



ETIQUETADO NUTRICIONAL

Manual

de instrucciones para

comer sano



El semáforo nutricional es una de las últimas propuestas para informar con sencillez y promover una alimentación saludable

El precio es la etiqueta en la que más se fijan los consumidores españoles, pero no es la única. Además de la salud de su bolsillo, también les interesa, y mucho, saber qué efecto causa lo que comen en su bienestar físico. La información nutricional es uno de los elementos clave para que la dieta equilibrada sea algo más que la suma de dos palabras. Sin embargo, las dudas persisten cuando los ciudadanos se enfrentan al listado de

porcentajes o de cantidades totales de nutrientes de un producto: ¿las cantidades de azúcar y de grasas que tienen tres magdalenas son excesivas y es mejor no consumirlas con frecuencia?, ¿un plato de pasta puede cubrir las necesidades diarias de hidratos de carbono?, ¿cuántas calorías aporta una conserva de atún? ¿y cuánta sal?... Las incógnitas son múltiples, pero las respuestas que se ofrecen no siempre son las deseadas, bien por un exceso de datos, bien por la ausencia de una explicación que se comprenda sin necesidad de consultar una enciclopedia.

Este tipo de información, que es la que en esencia constituye el llamado etiquetado nutricional, está considerada por la Unión

Europea como “facultativa”. Es decir, pese a lo valioso que resulta acceder al contenido en nutrientes de un alimento, las empresas dedicadas a la elaboración, la producción y el envasado alimentarios tienen libertad para decidir si la incluyen o no en las etiquetas de sus productos (salvo cuando en el envase se muestra una declaración nutricional -“bajo contenido en grasa”- o de salud -“reduce el riesgo de padecer hipertensión”). Facultad de la que obtienen un cuestionable rendimiento no pocas empresas, o bien para informar parcialmente o bien empleando términos que resultan aún de difícil comprensión para los ciudadanos.

Este hecho contribuye a que sean muchas las personas para las que la bondad de la lista de ingredientes habituales en alimentos de consumo cotidiano sigue siendo confusa y vaga. En las encuestas de opinión los consumidores continúan expresando dudas o respuestas confusas cuando se les pregunta por el significado de términos como hidratos de carbono, azúcares, grasas saturadas o poliinsaturadas, o grasas hidrogenadas. Lo mismo ocurre si se cuestiona si el aceite vegetal es sinónimo de saludable o si la fructosa es mejor que el azúcar.

ENCUESTA POCO ALENTADORA

“Las calorías que tiene”, “Lo que engorda y lo que no engorda”... Éstas son algunas de las respuestas más comunes de los consumidores cuando se les pregunta qué entienden por etiquetado nutricional, tal y como se refleja en las conclusiones de una encuesta elaborada por el Observatorio del Consumo y la Distribución Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en 2006.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, la mayoría, el 61%, afirma consultar siempre o casi siempre el etiquetado de los alimentos en este orden: fecha de caducidad/consumo preferente, condiciones de conservación y utilización, lista de ingredientes y etiquetado nutricional. De hecho, los resultados del barómetro de Consumo de Fundación EROSKI de 2007 redundan en la idea de que los consumidores valoran cada vez más la información de los alimentos. ►

Aunque podría deducirse que hay una mayor cultura alimentaria y una mayor sensibilidad por seguir una dieta saludable, lo cierto es que se constata una dificultad notable para entender la información de las etiquetas de los alimentos. La facilidad de comprensión de los aspectos nutricionales alcanza, en la citada encuesta, un pobre 5,9 sobre 10.

Pese a ello, son muchas las personas encuestadas que se consideran capaces de comprender información de carácter técnico, aunque la confusión y el desconocimiento sobre el significado nutricional de muchos ingredientes y aditivos que aparecen en la etiqueta y su efecto en la salud continúan siendo importantes. El 22,5% de los entrevistados, casi uno de cada cuatro, manifiesta tener dificultades para entender numerosos términos y denuncia que la etiqueta nutricional no es fácil de usar.

NUEVAS ALTERNATIVAS: EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

Parece claro, a la luz de los resultados, que a pesar de que la etiqueta actual incluye más información nutricional sobre los productos, la terminología y las fórmulas en las que está expresada habitualmente resulta confusa. No se consigue, por tanto, el fin para el que está concebida: un consumidor informado. Para evitar esa consecuencia indeseada, algunas empresas, concienciadas de la importancia de formar e informar sobre los



LOS ESTUDIOS
CONSTATAN LA
DIFICULTAD DE LOS
CONSUMIDORES PARA
ENTENDER EL
ETIQUETADO

productos alimenticios que venden o producen, están centrando buena parte de sus esfuerzos en diseñar instrumentos útiles que aporten datos claros, de interés y sencillos a los usuarios.

Uno de los ejemplos más recientes es el llamado **semáforo nutricional**. Esta propuesta consiste en la inclusión en el envase del producto de una etiqueta que permite que el consumidor conozca con un simple vistazo la cantidad de calorías y de los cinco principales nutrientes que influyen en la salud del consumidor (azúcar, grasa, grasa saturada, sal y fibra).

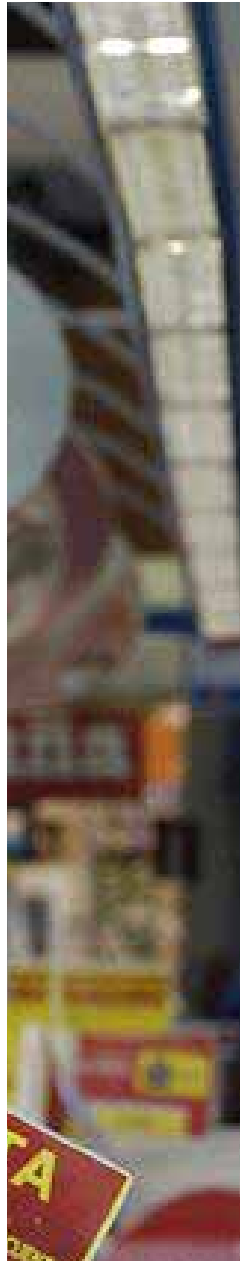
Para todos ellos se ha definido una ingesta máxima recomendada (su consumo se debe vigilar), con la salvedad de la fibra, para la que se ha fijado una ingesta diaria mínima recomendada (su consumo se debe aumentar). La información aparece por ración del alimento (complementa así a la que se incluye por 100 gramos o miligramos de alimento, tal y como exige la Directiva Comunitaria sobre etiquetado) y se incluye el porcentaje de cada uno de los nutrientes según la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir al día.

Cuando se leen las CDO en el etiquetado conviene recordar que **las necesidades nutricionales difieren en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores**. Por este motivo, las CDO varían. Sin embargo, al indicar los valores de CDO en el etiquetado la mayoría ha optado por tomar como valor de referencia la CDO correspondiente a una mujer adulta, ya que es el que

Cantidades Diarias Orientativas (CDO) en mujeres, hombres y niños

Nutriente	CDO Mujer adulta	CDO Hombre adulto	CDO Niño (5-10 años)
Energía (Kcal)	2000	2500	1800
Proteína (g)	45	55	24
Hidratos de Carbono (g)	230	300	220
Azúcares (g)	90	120	85
Grasa (g)	70	95	70
Grasa Saturada (g)	20	30	20
Sal (g)	6	6	4
Equivalente en Sodio (g)	2,4	2,4	1,4
Fibra (g)	24	24	15

Las Ingestas Diarias Recomendadas utilizadas para este documento son las Guideline Daily Amounts/Cantidades Diarias Orientativas (GDA/CDO), basadas en las recomendaciones del "Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) y del "Scientific Advisory Committee on Nutrition" (SCAN).





CÓMO INTERPRETAR EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

Una ración de 3 galletas (55g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL	FIBRA
274	21,4g	14,4g	9g	0g	1,7g
14%	24%	21%	45%	<1%	7%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*

Cantidad de nutriente que contiene cada ración.

Ejemplo: cantidad de sal en 55g de ración.

Porcentaje del nutriente que te aporta una ración del alimento respecto de la cantidad que necesitas en el día (CDO).

Significado del código de color

Nos sirve para identificar visualmente si una ración de ese producto nos aporta un contenido de calorías y nutrientes alto, medio o bajo.

● BAJO ● MEDIO ● ALTO

La CDO es una guía sobre la cantidad total de calorías y varios nutrientes que debemos ingerir al día en una dieta sana. Debemos recordar que las necesidades nutricionales varían en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

QUÉ INDICAN LOS COLORES DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL

	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	G. SATURADAS	SAL
Qué es BAJO por ración	150 o menos	6,75g o menos	5,25g o menos	1,50g o menos	0,45g o menos
el 7,5% o menos de la CDO					
Qué es MEDIO por ración	entre 150 y 400	entre 6,75g y 18g	entre 5,25g y 14g	entre 1,50g y 4g	entre 0,45g y 1,20g
entre el 7,5 y el 20% de la CDO					
Qué es ALTO por ración	400 o más	18g o más	14g o más	4g o más	1,20g o más
20% o más de la CDO					

*Parámetros con los que se regulan los semáforos nutricionales

Bajo (el 7,5% o menos de la Cantidad Diaria Orientativa)
Medio (entre el 7,5 y el 20%). **Alto** (más del 20%)

en mayor medida se aproxima a las cantidades recomendadas para el conjunto de los consumidores.

En función de estas proporciones, cada uno de los elementos estará acompañado de un color que indicará si una ración de un alimento tiene un contenido de calorías, azúcar, grasa, grasa saturada y sal alto (naranja), medio (amarillo) o bajo (verde). El color verde indica consumo libre, el amarillo consumo con moderación y el naranja anuncia atención y, por tanto, consumo con frugalidad. En cualquier caso, que un producto luzca algún "naranja" en su etiquetado no significa que ese alimento no deba consumirse. Esa información tan sólo indica el nivel de consumo de nutrientes que hacemos a lo largo de un día, y pretende ayudar a que se realicen elecciones de consumo saludables.

El objetivo del semáforo nutricional es, por un lado, aportar la información nutricional de una manera más clara, completa y comprensible para el consumidor; y, por otro, ayudar en una elección más saludable y acertada de los productos. ◀

Aspectos a tener en cuenta en la lectura del etiquetado nutricional

Si en el etiquetado nutricional pone...

Conviene saber que...

Azúcares



Es importante conocer la cantidad de azúcares de los alimentos, no sólo el total de carbohidratos, con el fin de contemplar este dato si se desea seguir una dieta equilibrada, y no superar las recomendaciones. Tomar al día dos sobres de azúcar (20 gramos de azúcar), un vaso de zumo (20 gramos de azúcar) y tres galletas de chocolate (13 gramos de azúcar) suma más de la mitad del azúcar recomendado.

Grasas / Grasas saturadas



Tras el término de "aceites vegetales" o "grasas vegetales" empleados en la elaboración de numerosos productos, se pueden esconder los aceites de coco o de palma, ricos en ácidos grasos saturados.

Asimismo, cada vez más alimentos -palomitas, patatas fritas, precocinados, bollería, repostería-, incluyen en su lista de ingredientes grasas trans o parcialmente hidrogenadas, con efectos más perjudiciales que las grasas saturadas para el colesterol, los triglicéridos y la salud de las arterias.

Sería conveniente que el etiquetado del producto reflejara el perfil de grasas del producto: grasas totales, saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y trans.

Fibra

La cantidad diaria orientativa de fibra es de 24 gramos.

Muchos productos que dicen ser integrales o ricos en fibra no lo son tanto como cabría esperar si se compara este dato con el de sus equivalentes normales o con productos similares de distintas marcas.



5

CLAVES PARA...

consumir suficiente fibra

- 24 gramos al día es la cantidad diaria de fibra que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).** Si consume cada día tres piezas de fruta (2-4 gramos de fibra por cada cien de fruta) y una ensalada o verdura (3-5 gramos de fibra por ración), e incluye legumbres (16 gramos de fibra por ración de 80 gramos, en crudo), frutos secos (3 gramos de fibra en un puñado de 20 gramos) y cereales integrales (7 gramos de fibra por cien gramos de pan integral; doble que el pan blanco) en su dieta habitual, tiene garantizada la dosis de fibra que necesita.
- Tres veces más fibra soluble que insoluble es lo aconsejado.** Desayunar copos de avena, tomar tres piezas de fruta diaria, frutos secos entre horas y legumbres, dos o tres veces por semana, es una fórmula simple para alcanzar las dosis de fibra recomendadas.
- Beber agua es vital para notar en su cuerpo los beneficios de la fibra.** Si la dieta no incluye ocho vasos de agua o bebida (zumos, infusiones, caldos) cada día, la fibra ingerida se compacta en el intestino provocando malestar, hinchazón abdominal y estreñimiento.
- ¿Complementos y alimentos enriquecidos en fibra?** Tomados sin asesoramiento y sumados a una dieta ya rica en fibra pueden causar efectos indeseados. El exceso puede traducirse en hinchazón abdominal, diarrea y, si el consumo es continuo, verá reducida la absorción de ciertos minerales que la fibra arrastra. Antes de recurrir a ellos, conviene buscar asesoramiento dietético.
- Alimentos ricos en fibra, ¿sí o no?** No todos los alimentos que dicen ser ricos en fibra lo son tanto como parecen querer indicar. Conviene saber lo que dice el etiquetado nutricional. Con el nuevo reglamento relativo a declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, el producto que se denomine como de "alto contenido en fibra" deberá contener al menos seis 6 gramos de fibra por 100 gramos, y si dice ser "fuente de fibra" deberá aportar cuanto menos 3 gramos de fibra por 100 gramos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Atmósfera modificada o protectora



Nuevo concepto que aparece en la etiqueta de numerosos envases de alimentos. Se trata de un sistema de conservación basado en la combinación de gases. Se disminuye la concentración de oxígeno de la atmósfera normal y se aumenta la de otro gas, nitrógeno o dióxido de carbono. El objetivo es aumentar la vida útil del producto a través de distintos mecanismos: disminuir el crecimiento microbiano, reducir la velocidad de respiración de los alimentos y evitar el marchitamiento y oscurecimiento, así como reducir las pérdidas nutritivas que causan el lavado y el cortado de los vegetales. El producto así conservado requiere mantenerse refrigerado siempre.