

Guía Práctica

¿Sabemos lo que **comemos**?

Cómo usar
la información de
las etiquetas
de los alimentos



San Bernardo 97-99 Edificio Colomina 2F . Madrid 28015
Telef.: 91 594 5089 . Fax: 91 594 5124
E-mail: ceaccu@ceaccu.org
www.ceaccu.org



Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad
y Consumo, Instituto Nacional de Consumo.
El contenido de la misma es responsabilidad de CEACCU.

Las Guías Prácticas de CEACCU



100 Consejos para ser una perfecta ama de casa ecológica



100 Consejos para llevar una vida saludable



100 Consejos para una alimentación sana



Cómo comprar y contratar en Internet



Guía práctica sobre el euro para el ama de casa



Cómo obtener el máximo provecho de su dinero



Cómo evitar los accidentes en el hogar



Cómo evitar los accidentes en el hogar: la cocina



Guía práctica sobre seguridad alimentaria



Seguridad alimentaria: la EEB, guía práctica



Derechos de los usuarios de la telefonía



Cómo reciclar en el hogar



Cómo evitar el sobreendeudamiento



Manual sobre productos y servicios en el hogar



¿Pantallas amigas? Niños y niñas, televisión y nuevas tecnologías



Ahorro Energético, Guía Práctica



Autocuidado de la salud, Guía Práctica



Sobreendeudamiento Familiar, ¿Cómo evitarlo?



Cómo prevenir los accidentes domésticos y de ocio

CEACCU, 2008

El contenido de esta publicación puede reproducirse, siempre que se indique su procedencia.

Editado y elaborado por: CEACCU
© de esta edición: CEACCU, 2008

Coordinación y contenidos: Yolanda Quintana (CEACCU)

Depósito Legal: M-20816-2008
ISBN-13: 978-84-691-2809-1

Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad y Consumo-Instituto Nacional del Consumo. El contenido de la misma es responsabilidad de CEACCU.

Ilustraciones: Kaitos® rha/2008

Diseño, Fotomecánica y Producción Gráfica: Servigrafía. servigrafia.ag@telefonica.net - servigrafia.ag@hotmail.com

Índice

■ 0. Presentación	3
■ 1. Por qué merece la pena que te pares a mirar la etiqueta	5
■ 2. Etiquetas y Salud. En qué debo fijarme para estar más sano	9
■ 3. La información que incluye la etiqueta	13
■ 4. Un aspecto muy importante de la etiqueta: el etiquetado nutricional	21
■ 5. Las declaraciones nutricionales y alegaciones de salud	47
■ 6. Mensaje a los consumidores. Recomendaciones básicas	55
Glosario	60
Fuentes y Referencias	64

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



0. Presentación

La etiqueta que acompaña a los alimentos es una información que el consumidor debe conocer, utilizar y aprovechar al máximo.

0. Presentación

3

La etiqueta que acompaña a los alimentos es una información que el consumidor debe conocer, utilizar y aprovechar al máximo.

Por tres razones: Para que tenga la información adecuada y sea más libre y racional a la hora de elegir; para proteger la salud, sabiendo, por ejemplo, qué nutrientes debemos reducir y cómo identificarlos; y, por último, para “cuidar” también del bolsillo, no pagando más precio por productos que no nos ofrecen mayores beneficios.

La libertad de elección es un derecho básico que tienes como consumidor. Para ello, no basta con disponer de una variedad de productos, sino, también, es imprescindible contar con la información y formación necesaria que permita tomar decisiones bien fundadas.

Para conseguir estos objetivos, en esta Guía de CEACCU te ayudamos a usar la información de las etiquetas, te explicamos por qué merece la pena pararse a leer estos datos y te aclaramos las dudas y errores más frecuentes.

Además, en nuestra web www.ceaccu.org encontrarás explicaciones adicionales y otros recursos como fichas y tablas.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



1. Por qué merece la pena que te pares a mirar la etiqueta

La publicidad
NO ES SUFICIENTE
para conocer un producto.

1. Por qué merece la pena que te pares a mirar la etiqueta



A la hora de comprar alimentos, 6 de cada 10 consumidores no prestan atención a la información de las etiquetas. Sin embargo, sí nos fijamos en otros detalles, como el precio o que nos “suenen” la marca porque la conocemos por la publicidad.

No leer la etiqueta es un ERROR, porque estamos pasando por alto información que es clave para nuestro bolsillo y, sobre todo, para nuestra salud.

¿Qué información me pierdo si no leo la etiqueta?

La publicidad
NO ES SUFICIENTE
para conocer un
producto.

Si no leo la
etiqueta, estaré
COMPRANDO A
CIEGAS
y no sabré:

- **Qué estoy “de verdad” eligiendo.**
Por la etiqueta podemos conocer las características “reales” del alimento que vamos a comprar, así sabremos si realmente nos conviene.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

6

Por ejemplo: Hay alimentos que, por la publicidad, tienen una imagen de “saludables” o “ligeros” y, sin embargo, su contenido en grasa o en azúcar puede ser muy elevado. Lo mismo ocurre con las bebidas: algunas, por su alto contenido en sales minerales y en azúcar, sólo están destinadas para los deportistas. En la etiqueta encontraremos esta información.

- **Cuántas grasas, azúcares, sal o calorías estará ingiriendo cuando tome ese producto:** Así sabremos si excedemos lo recomendado por las autoridades sanitarias.

El consumo excesivo de grasas, azúcar, sal está relacionado con enfermedades graves como las del corazón (principal causa de muerte en Europa), la diabetes o la obesidad. Por eso, es tan importante SABER qué cantidades tomamos. En la etiqueta encontraremos esta información.

- **Su composición real.** Así sabrás si es adecuado para ti o no en caso de estar llevando una dieta específica.

Por ejemplo, aquellos que no pueden tomar “sal”, deberán fijarse, también, en la cantidad de “sodio” o “Na”.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- **Si es cierto, o no, el reclamo nutricional que declaran.**
CEACCU ha detectado productos con expresiones como “bajo en sal”, “bajo en calorías”...usadas incorrectamente.



Si lees la etiqueta, también podrás detectar estos engaños.

- **Si las alegaciones de salud que tiene el producto te están dando información relevante** que justifique el precio superior de este tipo de productos.

Debemos desconfiar de frases como “cuida de ti” o “mejora tu bienestar”. Hablan de ventajas “genéricas” y **NO CONCRETAN** qué beneficio real ofrecen ¿Merece la pena pagar tan caro algo que no puede demostrarse?

- **Información práctica sobre el alimento**, como su conservación, qué hacer una vez abierto el envase, su modo de preparación...

La **“fecha de caducidad”** y **“cómo conservar el producto”** son datos clave para nuestra **SEGURIDAD** que están en la etiqueta.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



2. Etiquetado y Salud. En qué debo fijarme para estar más sano

Vigila la cantidad de sal azúcar, grasas saturadas y “trans” porque su exceso contribuye a la aparición de enfermedades.

2. Etiquetado y Salud. En qué debo fijarme para estar más sano

9

De toda la información que contiene el etiquetado hay unos datos que no podemos pasar por alto pues son básicos para nuestra salud.

Las enfermedades relacionadas con nuestra dieta (las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes...) tienen que ver con el consumo excesivo de las sustancias incluidas en el cuadro de más abajo. Para estar más sanos debemos mirar en la etiqueta:

- Cuántas calorías contiene
- Cuántas grasas contiene.
- Cuántas de ellas son grasas saturadas.
- Si tiene grasas trans.
- Cuánta "azúcar" contiene
- Cuánta sal (o "sodio" o "Na").



- Debemos buscar estos datos, y calcular la cantidad que vamos a comer.
- Hay que vigilar NO PASARNOS de la cantidad recomendada de estas sustancias.
- La mayoría de los consumidores tomamos más sal, grasas y azúcar, procedentes de los



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



alimentos envasados de lo recomendable para estar sanos. Compruébalo y, si es así, **REDUCE** su consumo.

- No podemos dejar que otros reclamos del envase, más llamativos, nos distraigan de esa información (grasas, azúcar, sal, grasas trans), que es **ESENCIAL** para nuestra salud.
- Es frecuente que alimentos que usan “ganchos” en la etiqueta como, por ejemplo, la expresión “con vitaminas”, escondan un excesivo contenido de los nutrientes que debemos reducir .
- También se da el caso de productos que “presumen” de, por ejemplo, un “menor contenido en grasa” y resulta que tienen un exceso de “azúcar”, y a la inversa.



En esta guía te explicaremos **CÓMO** leer las etiquetas para **LOCALIZAR** y **COMPRENDER** mejor esta información básica para tu salud.

NOVEDAD

Nuevo Proyecto de Reglamento sobre Etiquetado

De momento, esta información tan relevante para tu salud, sólo la puedes encontrar en las “Tablas de Información Nutricional”, pero no siempre especifican las grasas saturadas, la sal, o el azúcar (que está incluido en los hidratos de carbono...) En Estados Unidos, es obligatorio informar en el etiquetado de la cantidad de ácidos grasos trans, grasas saturadas y colesterol, que contiene un alimento. En Europa, la Comisión ha elaborado un proyecto de Reglamento que obligaría a detallar el contenido de azúcar, sal y grasas de un producto en su parte frontal y en un tamaño de letra legible.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Cómo usar PASO a PASO una etiqueta

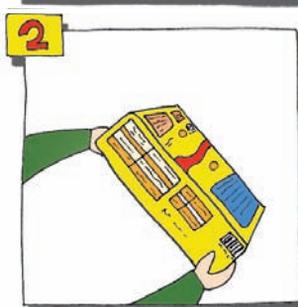
- 1 Lee la información obligatoria de la etiqueta, para saber QUÉ vas a comprar y CUÁNDO y CÓMO usarlo o conservarlo.

(Te lo explicamos en el capítulo 3)



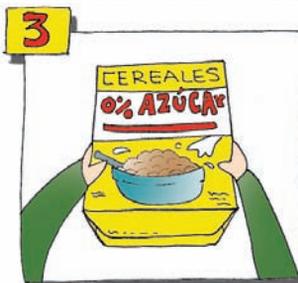
- 2 Busca la Tabla de Información Nutricional y observa las calorías, grasas, azúcar y sal que te aportará el producto, en las cantidades que normalmente consumes de él.

(Te lo explicamos en el capítulo 4)



- 3 Comprueba la veracidad de las declaraciones de salud, si es que el producto las contiene.

(En el capítulo 5 te aclaramos las condiciones que deben cumplir estos reclamos)



- 4 Decide tu compra de una manera informada. En general, no hay alimentos buenos y malos, sino dietas correctas o erróneas. Por eso, valora si el producto que has elegido debe tener una presencia importante en tu alimentación o, por el contrario, su consumo deber ser moderado.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



3. La información que incluye la etiqueta

Las informaciones obligatorias de las etiquetas deben ser fácilmente comprensibles, encontrarse en un lugar destacado y ser legibles e indelebles.

Es decir, que si un mensaje NO es adecuado para una etiqueta, tampoco podrá usarse en los anuncios, ni, por ejemplo en los “stand” en los que a veces se presentan los productos en las tiendas.



Las etiquetas tienen una información obligatoria por ley

● SIEMPRE:

- 1 **Denominación de venta** (nombre del producto: no puede ser sustituida la denominación de venta por una marca comercial o de fábrica o una denominación de fantasía).
- 2 **Identificación de la empresa** (nombre o razón social del fabricante envasador o vendedor establecido en la Unión Europea. En cualquier caso domicilio).
- 3 **Lote de fabricación** (muy necesario para controlar una posible incidencia).

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

● **CASI SIEMPRE:**

4 Lista de ingredientes (en orden decreciente a su peso)

En el capítulo 4, encontrarás información nutricional relevante sobre la sal, el azúcar, las grasas o la fibra y en el “Glosario” sobre aditivos o antioxidantes.

15

5 Indicación cualitativa (sólo en algunos casos)

La cantidad del ingrediente deberá especificarse si el ingrediente aparece relacionado con la denominación del producto, o el consumidor lo asocia a esa denominación, o cuando en el etiquetado se destaque ese ingrediente por medio de palabras, imágenes o dibujos. Por ejemplo: Néctar de piña (debe indicar la cantidad de fruta), yogur con fruta (igual), palomitas con sal (debe indicar la cantidad de sal)...



6 Cantidad neta (peso o volumen real del producto)

7 Marcado de fecha (la de envasado y la de caducidad)

● **DEPENDIENDO DEL TIPO DE PRODUCTO:**

8 Condiciones especiales de conservación y utilización.

9 Modo de empleo (cuando puede perjudicarse el producto si no se trata como se indica)

10 Origen o procedencia.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



16

- 11 Grado alcohólico** (cuando las bebidas superan el 1,2% de alcohol)
- 12 Categoría de calidad, variedad y origen.**
- 13 Etiquetado nutricional.**

Determinados alimentos deberán incluir además:

- “Envasado en atmósfera protectora” (productos de duración prolongada que se han conservado mediante la utilización de gases de envasado autorizados).
- Con edulcorantes: productos a los que se han añadido edulcorantes.
- Con azúcares y edulcorantes: cuando se han añadido algunos de estos ingredientes.
- Si contienen una fuente de fenilalanina: si los productos tienen aspartamo.
- Se añade la indicación “un consumo excesivo puede tener efectos laxantes” para los productos que contengan polioles en una proporción superior al 10%.
- Alimentos transgénicos: en la etiqueta deberá aparecer “este producto contiene (nombre del organismo) organismo modificado genéticamente”.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

INFORMACIÓN QUE DEBE CONTENER LA ETIQUETA



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Presentación de la indicación obligatoria

Las indicaciones obligatorias deberán:

- ▶ Ser fácilmente comprensibles.
- ▶ Irán inscritas en un lugar destacado y de forma que sean fácilmente visibles.
- ▶ Legibles.
- ▶ Indelebles (que no puedan borrarse)

Además, será obligatorio que aparezca **en el mismo campo visual** la siguiente información (excepto para los envases de menos de 10 centímetros cuadrados):

- ▶ Cantidad neta.
- ▶ Marcado de Fechas.
- ▶ Grado alcohólico (si tiene que llevarlo)

Errores y Preguntas frecuentes

La denominación de venta (Por ejemplo, que se llame “néctar” o “zumo”, “mermelada” o “confitura”...) está definida en las distintas normas de calidad de cada producto. Debemos tener en cuenta **que cada denominación hace referencia a unas determinadas cualidades**. Para evitar engaños, si tenemos dudas, lo mejor es informarnos sobre cada caso concreto. **No podrá ser sustituida** la denominación de venta **por** una marca comercial o de fábrica o una **denominación de fantasía**.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

En la **“lista de ingredientes”**, éstos aparecen en orden según la cantidad que esté presente en el producto: por eso **cuánto antes aparezca, más cantidad de dicho ingrediente posee.**

No es lo mismo **“Fecha de caducidad”** que **“Fecha de consumo preferente”**. En el primer caso (**“Fecha de caducidad”**), si ya ha pasado, **NO** deberá ser consumido en ningún caso.

El origen o procedencia puede sustituirse por el **“Lugar de ENVASADO”**: Indica dónde el producto ha sido envasado, pero **NO** significa que haya sido producido en ese lugar, ni el origen de los ingredientes.

Para evitar engaños o confusiones sobre el **“origen”**, el nuevo Proyecto de Reglamento de la Comisión plantea que se especifique el lugar de procedencia de los principales

ingredientes, si estos vienen de países distintos. Por ejemplo, **“mantequilla holandesa”** tendría que especificar de dónde es la leche: **“mantequilla holandesa”**, con leche de....

En alimentos congelados, la conservación puede indicarse mediante estrellas: *******

Indica el **tiempo que podemos mantenerlo** según las características de nuestro frigorífico.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



4. Un aspecto muy importante de la etiqueta: el etiquetado nutricional

Esta información es obligatoria cuando en la etiqueta, en la presentación o en la publicidad figura la mención de que el producto posee cualidades nutritivas.

4. Un aspecto muy importante de la etiqueta: el etiquetado nutricional

Esta información es obligatoria cuando en la etiqueta, en la presentación o en la publicidad figura la mención de que el producto posee cualidades nutritivas.

Esta información tiene dos partes:

- 1) **Valor energético:** expresado en Kilocalorías (Kcal) o Kilojulios (Kj).
- 2) **Nutrientes:** proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y minerales.

Información Nutricional por 100 g. de galleta	por ración: 50 g. de galleta	
Valor energético	1961 Kj - 576 Kcal	233 Kcal
Proteínas		
Hidratos de carbono	71 g	35 g
de los cuales:		
- Azúcares:	24 g	12 g
- Polialcoholes:	0 g	0 g
- Almidón:	47 g	23 g
Grasas/Lípidos	18 g	9 g
de los cuales:		
- Saturadas:	4 g	2 g
- Monoinsaturadas:	12 g	6 g
- Poliinsaturadas:	2 g	1 g
- Colesterol:	0,00 mg	0,00 mg
Fibra alimentaria	1 g	0,50 g
Sodio	0,25 g	0,12 g
Vitaminas y Minerales % sobre C.D.R./D.D.R. (*)		
Vitamina A	144 ug 18%	72 ug 9%
Vitamina D	0,85 ug 17%	0,43 ug 9%
Vitamina B1	0,5 mg 36%	0,25 mg 18%
Vitamina B2	0,8 mg 50%	0,4 mg 25%
Vitamina B3	9 mg 50%	4,5 mg 25%
Vitamina B6	0,9 mg 45%	0,45 mg 23%
Calcio	120 mg 15%	60 mg 8%
Hierro	4,1 mg 29%	2,05 mg 15%

Siempre deberán estar presentes en cantidades significativas para que puedan ser incluidos en esta tabla.

Es **importante** que comprendamos correctamente la información nutricional para **seleccionar** el alimento adecuado.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

En este capítulo te explicamos:

- las dos partes que tienen las Tablas de Información Nutricional, que información encontraremos y qué consejos de consumo debemos tener en cuenta ante estos datos;
- las dos formas en que esta información puede expresarse;
- cómo leer **paso a paso** una Tabla de Información Nutricional;
- cómo comprobar que no nos pasamos.

Las dos partes de la información nutricional

1. Valor energético

Indica las “calorías” que nos aporta el producto (bien por cada 100 gramos, bien por la ración que se indique o por porción). El valor energético se expresa en términos de Kcal. (Kilocaloría o “caloría”, coloquialmente hablando) o Kj (Kilojulio), que es otra unidad de medida.

Es útil para poder comparar productos similares o los de una categoría con otra. También para comprobar cuántas calorías nos aporta un producto en relación con nuestras necesidades diarias.

Como media, las calorías recomendadas por día son: entre 2000 y 2500 los adultos (mujeres y hombres) y 1800 los niños.

Errores y Preguntas frecuentes

- Coloquialmente, al valorar el contenido energético de un alimento, se habla de “calorías”, aunque la medida en que se expresen sean las “Kilocalorías” (**Kcal**). Así, cuando hablamos que un adulto necesita como media **2.200 calorías**, en realidad nos referimos a **2.200 Kcal. (kilocalorías)**

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



- **Comprueba la veracidad de estas “declaraciones”:**

- Para poder decir que un producto es de bajo valor energético no puede tener más de 40Kcal. por 100 gramos en sólido, o más de 20Kcal si es líquido.
- Si se indica que tiene “valor energético reducido” se ha debido reducir su energía en un 30%.
- Si se afirma que carece de contenido energético, no debe tener más de 4 Kcal. por 100 ml.
- Si el producto lleva en la etiqueta la expresión: Light o Lite habrá que justificar la razón objetiva, respecto a su contenido energético, que permite calificarlo de esta forma.

2. Los nutrientes

Los alimentos que consumimos se descomponen en nutrientes que el cuerpo aprovecha según las distintas funciones que desempeñan en nuestro organismo.

Los nutrientes son: las grasas, los hidratos de carbono (o glúcidos), las proteínas, las vitaminas y los minerales.

GRASAS

También se llaman lípidos. Su función principal es aportarnos energía: (1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. frente a las 4 Kcal. de las proteínas y los carbohidratos)

Además, suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas liposolubles A, D, E y K.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud.

No debemos tomar más de 95 gr. hombres ó 70 gr. (niños y mujeres) de grasas en total al día.

- **¿Todas las grasas son iguales?**

No. Los alimentos, tanto de origen vegetal como de animal, contienen grasas que, consumidas con moderación, son importantes para el crecimiento adecuado, y el desarrollo y mantenimiento de una buena salud.

Sin embargo las **grasas saturadas y los ácidos grasos trans** elevan los niveles de colesterol LDL ("malo") de la sangre, incrementando el riesgo de enfermedad cardíaca.

Búscalas en el etiquetado para mantener un consumo LO MÁS BAJO POSIBLE de grasas saturadas y ácidos grasos trans, pero no las elimines por completo pues se encuentran de una manera natural en algunos alimentos.

Evita los aceites de coco o de palma

Los aceites de coco o de palma, ricos en ácidos grasos saturados y empleados en la elaboración de numerosos productos se esconden tras el término de "**aceites vegetales**" o "**grasas vegetales**" en la lista de ingredientes.

Al seleccionar los alimentos, debemos buscar en la tabla de Información Nutricional y escoger aquellos con niveles bajos de **grasas saturadas, ácidos grasos trans y colesterol**.

También, cuando comamos fuera, es recomendable que

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

preguntemos en los restaurantes a los que acudamos, qué grasa se ha empleado para cocinar los alimentos.

25

- **Los ácidos grasos trans: un peligro para la salud**

La principal fuente de ácidos grasos trans en la dieta es la hidrogenación parcial de aceites vegetales (utilizada para producir grasas sólidas y semisólidas empleadas en la producción de margarinas, galletas, bollería industrial, etc.) También se producen por las altas temperaturas que alcanza el aceite durante la fritura de los alimentos.



Según Agencia de Seguridad Alimentaria Española, las principales aportes de Ácidos Grasos Trans nos llegan por: los productos de pastelería y confitería, leche y lácteos, galletas y bollería industrial, margarina y pizzas. También a las “palomitas de maíz” para microondas se las ha señalado como un producto con un elevado porcentaje de estas nocivas grasas.

Los ácidos grasos trans aparecen en la Lista de Ingredientes aparecen como "grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas".

La preocupación por los niveles de Ácidos Grasos Trans en los alimentos se debe a que:

- Aumentan los niveles en sangre del colesterol "malo" (colesterol LDL).
- Disminuyen los niveles en sangre del colesterol "bueno" (colesterol HDL).

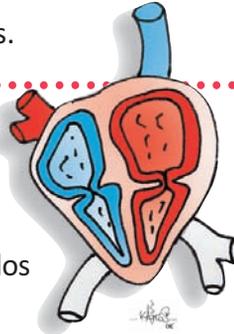
¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- Aumentan los niveles de triglicéridos en sangre.
- Incrementan la necesidad de ácidos grasos esenciales.

Su consumo, incluso a niveles bajos, se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Evítalas.

Recuerda que 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.



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

Busca estas expresiones en la etiqueta y reduce al máximo su consumo.

- **Omega 3**

Son ácidos grasos poliinsaturados. Los hay de tres tipos: el ácido linolénico, el EPA (ácido eicosapentanoico) y el DHA (ácido docosahexanoico).

Estos tres tipos se diferencian por su función en nuestro organismo. El linolénico (Omega 3 de cadena corta) es imprescindible para el funcionamiento de nuestro organismo, **pero sólo a los EPA y DHA (de cadena larga) se les atribuye la capacidad de prevenir o minimizar el efecto de enfermedades, entre otras las cardiovasculares.**

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Por ello, cuando se adquieren alimentos enriquecidos con **Omega 3 es fundamental cerciorarse de que contengan EPA y DHA** y no sólo linolénico.



El linolénico se encuentra, de forma natural, en nueces, borraja o aceite de soja, y el EPA y DHA en pescados grasos o "azules" (anchoas, arenque, atún, bonito, boquerón caballa, chicharro, jurel, trucha, salmón, sardinas, verdel).

27

Según la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición se aconseja un consumo de pescado azul fresco de 2 veces por semana (ración de 150 gramos). De esta forma, nos aseguraríamos el cubrir la cantidad necesaria de EPA y DHA (con capacidad de reducir o prevenir, entre otras, las enfermedades cardiovasculares), sin necesidad de recurrir a los alimentos enriquecidos. Esto no significa que **los alimentos enriquecidos** sean alimentos no saludables, solamente que **nunca deben ser sustitutos del pescado azul, ya que este alimento además de proporcionar mayor cantidad de EPA y DHA que los modificados, presentan otras ventajas nutricionales.**

- **Las declaraciones nutricionales relativas a las grasas**
- Si se indica **"Bajo contenido en grasa"**, 100 gramos del alimento sólido no debe contener más de 3 gramos de grasa. En el caso de alimentos líquidos no superaran los 1,5g por 100ml. Si se trata de leche semidesnatada no más de 1,8g por 100ml.
- **"Bajo contenido en grasas saturadas"**: Se puede incluir esta información solo si la suma de los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos "trans" del producto no es superior a 1,5g por -

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

100 g en alimentos sólidos y a 0,75g por 100ml para alimentos líquidos. Si la indicación de contenido va referida al aporte energético total del alimento, nunca superará el 10% de su valor.

- **“Sin grasas saturadas”**: Se refiere a que la suma de los ácidos grasos saturados del alimento y los ácidos grasos “trans” no superan el 0,1g % en 100 g o 100 ml del alimento.

Errores y Preguntas frecuentes

- El consumo de grasas totales de la dieta no debe superar el 30 -35% de la ingesta calórica total.
- En gramos, no debemos tomar más de 70 gr. los adultos y los niños en total al día.
- Grasas saturadas: No podemos tomar más de 20-30 gr. al día los adultos, y los niños, 20 gr.
- La grasas trans representan un riesgo para la salud. Debemos evitarlas.
- La dieta saludable preparada con aceite de oliva, el consumo moderado de carnes grasas y la presencia abundante de alimentos de origen vegetal y pescado azul dan un excelente perfil graso a la dieta.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Composición de las Grasas Vegetales por 100 g

	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados
Aceite de oliva	10	84	8
Aceite de maíz	10	36	54
Aceite de soja	15	28	57
Aceite de Ajonjolí	19	53	28
Aceite de maní	22	49	29
Aceite de coco	92	6	2
Aceite de girasol	12	20	68
Aceite de algodón	25	24	51

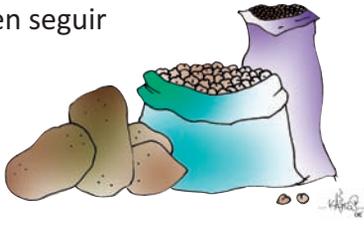
Composición por 100 g de alimento

	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Colesterol
Mantequilla	58	38	4	250
Margarina (Depende de su composición)	15	57	5	
Mantequilla de cerdo	39	48	13	
Tocino	30	45	7	

HIDRATOS DE CARBONO

Son nutrientes cuya misión principal es la de aportar energía al organismo.

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales y derivados, legumbres, tubérculos...) son alimentos básicos que han supuesto la base alimentaria de la dieta humana, y en una dieta sana deben seguir teniendo un papel protagonista.



A los hidratos de carbono (o carbohidratos) también se les puede denominar “glúcidos”. Sin embargo, es necesario distinguir entre hidratos de carbono sencillos y complejos.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Lo recomendable es:

- **Que abunden** en la dieta los alimentos ricos en polisacáridos (hidratos de carbono complejos) como el almidón, presente en las hortalizas de raíz, los cereales, las legumbres y los tubérculos,
- **Que moderemos** el consumo de los hidratos de carbono sencillos, como el “azúcar”.

Una alimentación equilibrada debe contener entre el 50 y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono.

La excepción en el consumo de los hidratos de carbono la constituyen los alimentos elaborados con azúcares de absorción rápida (alimentos elaborados a base de sacarosa y otros azúcares) cuyo consumo ha aumentado en forma de bollería, dulces, pastelería, bollería industrial, gominolas, caramelos, "chucherías" para los niños, etc.

Por eso, la mayor parte de ese 50 ó 60% se recomienda que se consuma en forma de hidratos de carbono complejos de absorción lenta, es decir en forma de alimentos que contienen sobre todo almidón (cereales y derivados, legumbres.)

- **Azúcar**
Uno de los nutrientes cuyo consumo debemos reducir para ajustarnos a las recomendaciones de la OMS. Debemos tener en cuenta, a la hora de localizarla en la “Información Nutricional”, que forma parte de los hidratos de carbono aunque no siempre se especifica qué cantidad de “hidratos de carbono” son “azúcar”.

El azúcar no debe superar el 6-10% del valor energético total

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

de la dieta. Es decir, hay que moderar el consumo del azúcar de mesa y de los alimentos dulces (refrescos, bollería, golosinas...).

Debido al elevado grado de refinado en su proceso de creación, sólo contiene sacarosa, en un 99%, y ningún otro nutriente, por lo que se suele decir que su aportación se reduce a “calorías vacías”.

Un consumo incontrolado de **alimentos azucarados** supone **muchas calorías y pocos nutrientes**, lo que da como resultado una **alimentación incorrecta**. Además, favorece el desarrollo de trastornos de salud como **sobrepeso, obesidad, hipertrigliceridemia o caries dental** (la sacarosa es el edulcorante más cariogénico). Aunque no existen pruebas de que el consumo de azúcar esté asociado al desarrollo de **diabetes**, sí se ha demostrado que la obesidad, uno de los efectos del consumo incontrolado de azúcar, incrementa las posibilidades de desarrollar diabetes no dependiente de insulina, una variante que puede afectar a personas adultas de mediana edad.

Errores o Preguntas frecuentes

- Es importante recordar que los productos en los que figura la leyenda “sin azúcar añadido” no siempre son productos menos calóricos, aunque tendemos a pensar que es así. Un producto “sin azúcar añadido” aporta menos calorías cuando contiene edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfame). Pero si el producto incluye **fructosa**, tendrá las mismas calorías que si llevara azúcar.
- En la “información nutricional”, el azúcar aparece como parte



¿Sabemos lo que comemos?

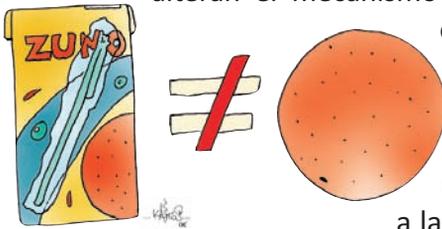
Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

de los hidratos de carbono.

- Para una dieta sana, no debemos tomar más de 90-120 gr. los adultos y 85 gr. los niños en total al día.

- **La fructosa**

La fructosa es el azúcar de la fruta fresca, y su consumo normal no sólo no es dañino, sino muy aconsejable. Pero no lo es tanto si se beben un par de litros al día de una bebida refrescante endulzada con esta sustancia. Un estudio de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona, mostró que ingeridas en exceso, las bebidas con fructosa, además de engordar, alteran el mecanismo de ajuste energético del organismo.



Esta investigación concluyó que la contribución de la fructosa a las alteraciones metabólicas

parece ser especialmente marcada cuando ésta se ingiere en forma líquida, como edulcorante de bebidas.

Las declaraciones nutricionales relativas al azúcar

- Los productos pueden usar la expresión **“Bajo contenido en azúcar”** sólo si no tienen más de 5 g de azúcar en 100 g de producto sólido o 2,5 g de azúcar en 100ml si es líquido.
- La expresión **“sin azúcar”** solo puede usarse si no contiene más de 0,5g de azúcar por 100 g o 100ml y **“sin azúcares añadidos”** cuando al alimento no se le ha agregado ningún otro ingrediente con capacidad edulcorante.

¿Sabemos lo que comemos?

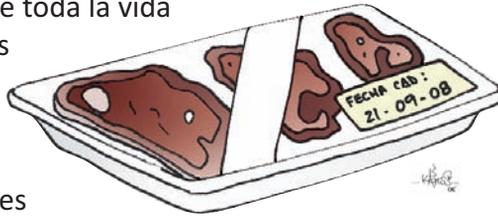
Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

PROTEÍNAS

El término proteína deriva del griego "proteíos" o "prota" que significa "primordial" lo que refleja la importancia de las proteínas para el organismo. Es uno de los tres macronutrientes que componen los alimentos (junto con las grasas -o lípidos- y los hidratos de carbono -o glúcidos-).

33

Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos fisiológicos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia) en los cuales los requerimientos aumentan debido al aumento en la formación de tejidos.



Las **funciones biológicas** de las proteínas son numerosas.

La **calidad biológica o valor biológico** de una proteína es la capacidad de la proteína de un alimento de aportar todos los aminoácidos esenciales en la cantidad necesaria para la formación de nuestras propias proteínas.

Las mejores fuentes de proteínas las encontramos en los **alimentos** de origen animal como los huevos, las carnes y vísceras, los pescados y mariscos, la leche y sus derivados. Estos alimentos nos aportan las mejores proteínas tanto desde el punto de vista de la cantidad como de la **calidad biológica**.

También encontramos proteínas en alimentos de **origen vegetal**. Algunos de estos alimentos como las legumbres, los

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

cereales o los frutos secos nos aportan una cantidad considerable de proteína pero su valor biológico no es tan bueno como el de los alimentos animales. Sin embargo, si unimos en la misma comida dos alimentos vegetales ricos en proteínas sus aminoácidos se complementarán, ya que uno aporta el aminoácido limitante que le falta al otro, dando una proteína de alto valor biológico. Un ejemplo clásico en nuestro medio cultural son las lentejas con arroz. Otros ejemplos son los frijoles con las tortillas de maíz típicos en la cultura mejicana.



Las recomendaciones nutricionales de proteína se sitúan en 0,8-1g. por kg. y día, cuando se trata de un adulto sano. En algunas etapas de la vida estas recomendaciones varían, como es el caso del embarazo, aumentando en el segundo y tercer trimestre, lactancia, bebés, hasta 70-80 g. de proteínas, 10-20% del VCT (Valor calórico total) de la dieta, de las que el 50% del total han de ser de alto valor biológico. Las proteínas aportan una energía de 4 Kcal. por g. de peso.

FIBRA

La fibra alimentaria no es un nutriente propiamente dicho. Se define como "residuo vegetal no digerible". Se encuentra en la pared de las células vegetales: legumbres, cereales integrales, verduras, hortalizas, frutos secos y frutas.

Constituye también una preocupación en el consumidor

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

español porque nuestra alimentación nos aporta un bajo contenido de la misma, debido al consumo de alimentos refinados y a un consumo insuficiente de legumbres, verduras y frutas.

35

Existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Esta es la razón de que se pretenda estimular el consumo de alimentos ricos en esta sustancia.



La ingesta recomendada de fibra se establece en 16-24 gramos, que es fácil de alcanzar cuando en nuestra alimentación predominan los vegetales y se sigue la recomendación de "5 al día".

Hay que tener **cuidado** porque algunos 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.

Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad.

Riesgo: El **consumo excesivo de fibra** puede interferir en la absorción de importantes minerales como el hierro y el calcio al formar compuestos que la disminuyen o impiden. Por eso, debemos recordar que lo más sano es ajustarnos a la normalidad de las raciones, según advierte la AESAN.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Comprueba la veracidad de estas alegaciones

- Para etiquetar un alimento con **“Alto contenido en fibra”**, deberá aportar un mínimo de 6g por 100g de producto sólido o 3 g por 100Kcal.
- Podemos encontrar en las etiquetas expresiones como **“Fuente de fibra”**. Puede usarse si al menos el alimento contiene 3g de fibra por 100g de producto , o 1,5 g de fibra por un aporte 150 Kcal del mismo.

OTROS NUTRIENTES

- **Las Vitaminas**

Son nutrientes esenciales (no pueden sintetizarse en el organismo y tienen que ser ingeridas en la alimentación).

No aportan energía y no tienen tampoco una función estructural, sino que se encargan de regular reacciones metabólicas, es decir son nutrientes reguladores.

Son elementos que **se necesitan en cantidades muy pequeñas** pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

Se dividen en:

- **Hidrosolubles.** Se transportan en agua. No se pueden acumular en el organismo lo que hace que no se



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

produzcan patologías por exceso. En este grupo se encuentran todas las vitaminas del grupo B y la vitamina C.

- **Liposolubles.** Se transportan en grasas. Sí se pueden almacenar en el organismo porque existen almacenes en el tejido adiposo. Una ingesta excesiva (hipervitaminosis) puede producir patologías. En este grupo se encuentran las vitaminas A, D, E y K (ver cuadro 2).



- **Minerales**

A diferencia de las vitaminas, que tienen una función exclusivamente reguladora del metabolismo, los minerales pueden tener tanto una función reguladora, como estructural (calcio y fósforo en el hueso, hierro en la hemoglobina). Aunque existen 90 elementos químicos conocidos, solamente 26 son esenciales para el ser humano.

Se pueden clasificar según las cantidades que necesita nuestro organismo en:

- **Macrominerales:** se necesitan en más de 100mg./día. Son calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio y azufre.
- **Oligoelementos:** hierro, cobre, cobalto, zinc, manganeso, yodo, molibdeno y selenio.

Posiblemente el estaño, silicio, níquel y vanadio también sean esenciales.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Comprueba la veracidad de estas alegaciones:

- FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]
Solamente podrá declararse esto si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en la normativa Europea¹.
- ALTO CONTENIDO DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]
Solamente podrá declararse esto si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la «fuente de [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] y/o [NOMBRE DE LOS MINERALES]».

SODIO

Conocer la cantidad de sal que llevan los alimentos para poder ejercer un control de esta sustancia es fundamental ya que la hipertensión es frecuente en nuestro país y uno de los factores de patologías tan importantes como las enfermedades cardiovasculares.

Las necesidades diarias de sal son pequeñas.

La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, **2,4 gramos de sodio** diarios. Para los niños de 7 a 10 años, el límite es



¹ Anexo de la Directiva 90/496/CEE artículo 6 del Reglamento (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, sobre la adición de vitaminas, minerales y otras determinadas sustancias a los alimentos.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

de 4 gramos de sal diarios ó 1,6 gramos de sodio; y para los menores de 7 años, los 3 gramos ó **1,2 gramos de sodio**.

Para atender a esta recomendación no sólo hay que controlar, y mucho, la cantidad de sal que el consumidor añade voluntariamente a la comida que prepara y consume, sino que debe tener cuidado con los numerosos alimentos elaborados que son ricos en sodio.

Se consideran alimentos con un alto contenido en sodio, los que contienen 1,2 g o más de sal por ración.

En nuestro país, los especialistas dan por cierto que cada persona consume de media entre 10 y 12 gramos de sal cada día, lo que representa prácticamente el doble de la dosis máxima recomendada por la OMS.

Además, aseguran que las tres cuartas partes de la sal que consumimos proviene de alimentos envasados.



Errores o Preguntas frecuentes

- Las necesidades diarias de sal son pequeñas, unos 4 gramos de sal por día, lo que equivale a 1,6 gramos de sodio diarios.
- Tres cuartas partes de la sal que se consume proviene de alimentos envasados.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- Son alimentos con un alto contenido en sodio, los que contienen 1,2 g o más de sal por ración.

BUSCA la cantidad de SAL o SODIO (Na) en el etiquetado de los productos que vayas consumiendo a lo largo del día y SUMALA para saber cuánta cantidad tomas en total, teniendo cuidado de NO PASARTE.

Comprueba la veracidad de estas alegaciones:

- Cuando en la etiqueta aparece **“Bajo contenido en sodio/sal”** debería expresar que no hay más de 0,12g de Sodio o su equivalente en Sal, por 100g o 100ml
- Si la expresión es **“Muy bajo contenido en Sodio/Sal”** el alimento no debe contener más de 0,04 g de Sodio o su equivalente en Sal por 100g o 100ml.
- Si la etiqueta indica **“Sin Sodio o sin Sal”** no debe contener más de 0,005g de Sodio o su equivalente en Sal por 100g.

Las dos formas de expresar las cantidades: Por 100 gramos o por raciones

La información nutricional puede expresar las cantidades de dos formas, y cada una de ellas nos da una información distinta:

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

1. Por 100 gr.

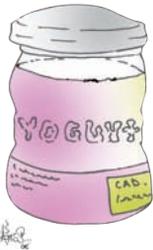
Inconveniente: No nos sirve para saber de una manera inmediata qué cantidad de cada nutriente vamos a ingerir, y las calorías.

Ventaja: Es muy útil para conocer el “perfil” nutricional del producto. Es decir qué nutriente tiene en mayor proporción.



2. Por “porción” o por “ración”

Inconveniente: Presentar la información por ración tiene un inconveniente importante: sólo es FIABLE y ÚTIL para el consumidor en la medida en que la ración propuesta como “modelo” se ajuste a lo que realmente vamos a comer.



Por ejemplo, Sí será útil en productos que se venden por unidades (un yogur, un bote de refresco...), pero será confusa si la cantidad que se da como “ración media” es ficticia o poco generalizable: por ejemplo, 30 gr. como cantidad media de cereales que se comen en el desayuno.

Ventaja: Si la ración es real, nos sirve para saber, sin necesidad de hacer cálculos, qué cantidad comeremos de cada nutriente.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Cómo leer PASO a PASO el etiquetado nutricional

1 Comienza comprobando cómo se da la información, si por 100 gr. o por raciones o porciones.

2 Revisa el tamaño de las porciones o raciones y compáralo con lo que realmente vas a comer.



3 Comprueba las **CALORÍAS** (EL NUMERO QUE APARECE JUNTO A LA UNIDAD Kcal. en el apartado de la tabla denominado “Valor energético”) que te va a aportar la ración de producto que vas a comer, para compararlo con el total de calorías que, como media, no se debería superar.

4 Vigila la cantidad de los nutrientes que debes limitar.

5 Vigila que el producto te aporta la suficiente cantidad de nutrientes esenciales como: VITAMINAS, CALCIO, HIERRO Y FIBRA.

Comprobando que no NOS PASAMOS

Comprueba que los productos que compras no contribuyen a superar las cantidades diarias recomendadas.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)
Porciones en el paquete 2

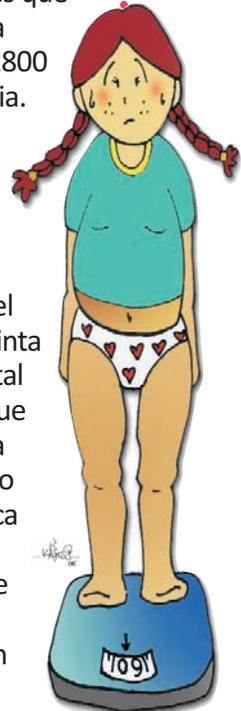
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total	12 g 18%
Grasa Saturada	3 g 15%
Ácido graso Trans.	1,5 g
Colesterol	30 mg 10%
Sodio	470 mg 20%
Carbohidratos Total	31 g 10%
Fibra dietética	0 g 0%
Azúcares	5 g
Proteínas	5 g 10%
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2.000	2.500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidrato Total		300 g	375 g

Recuerda que consumir grandes cantidades de calorías está relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

Por ejemplo, un sobre con cuatro galletitas rellenas de crema de leche y cacao (50 gr. aproximadamente), aporta unas 200 calorías. Si en lugar de un solo sobre se comen dos, las calorías serían 400. (En la caja vienen cuatro sobres) Ahora, comparamos esas 400 calorías (o 200 si solo come un sobre) son las totales que necesita para todo el día: 1800 Kcal. de media. Es decir, que las galletas por sí mismas ya van a representar el 22% (una quinta parte) del total de calorías que necesita para todo el día. Lo que nos indica que es un producto que debemos consumir con moderación.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



Recuerda que el tomar demasiada grasa, grasa saturada, ácido graso trans y colesterol o demasiado sodio (sal) puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardiacas, algunos cánceres o presión arterial alta..

Cantidades diarias orientativas (CDO) en mujeres, hombres y niños

Nutriente	CDO Mujer adulta	CDO Hombre adulto	CDO Niños (5-10 años)
Energía (Kcal)	2000	2500	1800
Proteína	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).

Ojo: que no te confundan

Comprueba que la tabla de información nutricional del etiquetado no caiga en alguno de estos “trucos” o ambigüedades:

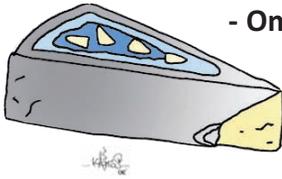
- **Expresar las cantidades (de grasas, azúcar...) que contiene el producto respecto a una ración más pequeña que la que realmente comemos.**

¿Cómo actuar? Tendremos que MULTIPLICAR esas cifras por las veces que sea menor el peso de la ración

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

propuesta que la que realmente comemos.



- Omitir información relevante

45

- No especificar la cantidad de “azúcar” que está incluida en los “hidratos de carbono”.
- No especificar la cantidad de sal o sodio.
- No aclarar qué tipo de grasas contiene: cuántas son saturadas o advertir si contiene grasas “trans”.

¿Cómo actuar? Puedes llamar al número de atención al consumidor de la marca y preguntarlo.

- **Comparar las cantidades que contiene el producto, con las cantidades diarias recomendadas para un adulto, en productos dirigidos especialmente a niños.**

¿Cómo actuar? Comparando las cantidades que nos aporta la porción que realmente vamos a comer con las necesidades diarias de quien vaya a consumirlo.

- **La sal y el sodio (Na):** Indicar las cantidades de “sodio” que contiene el producto y, para comparar, nos facilitan la cantidad diaria recomendada de sal, que es muy superior. De “sodio” un niño no puede tomar más de 1,4 gr. (mientras que de “sal”, el tope serían 4 gr.)

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



5. Las declaraciones nutricionales y de salud

Los alimentos modificados con mensajes de salud no son necesarios para estar sanos. Además, los aportes extraordinarios de nutrientes u otras sustancias no están exentos de riesgos.

5. Las declaraciones nutricionales y de salud

47

En los últimos tiempos han proliferado las declaraciones nutricionales y de salud de los alimentos tanto en las etiquetas como en las campañas publicitarias: Frases como “reduce el colesterol”, “ayuda a controlar su tensión arterial”, “combate el estreñimiento”, “refuerza tu sistema inmunitario”, a pesar de no estar aún permitidas, son habituales en el etiquetado de los alimentos comunes.

El Reglamento Europeo

Para regular estas expresiones, desde el 1 de julio de 2007 está en vigor un Reglamento Europeo* que establece condiciones y restricciones para el uso de estas expresiones.

Tras una larga y tensa tramitación, el texto finalmente aprobado no ha satisfecho las expectativas de las Asociaciones de Consumidores.

Críticas de las Asociaciones de Consumidores

El Reglamento ha “legalizado” algunas alegaciones que estaba previsto prohibir como las que:

- Hagan referencia a beneficios generales y no específicos del nutriente o del alimento para una buena salud o bienestar generales.
- Hagan referencia a funciones psicológicas y del comportamiento.
- Hagan referencia a una reducción de la sensación de hambre, a un incremento de la saciedad o a la reducción del aporte energético de la dieta.
- Hagan referencia a consejos de asociaciones profesionales médicas o de otros profesionales o de fundaciones.

* Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo. Texto íntegro en: www.ceaccu.org

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Aunque va a ser “legal” usar este tipo de “reclamos”, CEACCU recomienda evitar caer en estos “ganchos”, que poco o nada aportan de utilidad para el consumidor.

Otro límite desde el punto de vista de la protección al consumidor es que este Reglamento ha definido al **Consumidor Medio** como “Aquel que está normalmente informado y es razonablemente atento y perspicaz”, aunque eso, sí, “teniendo en cuenta, factores sociales, culturales y lingüísticos”.

Los puntos básicos de este Reglamento son estos:

● ¿A QUÉ SE APLICA?

A las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, que se encuentren en el etiquetado, la presentación y la publicidad de los alimentos.

El reglamento se aplica también a las marcas

Si la denominación de una marca comercial lleva implícita una declaración de salud (supongamos una marca que se registre como “corazón sano” -tendríamos “galletas ‘corazón sano’”, “patatas fritas ‘corazón sano’”...-) se entiende que tiene la misma posibilidad de ser “confusa” o “engañosa” que el resto del etiquetado. Por eso las marcas comerciales también deberán someterse a las condiciones de este Reglamento. Eso sí, cuentan con un “generoso” plazo de demora (de hasta 15 años) para ajustarse a la legalidad.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

● “DECLARACIÓN”:

Es CUALQUIER mensaje (no obligatorio), incluidos los dibujos, gráficos y símbolos que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas.

49

Este tipo de mensajes (los que afirmen o sugieran que un producto tiene propiedades específicas beneficiosas, aunque sea a través de dibujos o símbolos y que se encuentren en la etiqueta, en la publicidad o en la presentación en la tienda) son los que están regulados por este Reglamento.

● TIPOS DE DECLARACIONES:

El Reglamento contempla cuatro tipos de declaraciones:

1. Declaración nutricional. 2. Declaración de propiedades saludables. 3. Declaración de reducción del riesgo de una enfermedad. 4. Declaraciones relativas al desarrollo y salud de los niños.

● LAS MÁS USADAS:

- **Declaración nutricional:** la que hace referencia a la variación realizada sobre algún componente del alimento, que bien se ha añadido, reducido o eliminado: bajo en sal, rico en fibras, bajo en grasas, sin azúcares, con vitaminas...
- **Declaración de propiedades saludables:** la que afirma o sugiere que existe alguna relación entre el alimento, o algunos de sus componentes, y la salud.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

● REQUISITOS PARA PODER USAR ESTAS DECLARACIONES:

Son cuatro tipos:

1. Cumplir unas condiciones generales: para TODAS las declaraciones.
2. Cumplir unas condiciones específicas: Dependen del tipo de declaración.
3. Seguir unos procedimientos de autorización: dependiendo del tipo de declaración.
4. Adecuar el producto a unos perfiles nutricionales: Para TODAS las declaraciones.

● CONDICIONES GENERALES

Cualquier producto que quiera usar este tipo de mensajes (en la etiqueta o en la publicidad) deberá cumplir, entre otras, las siguientes condiciones generales:

- La declaración no deberá:
 - Ser falsa o ambigua.
 - Alentar el consumo excesivo de un producto.
 - Sugerir que la dieta no aporta lo suficiente para estar sano.
 - Explotar la alarma o el miedo del consumidor.
- Se deberá probar el beneficio, y que se obtenga con pautas de consumo previsibles (es decir, ese beneficio se debe conseguir con la cantidad y modo de consumo habituales para ese alimento).
- Sea entendible por el CONSUMIDOR MEDIO.



¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

● **CONDICIONES ESPECÍFICAS:**

● **De las Declaraciones nutricionales**

No se puede hacer cualquier tipo de declaración nutricional, sino sólo las que están en la lista del Reglamento: (“Sin grasas, “Bajo en sal”...) y cumpliendo requisitos concretos en cada caso (en el capítulo 4 hemos recogido en cada nutriente las más relevantes).

51

● **De las Declaraciones de propiedades saludables: condiciones específicas para su uso**

Además de cumplir con las condiciones generales:

- Deben estar incluidas en una lista (estará elaborada en 2009).
- Deben incluir advertencias sobre:
 - la importancia de una dieta variada.
 - la cantidad de alimento que se debe tomar.
 - y advertencias de riesgos o de las personas que deban evitar su consumo, en su caso.
- Se pueden hacer declaraciones relativas al bienestar general (si se acompaña de otra declaración de las autorizadas en la lista).

● **De las Declaraciones de reducción del riesgo y relativas a los niños**

Unas declaraciones especialmente “delicadas” son las RELATIVAS A LA REDUCCIÓN DEL RIESGO DE UNA ENFERMEDAD (porque se encuentran en la frontera con los medicamentos) Y RELATIVAS AL DESARROLLO Y SALUD DE LOS NIÑOS (porque se encuentran en el límite de lo que legalmente se permite a la publicidad).

Este tipo de declaraciones, además del resto de condiciones, deben cumplir con un procedimiento especial de autorización.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

● LOS PERFILES NUTRICIONALES

¿Qué son?

Consistirán en explicar o advertir, de una manera gráfica y sencilla, la naturaleza de un producto respecto a los nutrientes cuyo consumo conviene reducir o directamente evitar (azúcar, sal, grasas...)

¿Para qué sirven?

Si son veraces, servirán para que productos cuyo consumo debemos moderar NO ofrezcan una falsa imagen saludable por usar este tipo de mensajes (“Con vitaminas”, “Sin azúcar”, “Reduce la grasa corporal”...). Son una herramienta necesaria para que el consumidor pueda ELEGIR adecuadamente.

¿Quién tendrá que usarlo?

Sólo será obligatoria la indicación del perfil nutricional para aquellos productos que opten por incluir en su etiquetado o publicidad una declaración nutricional o de salud.

Plazos de demora

Aunque el Reglamento está aprobado y en vigor en todos los países de la Unión Europea desde el 1 de julio de 2007, contempla plazos de demora muy amplios en algunos casos. En nuestra web encontrarás esta información.

● La presencia de asociaciones o fundaciones en el etiquetado o en la publicidad

El Reglamento no ha resuelto este problema. Los requisitos para que cualquiera (incluido lógicamente las empresas) pueda dar de alta una Asociación o una Fundación, con el nombre que libremente designe, son meramente

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

administrativos. Así, sería posible encontrar, por ejemplo, el caso de marcas de caramelos que creasen fundaciones que hicieran referencia a la salud dental, o de marcas de aperitivos promotoras de asociaciones cuyo nombre se vinculase a la salud del corazón. Tenlo en cuenta cuando te encuentres estas menciones en la etiqueta.

53

En Internet, también podemos encontrar una gran cantidad de “información nutricional” producida por las propias empresas. Es el caso de “EUFIC” cuyas siglas significan “Consejo Europeo de Información sobre Alimentación” y cuyos miembros son las principales multinacionales de la alimentación. O el Observatorio de Hidratación y Salud (OHS), una iniciativa impulsada por la Asociación Nacional de Fabricantes de Bebidas Refrescantes Analcohólicas. Por eso, no causa sorpresa encontrar en estas web omisiones o informaciones “interesadas”, a nuestro juicio, como la que trata sobre el “azúcar”, en la que, lejos de recomendar un consumo moderado se dice: “Ciertos estudios científicos han demostrado que el consumo de una comida a base de carbohidratos o una bebida azucarada está asociado a una mayor agilidad mental”

“¿Alimentos que todo lo pueden?”

Un completo análisis jurídico y de mercado sobre las alegaciones en los alimentos lo encontrarás en el Informe de CEACCU “¿Alimentos que todo lo pueden?: La realidad de las declaraciones nutricionales y de salud en el etiquetado”.
Más información en: www.ceaccu.org

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



6. Mensaje a los Consumidores. Recomendaciones básicas

Párate a leer las etiquetas de los productos que vas a comprar. Si no lo haces, estarás pasando por alto información que es clave para tu bolsillo y sobre todo para tu salud.

6. Mensaje a los Consumidores.

Recomendaciones básicas

55

- **Párate a leer las etiquetas de los productos que vas a comprar. Si no lo haces, estarás pasando por alto información** que es **clave** para tu **bolsillo** y, sobre todo, para tu **salud**.
- Las enfermedades relacionadas con nuestra dieta (las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes...) tienen que ver con el **consumo excesivo de grasas, grasas saturadas, grasas trans, azúcar o sal**.
- Debemos buscar estos datos en las tablas de **información nutricional**, y calcular la cantidad que vamos a comer. Hay que vigilar **NO PASARNOS** de la cantidad recomendada para esas sustancias.
- La mayoría de los consumidores tomamos más **sal, grasas y azúcar**, procedentes de los alimentos envasados, de lo recomendable para estar sanos. Compruébalo y, si es así, **REDUCE** su consumo.
- También debemos comprobar las **calorías** (expresadas como Kcal.) que nos aportará el producto (en la cantidad que realmente consumamos del mismo)
- No podemos dejar que otros reclamos del envase, más llamativos, **nos distraigan** de esa información, que es **ESENCIAL** para nuestra salud.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- Ten en cuenta que 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 y cuyo consumo debe ser muy bajo.
- Asimismo, cada vez más alimentos -palomitas, patatas fritas, precocinados, bollería, repostería-, incluyen en su lista de ingredientes "**grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas**", con efectos mucho más perjudiciales que las grasas saturadas para el colesterol, los triglicéridos y la salud de las arterias. Búscalos en la lista de ingredientes y limita lo más posible su consumo.
- **Reduce el consumo de productos con sal.** La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, 2,4 gramos de sodio diarios. Para los niños de 7 a 10 años, el límite es de 4 gramos de sal diarios ó 1,6 gramos de sodio; y para los menores de 7 años, los 3 gramos ó 1,2 gramos de sodio.
- Los productos en los que figura la leyenda "sin azúcar añadido" no siempre son productos menos calóricos porque pueden tener "fructosa". Fíjate bien en las calorías y compáralo con otro de la misma gama.
- Los alimentos modificados (con calcio, con vitaminas,,,) que incluyen mensajes de salud **no son necesarios** para estar sanos. CEACCU recomienda a los consumidores limitar su consumo, puesto que en la mayoría de las ocasiones carecerá de datos tanto para evaluar su idoneidad como la veracidad de la alegación.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- Si, de todas formas, optas por estos productos, recuerda las obligaciones legales a las que deben someterse. Presta atención a las advertencias del etiquetado que deben incluir: la importancia de una dieta variada para estar sano, la cantidad de alimento que se debe tomar para tener algún beneficio, las advertencias de riesgos y las personas que deben evitar su consumo.
- **Cuida de tu bolsillo:** el precio de este tipo de productos es, en algunos casos, hasta casi un 200% más caro que los productos convencionales.



TABLA COMPARATIVA DE PRECIOS

Productos estudiados	Med. Alim. Tradicional (€/Kg. litro docena)	Med. Alim. Funcional (€/Kg. litro docena)	Incremento en el precio (%)
Pan tostado	3.46	5.96	72.06
Pan del molde	1.74	3.47	99.71
Galletas	1.88	4.169	121.87
Magdalenas	2.16	6.21	187.17
Sobaos	3.81	6.09	59.84
Pan de leche	4.42	6.62	49.66
Croissants	4.18	6.8	47.86
Leche	0.63	0.86	35.86
Yogures naturales	1.45	3.26	124.44
Yogures sabores	1.48	3.30	122.60
Margarinas	2.31	4.28	85.17
Queso fresco	5.80	6.73	16.03
Queso tierno	8.321	8.55	4.17
Embutidos	10.22	12.95	26.71
Bebidas y refrescos	1.91	2.28	19.53
Aceites	0.90	0.91	1.11
Huevos	1.27	2.28	80.00

[1] Según se demostró en el primer estudio de CEACCU sobre alimentos funcionales “El etiquetado de alimentos funcionales, un análisis de mercado” (2003)

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- No veas a los alimentos como un indicador de tu estatus social o económico . Precisamente, los problemas de salud que tenemos relacionados con la alimentación tienen que ver con el abandono de nuestra tradicional dieta mediterránea.

- El **exceso de vitaminas y de minerales** también causa problemas de salud. No tomes por tu cuenta complementos de este tipo sin consultar antes con el médico. También el exceso de fibra puede ser negativo.



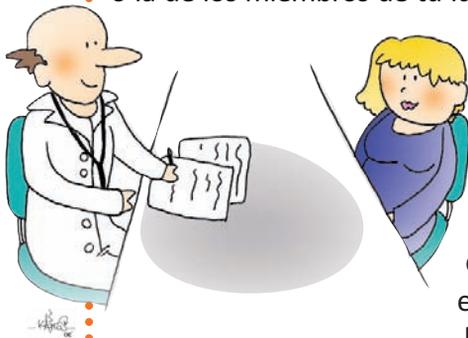
- **No hay atajos para estar sanos.** Para llevar una vida saludable es imprescindible llevar una dieta variada y equilibrada, hacer ejercicio físico y dormir un mínimo de horas. Ningún producto puede sustituir estas necesidades.
- **Efectos adversos:** Si somos conscientes que nuestra dieta no es correcta (por ejemplo, no tomar suficientes frutas o verduras) la solución NO es buscar alimentos sustitutorios.
- Por dos razones: por un lado, los **alimentos “naturales”** (las frutas, el pescado) tienen **muchas más propiedades** que las del compuesto que se pretende sustituir (por ejemplo, nos dicen “con todas las vitaminas de la fruta”, pero omiten que la fruta, además de “vitaminas”, aporta otras ventajas como la fibra o los minerales) y, además, muchas de estas propiedades beneficiosas de los alimentos “naturales” ni siquiera se conocen aún.
- En segundo lugar, los alimentos modificados (“con vitaminas”, “con calcio”...) además de NO aportarnos TODAS las ventajas del alimento natural, tampoco lo hacen en las mismas condiciones.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

- Una dieta con este tipo de alimentos tendrá probablemente muchas **más calorías** que una dieta normal.

- Pregunta a tu médico. Si tienes alguna duda sobre tu alimentación o la de los miembros de tu familia, o si consideras que puedes



tener alguna carencia, la solución no es lanzarse (sin conocimiento y persuadidos por la publicidad) a las estanterías del supermercado en busca de “alimentos milagro”. Lo más conveniente es consultar al médico esta posible carencia y él será quien la corrobore y quien te indique la solución más adecuada y fiable.

- **Riesgos:** No podemos olvidar que algunos de estos alimentos (igual que los medicamentos a los que cada vez se acercan más) representan riesgos para salud si se consume más cantidad de la establecida o por personas para las que no está indicado su consumo o sin tener en cuenta que se deben incrementar otros consumos para evitar efectos secundarios negativos.
- Así, si se consumen productos con *fitoesteroles* (con esteroides/estanoles vegetales añadidos) debemos aumentar nuestro consumo de fruta y verdura. Otras advertencias importantes son: Estos productos solo están indicados para personas con problemas específicos. Nunca deben ser tomados por niños o mujeres embarazadas ni superar la cantidad máxima de consumo diario. Además, los pacientes que toman medicamentos para reducir su colesterol solo deben consumir estos productos bajo supervisión médica.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Glosario

60

Alimentos ecológicos:

Los producidos por la agricultura ecológica que es aquella que no utiliza productos químicos de síntesis en el abonado, en los tratamientos fitosanitarios y en la lucha contra las malas hierbas. La legislación europea establece el modo de indicarlo en el etiquetado.



Antioxidantes:

Sustancias como carotinoides, licopeno, luteína, fitoesteroles, isoflavonas etc. que neutralizan las moléculas reactivas denominadas “radicales libres”. Su papel en el organismo es retardar o bloquear las reacciones oxidativas que están detrás de fenómenos como, por ejemplo, el envejecimiento, o la arteriosclerosis.

Algunas sustancias con función antioxidante son las vitaminas A, C y E presentes en los alimentos de forma natural. También los beta carotenos, el zinc o el magnesio. **Algunos alimentos que nos aportan estas vitaminas y minerales son: zanahoria, pescado, aceites de soja y girasol, frutos secos, cítricos...**

PROPIEDADES SOLO EN ALIMENTOS NATURALES

Según advierte la AESAN, la adición a alimentos de antioxidantes no ha demostrado ser eficaz porque no tendrían los mismos efectos protectores que la de los alimentos naturales. Por eso no merece que le demos credibilidad a la mención “con antioxidantes” que aparece en algunas etiquetas.

Cuando el término "antioxidante" se refiere a un tipo de aditivos, son los que se añaden a los alimentos para impedir el enranciamiento natural del alimento por acción del aire, calor y luz.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Aditivos

- Los aditivos alimentarios se definen, según el Código Alimentario Español, como "aquellas sustancias que pueden ser añadidas intencionadamente a los alimentos y bebidas con el fin de modificar sus caracteres, sus técnicas de elaboración o conservación o para mejorar su adaptación al uso al que son destinados".

61

Los aditivos alimentarios no tienen como objetivo modificar el valor nutritivo de los alimentos, de tal forma que, por ejemplo, cuando se añade ácido ascórbico a un zumo de fruta con función antioxidante, es decir, para mejorar su conservación, se contempla como aditivo y no como nutriente.

Aditivos y niños

- La hiperactividad infantil podría estar en algunos casos relacionada con los aditivos de algunos alimentos de consumo habitual entre niños como refrescos, dulces o aperitivos. Un estudio británico ha descrito por primera vez una relación directa entre una mezcla de conservantes y colorantes frecuentes con este trastorno.
- El estudio, encargado a la Universidad de Southampton por la Agencia de Seguridad Alimentaria británica (FSA) sobre ciertos colorantes utilizados en la industria alimentaria, ha encontrado una relación estadística entre ciertas combinaciones de estos colorantes con el benzoato de sodio y síntomas de hiperactividad. Es decir, que hasta ahora se había demostrado la inocuidad de los aditivos individualmente, pero no los resultados de sus posibles mezclas o combinaciones.
- Las combinaciones de colorantes relacionadas con este trastorno

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

infantil son:

- a- Colorantes: amarillo anaranjado (E110), tartrazina (E102), carmoisina (E122) y rojo cochinilla 4R (E124), MAS benzoato sódico (este último es un conservante, también se designa como E211).
- b- Colorantes: amarillo anaranjado (E110), amarillo quinoleina (E104), carmoisina (E112) y rojo allura (E129), MÁS benzoato sódico (este último es un conservante, también se designa como E211).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA, que ya había iniciado una revisión de la seguridad de todos los colorantes que están aprobados para su uso en la Unión Europea, ha anunciado que tendrá en cuenta el estudio inglés en sus trabajos de evaluación.

La EFSA advierte a los padres con hijos con hiperactividad de que su comportamiento quizás pudiera mejorar si eliminan de su dieta los productos que contienen los colorantes referidos, aunque añade que este trastorno también puede tener otras causas.

Glutamato monosódico:

- Sal de Sodio del ácido glutámico. Se añade a los alimentos como potenciador del sabor salado. Estudios recientes indican que **dispara el apetito** (produce un apetito voraz aumentándolo en más de un 40%), por lo que, desde el punto de vista de la prevención de la obesidad, debe evitarse. Por otro lado, según la AESAN este aditivo puede plantear problemas en personas sensibles cuando consumen elevadas cantidades de alimentos que lo contengan. A esta intolerancia se la conoce con el nombre del "síndrome del restaurante chino". Por ejemplo: glutamato monosódico (E 621), glutamato monopotásico (E 622) y glutamato cálcico (E 623) etc.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

Ingestas Refomentadas:

- Lo veremos en el etiquetado con las siglas CDR o CDO (cantidad diaria recomendada o cantidad diaria orientativa) En inglés se representa con la sigla RDA o GDA. Son los niveles de nutrientes esenciales que se consideran adecuados para cubrir las necesidades. Las cifras son medias, y las deberemos adaptar a nuestro estilo de vida.

Al leerlo en el etiquetado debemos tener cuidado que las cantidades recomendadas se hagan con referencia a la persona que va a consumir el producto (por ejemplo, que en un alimento dirigido especialmente a los niños no se informe de las cantidades recomendadas para adultos, que son superiores)

Prebióticos y Probióticos:

- Los prebióticos son ingredientes no digeribles que tienen la propiedad potencial de favorecer el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas. Los dos prebióticos más estudiados son los fructo-oligosacáridos o FOS conocidos como oligofructosa e inulina. Son carbohidratos presentes en vegetales como ajo, cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, raíz de achicoria, tomates, plátanos, etc.
Los probióticos son suplementos alimenticios microbiológicamente vivos. Se toman, generalmente, en las leches fermentadas y yogures.

¿Tienen ventajas los Prebióticos y Probióticos? En la mayoría de las ocasiones una dieta equilibrada y variada basta para lograr los beneficios que prometen estos productos. Pueden estar indicados en situaciones concretas.

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos



64

Fuentes y Referencias

“Legislación Alimentaria. Código alimentario español y disposiciones complementarias”, Tecnos, 2006.

DIARIO OFICIAL DE LA UNION EUROPEA

“100 Consejos para una alimentación sana”, CEACCU, 1995

“Cómo llevar una vida saludable”, CEACCU, 2006

“Alimentos funcionales: un análisis de mercado”, CEACCU 2004

“El consumidor ante el etiquetado alimentario”, CEACCU, 2007

“¿Alimentos que todo lo pueden? La realidad de las declaraciones nutricionales y de salud en el etiquetado”, CEACCU, 2007

<http://www.naos.aesan.msc.es/> (AESA)

<http://www.ceaccu.org/> (CEACCU)

<http://revista.consumer.es/> (Consumer)

<http://www.cfsan.fda.gov/> (FDA)

<http://www.elpais.com> (“El País”)

http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/nutrit_sp.cfm

http://www.texasheartinstitute.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/FOODL_SP.CFM

¿Sabemos lo que comemos?

Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos