

Aprender a cuidarse

Tu salud en positivo Hay que leer la letra pequeña

La hora de hacer la compra, elegir productos saludables puede ser una tarea complicada si no sabemos interpretar correctamente el etiquetado nutricional. Aunque lo ideal es priorizar el consumo de alimentos frescos, también podemos escoger productos procesados de buena calidad; pero, para ello, resulta crucial leer las etiquetas de los envases que, de manera obligatoria, deben contener información básica sobre el valor energético (kilocalorías), grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal por cada 100 gramos o 100 ml. Algunos productos pueden incluir información por ración, aunque es importante recordar que las raciones son estimaciones del fabricante y habitualmente están por debajo de la cantidad real consumida. Algunos etiquetados pueden, de igual modo, indicar la cantidad de fibra dietética, vitaminas y otros tipos de grasas.

Al revisar la etiqueta, veremos que, en primer lugar, aparece la composición o lista de ingredientes ordenados de mayor a menor cantidad, siendo el primero de la tabla el más abundante. En este listado deben figurar todas las sustancias que se han incorporado durante el proceso de fabricación, incluidos los estabilizantes, saborizantes y otros aditivos incorporados para mejorar las propiedades organolépticas o la conservación.



Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

Alguno de estos elementos puede ser desconocido para nosotros, por tratarse de algún tipo de extracto o producto químico, que en ocasiones no viene con su denominación completa, sino codificado por un número precedido de la letra E. Como norma general, cuanto mayor sea la lista de ingredientes, más deberíamos desconfiar acerca de la calidad y valor nutritivo del procesado.

El etiquetado también nos proporciona otros datos esenciales como el nombre del producto, el número de lote, la cantidad neta y las fechas de caducidad y consumo preferente. A este respecto, es importante diferenciar entre la fecha de caducidad, que indica el último día en el que el producto puede consumirse de forma segura, y la fecha de consumo preferente, que señala hasta cuándo el alimento mantiene sus propiedades óptimas de sabor y textura, sin presentar un riesgo inmediato para la salud.

Si el producto contiene harinas o cereales, es básico fijarse si se trata de un cereal de grano entero, en cuyo caso aparece la palabra "integral", que indica que lleva el grano completo; esto garantiza un mayor contenido en fibra, vitaminas y minerales. También es vital identificar si el alimento contiene azúcares añadidos o que están presentes de manera natural porque, aunque bioquímicamente el azúcar sea el mismo, es clave conocerlo. El añadido puede aparecer como sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, dextrosa, maltosa, miel, melaza o incluso como "jugo de caña evaporado". Todos ellos son azúcares simples que, en exceso, pueden contribuir a problemas como la obesidad o la diabetes de tipo 2.

Asimismo, también hay que fijarse en la calidad de las grasas presentes. La mejor opción siempre será el aceite de oliva virgen o virgen extra, que aporta ácidos grasos saludables con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Por otro lado, es recomendable minimizar el consumo de aceites tropicales, como aceite de palma, palmiste o coco, ya que son ricos en grasas saturadas. Del mismo modo, el refinado de los aceites, que consiste en eliminar las impurezas a altas temperaturas, puede disminuir su calidad nutricional.

Un consumo excesivo de sal se ha relacionado con un mayor riesgo de hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares, tal y como apareció en "Aprender a cuidarse" del boletín correspondiente a noviembre-diciembre de 2023. Por esta razón, habría que conocer si un producto tiene



EPINUT responde ¿Qué es el etiquetado Nutri-score?

Este etiquetado sirve para informar al consumidor sobre la calidad nutricional de los alimentos y bebidas envasadas. El Nutri-Score es un sistema de clasificación, una especie de logotipo, que indica de forma gráfica si un producto es más o menos sano.

Es un sistema gradual que consta de cinco letras y colores (figura 1): A (verde oscuro), B (verde claro), C (amarillo), D (naranja) y E (naranja oscuro). La primera de ellas responde

Desmontando mitos Diferencia entre declaración nutricional y de propiedades saludables

Muchas etiquetas incluyen además declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, que pueden llevar a generar confusión. Las primeras, según el Reglamento (CE) 1924/2006 del Parlamento Europeo, hacen referencia a la composición de un producto, como por ejemplo "bajo en grasas" o "alto en fibra". Las segundas mencionan un beneficio para la salud, como "contribuye a reducir el colesterol".

Estas afirmaciones pueden ser engañosas si no se interpretan de forma adecuada. Así, una margarina elaborada con aceites refinados de baja calidad puede contener fitoesteroles, que ayudan a reducir el colesterol; ello permite que en el etiquetado se resalte este beneficio, sin mencionar que el producto es de baja calidad nutricional. En consecuencia, es fundamental que las elecciones no se basen solo en estas declaraciones, sino que hay que analizar el producto en su conjunto.

sal añadida. Este elemento puede aparecer mencionado directamente como "sal" o como "cloruro sódico", pero también puede estar presente en algunos aditivos como potenciadores de sabor (E-621) o conservantes, como el E-250 y el E-251, frecuentes en embutidos y carnes procesadas.

En conclusión, una buena alimentación no solo depende de lo que comemos, sino también de lo que dejamos de comer. Elegir con criterio es clave para mantener una alimentación equilibrada y beneficiosa para la salud a largo plazo.

(Imágenes creadas con Inteligencia Artificial).

a la opción más saludable y, la última, a la menos. Este etiquetado, aunque es voluntario y son las empresas de alimentación quienes deciden si lo utilizan o no, quedan exentos de presentarlo determinados alimentos, como los frescos, de un único ingrediente, bebidas alcohólicas, etc.

Nutri-score está hecho para comparar entre sí productos similares y de la misma categoría, por ejemplo cereales de distinto tipo o marca. Valora como positivos los elementos propios de la dieta mediterránea (frutas, verduras, frutos secos, etc.) y como negativos las grasas saturadas, el alto contenido en kilocalorías, etc.



Figura 1

Evaluación flash Etiqueta de información nutricional



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
Marisa González-Montero de Espinosa, M.^a Dolores Marrodán,
Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).