



▶ 16 Marzo, 2015



Tu bolsillo

Bio, eco, light, bajo en azúcar, integral... y así una larga lista de 'apellidos' que se añaden a los alimentos. Desde el colegio de dietistas y nutricionistas de Navarra se dice que cumplirán la legislación "pero de ahí a cumplir sus pretensiones hay un gran salto"

9 'apellidos' alimentarios

M. CARMEN GARDE
 Pamplona

DENOMINACIONES como "eco", "sin azúcar", "light" proliferan en los envases de los alimentos. Se emplean como reclamo comercial porque, de cara al consumidor, confieren dichos alimentos contienen unas características más saludables y propiedades más atractivas. La dietista nutricionista Alicia Ezquer Sanz, como miembro de Codinna-Nadneo, afirma que en la mayoría de los casos se cumple con la normativa legal, "pero de ahí a cumplir con las pretensiones que insinúan hay un gran salto". Según la portavoz de Codinna, "a veces un exceso de información llega a confundir a la población".

¿Vale la pena pagar por este tipo de productos? "Las personas sanas que consuman lo que más le guste y mejor se ajuste a su presupuesto. Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada es el pilar de la dieta. En principio, si se cumple esta premisa, no es necesario comprar productos especiales", apunta.

En cuanto a los productos ecológicos y los de la producción in-

tegrada, según Ezquer, cada individuo es libre de elegir: "Científicamente no está demostrado que sean más seguros o más nutritivos, aunque las prácticas de producción son más respetuosas con el medio que nos rodea. Si se compran, hay que mirar su origen o lugar de producción porque si está a cientos de miles de kilómetros de distancia... ¿Cómo han llegado estos alimentos hasta aquí? ¿Cuánto combustible fósil y agua han sido necesarios para hacer llegar ese producto al consumidor final?"

A continuación, la representante de Codinna ayuda a interpretar las etiquetas.

Bio

Hace referencia a biológico y en España, es sinónimo de ecológico o "eco" y de orgánico. Un alimento "bio" procede de la agricultura o la ganadería ecológica (producir evitando el uso de sustancias químicas, como herbicidas) y de semillas modificadas genéticamente (los llamados transgénicos u OGM). En España, el control y la certificación de la producción agraria y ganadera ecológica compete a las Comuni-

dades Autónomas. Para identificarlos, llevan indicado en su etiqueta: "Agricultura ecológica" (en castellano o en otra lengua de la UE) y un logotipo o sello que indica el organismo de control que lo certifica. Si el producto se ha elaborado o envasado en la UE puede llevar el logotipo europeo.

Producción integrada

Es un alimento para cuya obtención se han usado métodos y prácticas de cultivo o cría que respetan el medio ambiente, pero que no llegan a ser tan puristas como las ecológicas. Así, este tipo de producción prioriza el uso de métodos culturales, biológicos y naturales sobre los químicos para combatir una enfermedad o plaga. Así, la producción integrada está a caballo entre la convencional y la ecológica.

Transgénico

Los transgénicos son organismos modificados genéticamente para conferirles una determinada característica. Así, se han "diseñado" plantas transgénicas que resisten el ataque de virus, bacterias, hongos o insectos. En

algunos sectores de la sociedad los transgénicos son percibidos como un riesgo. ¿Son buenos o malos? "El riesgo cero no existe ya que toda la población no es igual. Tampoco es posible generalizar y, además, no existe un sólo riesgo, sino riesgos de tipo sanitarios, medioambientales o económicos. Por tanto para decir que un alimento transgénico es bueno o malo hay que evaluarlo por sí sólo", apunta la portavoz.

"Light"

Para que un alimento pueda publicitarse como "light" o ligero, lo primero debe de haber un producto de referencia en el mercado. Su versión "light" tiene que tener al menos un 30% menos de calorías con respecto a su homólogo. Hay que tener cuidado porque lo "light" no es sinónimo de "sin calorías". Por ejemplo, el caso de las galletas o los "snacks" de patata son alimentos para comer de manera ocasional. Si se compra las versiones "light" sigue siendo para comer de manera ocasional y no a diario o con más frecuencia de la que se recomiendan como muchas veces sucede.

Integral

El cereal o harina que se ha utilizado para su elaboración no ha sido refinado y, por tanto, contiene más fibra que aquellos productos homólogos elaborados con harinas refinadas. Muchas veces se asocia, de forma errónea, integral con producto "de dieta" o que puede comerse en la cantidad deseada. Un ejemplo, el pan integral tiene más fibra. En general, se aconseja sustituir los cereales (pan, pasta, arroz...) que se consumen de manera habitual en sus versiones refinadas por los integrales ya que el consumo actual de fibra en España está por debajo de los 25-30 g/día que se recomiendan.

Sin azúcar

En ocasiones, el sabor dulce viene dado por la adición de edulcorantes sin calorías, pero a menudo esa denominación "sin azúcar añadido" o "sin azúcar" encubre una falsa verdad, puesto que se ha añadido fructosa (un tipo de azúcar que aporta el sabor dulce a las frutas, los vegetales y la

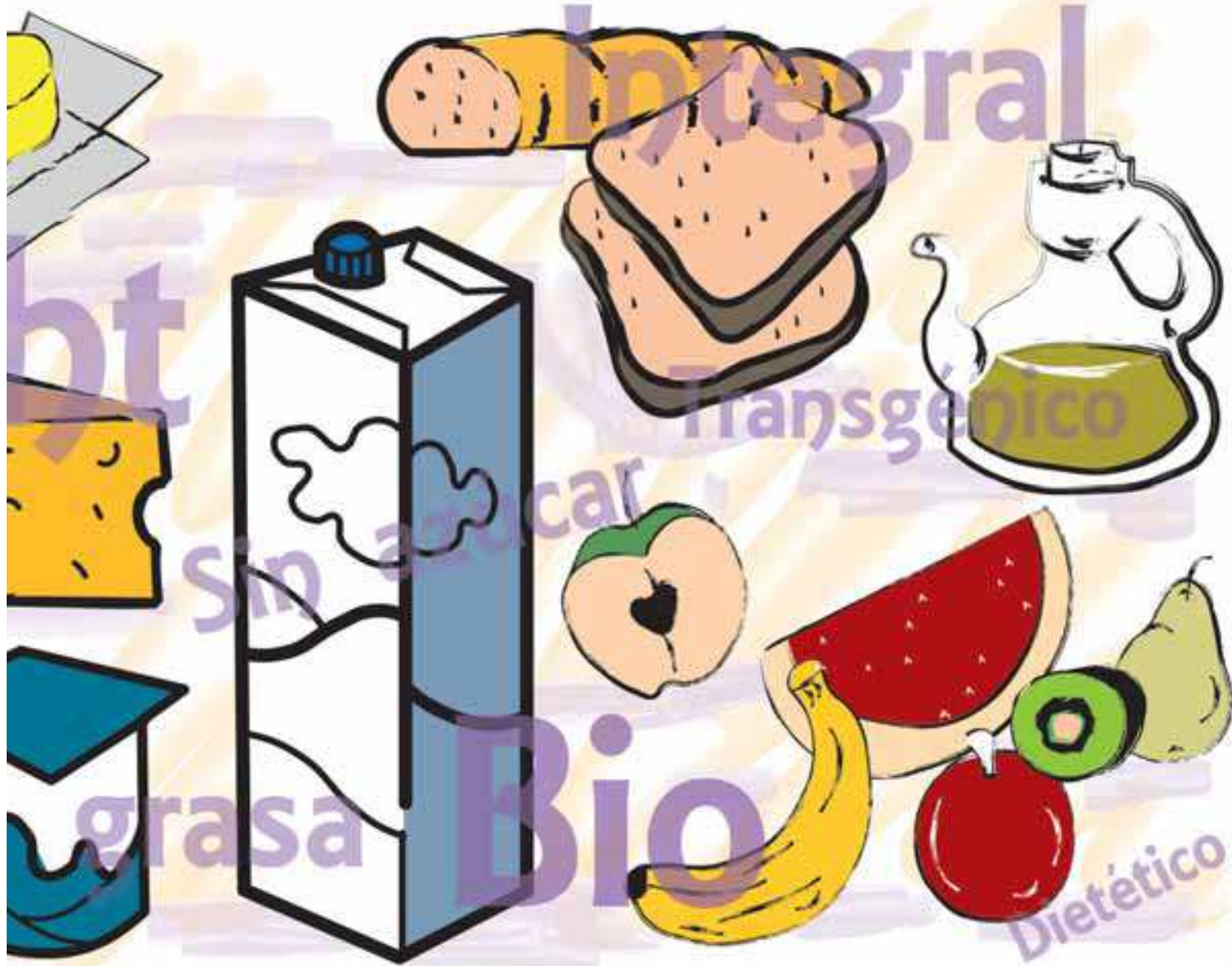


miel) en lugar del azúcar común. La fructosa contiene las mismas calorías que el azúcar de mesa y se esconde en muchos alimentos llamados "aptos para diabéticos".

Un alimento puede declararse "sin azúcar" si no contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g de producto. Para poder utilizar la alegación "sin azúcares añadidos" se ha de asegurar que, durante su producción, no se han añadido azúcares al alimento, pero esto no significa que el alimento no contenga azúcar, ya que puede contener azúcares que provienen de los ingredientes naturales de las materias primas que se emplean. ¡Cuidado!, tam-



▶ 16 Marzo, 2015



poco se debe confundir un producto “sin azúcar” o “sin azúcares añadidos” con un producto que no aporta calorías. Ejemplo: el chocolate “sin azúcares añadidos”, que tiene menos azúcar que el chocolate ordinario pero es igual de graso más, por lo que no ahorra calorías.

Bajo en sal

Para cumplir con la legislación vigente y que un producto pueda declararse bajo en sal debe contener menos de 0.12 g de sodio (0.3 g de sal) por cada 100 g de producto. En el caso de que en el etiquetado de un alimento no apa-

rezca la cantidad de sal sino la de sodio, se puede saber la cantidad de sal de dicho alimento multiplicando por 2,5 los gramos de sodio indicados en la etiqueta. Ejemplo: un producto que indica que tiene 0,3 g de sodio por cada 100 g tendrá $0,3 \times 2,5 = 0,75$ g de sal.

0 % materia grasa

Las grasas que podemos encontrar en los alimentos no son todas iguales, ni igual de perjudiciales y esto hace que tengan efectos diferentes sobre la salud cuando se consumen. Por ejemplo el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos o pescados)

ha demostrado mejorar los niveles de colesterol en la sangre y, por tanto, protege al organismo de las enfermedades del corazón.

La declaración 0% de materia grasa es sinónimo de sin grasa. Para que un alimento pueda publicitarse de este modo debe contener menos de 0.5 g de grasa por 100 g de alimento.

Dietético

Es aquel destinado a una alimentación especial. Por su naturaleza o proceso de fabricación son apropiados para satisfacer un objetivo nutricional especial al que están destinados. Un ejemplo po-

drían ser los productos alimenticios elaborados específicamente para celíacos o aquellos productos destinados a ser utilizados en dietas estrictas para bajar de peso y que sustituyen total o parcialmente a la dieta diaria.

Se consideran también alimentos dietéticos los alimentos pobres en sodio, los alimentos para diabéticos o los alimentos para prematuros, entre otros. En el caso del etiquetado, la presentación y publicidad de estos productos no deberán atribuirles propiedades de prevención, de tratamiento y de curación de una enfermedad humana, ni evocar tales propiedades.