menos el 10% de los carbohidratos totales).



común es que aparezcan con una E seguida de un número. En algunos casos son necesarios y seguros, pero casi siempre alteran el sentido del gusto.

- *El E-100* pertenece a la serie de colorantes.
- *El E-200*, a la de conservantes.
- *El E-300*, a la de antioxidantes.
- *El E-400*, a la de espesantes.
- *El E-500*, a la de reguladores de acidez.
- *El E-600*, a la de potenciadores del sabor.

TODAVÍA SE PUEDE PEDIR MÁS.

Aunque la aplicación de la normativa europea ha supuesto un cambio a mejor, los nutricionistas advierten de que hacen falta algunas mejoras en el etiquetado nutricional. Entre otras, reclaman que la referencia del valor energético y los macronutrientes se refiera a la calidad y no sólo a las cantidades o que tengan en cuenta a la población infantil. También piden que se especifiquen los hidratos de carbono y la cantidad de almidón, se diferencie entre sodio y sal o se extienda la normativa a bebidas alcohólicas y pequeños envases.

Diccionario de sinónimos

Algunos ingredientes se camuflan con nombres con los que no estamos familiarizados. Aprende a detectarlos:

Azúcar. Sus distintos nombres (dextrosa, glucosa, jarabe y almidón de maíz o fécula) responden a su diferente origen, pero todos son hidratos de carbono.

Vitaminas. Las palabras complejas no nos tienen que asustar. La riboflavina, el ácido ascórbico o la cobalamina son vitaminas.

Grasas 'trans'. Es obligatorio incluir su presencia y cantidad en el etiquetado. Pueden aparecer bajo distintas denominaciones como "grasa trans", "ácidos grasos trans", "grasas vegetales hidrogenadas", o incluso "estabilizantes vegetales".

Aceite de palma. Desde 2014, debe aparecer claramente esta nomenclatura o la de palmiste. Si el producto es anterior, puede que indique "aceite o grasas vegetales", "elaeis guineensis", "palmoleína u oleína de palma" o "sodium palmitate", entre otros.