

OBERON



Dr. Ramón de Cangas

Fernando Rojo Fernández • Karina Torres Escandón • Jose Ramón Bahamonde

CAPÍTULO 4.

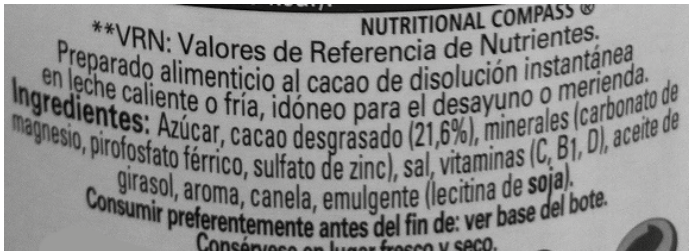
LISTADO DE INGREDIENTES

Es muy interesante leer los listados detenidamente porque la realidad es que en la información nutricional no aparecen ciertos datos como por ejemplo la presencia de grasas trans. Estas grasas sí las podremos localizar dentro del listado de ingredientes donde aparecerán grasas hidrogenadas o grasas parcialmente hidrogenadas....

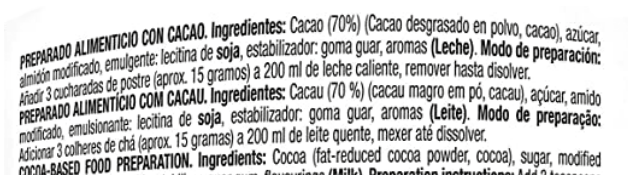
También la presencia de aceite de palma se puede localizar en este apartado. El azúcar añadido es otro de los componentes que aquí se puede encontrar. Es por ello que resulta muy interesante leer detenidamente los ingredientes.

Además, por el listado de ingredientes puedo saber si un alimento es un ultraprocesado o no (lo ideal es consumir productos que tengan entre tres y cinco ingredientes).

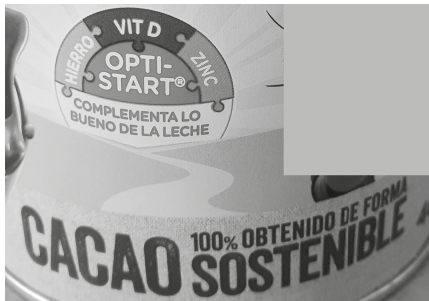
En el listado de ingredientes estos aparecen ordenados de mayor a menos, por eso podemos saber si un producto puede ser mucho azúcar con algo de cacao en polvo (como en esta etiqueta que figura a continuación...)



... O bien si es mayoritariamente cacao:



El segundo producto, que tiene mucho más cacao, es muy preferible, mientras que el primero no es una buena opción. Sin embargo, muchas veces, si no leemos detenidamente los ingredientes, podemos creer que no hay diferencias, ya que el primero tiene un envase muy atractivo y hace referencia a su enriquecimiento en ciertos nutrientes.



LA ETIQUETA NO LO ES TODO

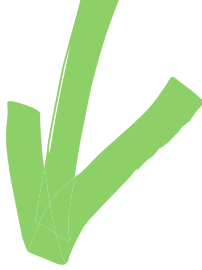
El etiquetado nos ofrece una información interesante, pero debemos entender que tiene una importancia relativa y no absoluta.

Debemos de tener en cuenta que los nutrientes están inmersos en lo que podemos denominar una matriz alimentaria y es en dicha matriz donde tienen lugar las interacciones, etc. . . que influirán en los efectos fisiológicos que tras su ingesta van a provocar en nuestro organismo.

OTRAS INFORMACIONES NUTRICIONALES

Además del etiquetado como tal, se trata de afirmaciones que pueden hacer que el consumidor adquiera un producto concreto. Son las declaraciones nutricionales y las declaraciones de propiedades saludables.

Es preciso saber interpretarlas de forma adecuada.



DECLARACIONES NUTRICIONALES

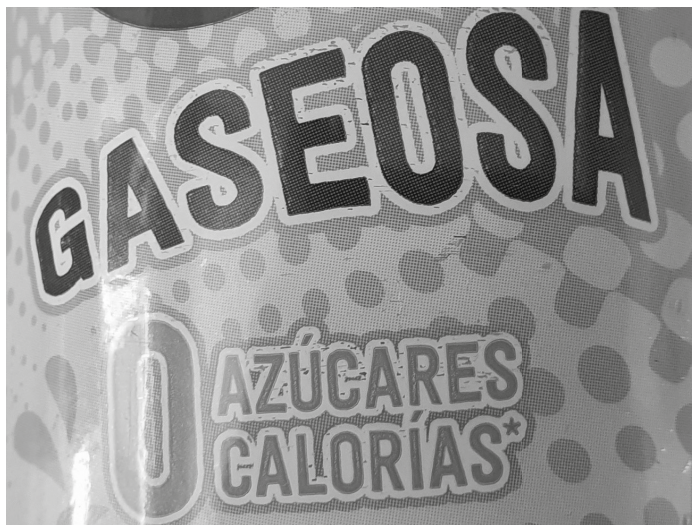
Atribuyen propiedades nutricionales beneficiosas relativas al aporte energético, los nutrientes u otras sustancias. Ejemplos: «bajo en grasas», «sin azúcares añadidos» o «alto contenido en fibra».

Solo están permitidas las que detalla el Anexo del Reglamento 1924/2006 Reglamento (CE) del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Actualmente son 30.

Algunas de las declaraciones nutricionales interesantes son:

- › **Bajo valor energético.** Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo valor energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal (170 kJ) por 100 gramos en el caso de los sólidos o más de 20 kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente)».

- › **Valor energético reducido.** Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento posee un valor energético reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento».
- › **Sin aporte energético.** Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 0,4 kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente). Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ) por 100 ml».



En Europa hay actualmente un «puñado» edulcorantes sin kilocalorías o bajos en kilocalorías autorizados. El ciclamato (E-952), el aspartamo (E-951), el neotamo (E-961), el acesulfamo-K (E-950), la sucralosa (E-955), la sacarina (E-954), la taumatina (E-957), la sal de aspartamo y acesulfamo (E-962), los glicósidos de esteviol (E-960) y la neohesperidina DC (E-959).

Al margen de esto están también autorizados algunos edulcorantes nutritivos hipocalóricos como pueden ser los polialcoholes xilitol (E-967) y sorbitol (E-967).

La declaración conjunta (publicada en la revista *Circulation*) de la Asociación Americana del Corazón (AHA) y de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) indica que, hoy en día, y en base a los datos analizados, los edulcorantes acalóricos o bajos en

kilocalorías, utilizados en sustitución de los azúcares añadidos (glucosa, sacarosa, fructosa...) pueden conducir a una ingesta menor de energía y por tanto ayudar a alcanzar y a mantener un peso saludable. Es cuestión de sentido común que en la lucha contra el exceso de peso ser capaz de eliminar un «buen puñado» de kilocalorías diarias sin renunciar al sabor dulce puede favorecer el desequilibrio de la balanza energética (aparte de hacer la dieta más llevadera) y, si bien a lo mejor no es el factor determinante, sí resulta una ayuda en la pérdida de peso corporal. En este sentido un metaanálisis publicado en septiembre del 2014 en la revista «The American Journal of Clinical Nutrition» concluye que los ensayos clínicos aleatorizados indican que la sustitución de edulcorantes calóricos por opciones acalóricas o bajas en calorías resulta en una pérdida de peso modesta y puede ser una herramienta útil de la dieta para mejorar el cumplimiento de los planes de pérdida de peso o de mantenimiento del peso.

Aunque a veces pase desapercibido, la realidad es que muchos pocos pueden ser un mucho. Por poner un ejemplo que puede ser factible: utilizar 50 gramos al día de azúcar de mesa (que para quienes gustan de endulzar las infusiones, los yogures, la fruta, la leche, las bebidas... no es una cantidad descabellada) significa incrementar la ingesta calórica semanal en 1400 kilocalorías, es decir 6000 kilocalorías de más en un mes. Por cada 7000 kilocalorías en exceso, se almacena un kilo de grasa corporal. Los números hablan por sí solos.

En 2013 (concretamente los días 25 y 26 de noviembre), la Fundación para la investigación nutricional organizó en colaboración con la consejería de sanidad de Madrid el CIBER de fisiopatología de la obesidad y nutrición del instituto Carlos III y la *Sweeteners*

Association el encuentro «Edulcorantes, Salud y Consumo». En dicho encuentro se analizaron a la luz de la ciencia y en base a los estudios existentes, los edulcorantes que no aportan kilocalorías o que aportan pocas kilocalorías. Participaron expertos de diferentes campos (pediatría, toxicología, nutrición, bromatología, endocrinología, etc..) y se obtuvo como consenso un decálogo (la llamada Declaración de Chinchón). En el documento se pone de manifiesto la seguridad de todos los edulcorantes utilizados en España dentro de los cuales se encuentra el aspartamo.

Y es que existe especialmente un edulcorante acalórico (el aspartamo, E-951) sobre el cual circulan falsas creencias y precisamente por ello, entre otras cosas, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha emitido una opinión científica acerca de este edulcorante y su seguridad. Tras una exhaustiva revisión sobre los datos disponibles acerca del aspartamo y sus productos de degradación, han llegado a la conclusión de que el consumo de aspartamo no supone riesgo alguno para los consumidores en las dosis recomendadas. Además, el comité mixto FAO/OMS de expertos en aditivos alimentarios (JECFA) y el Comité de Alimentación de la Unión Europea (SCF) establecieron una ingesta diaria aceptable de aspartamo de 40 miligramos por kilo de peso corporal y por día.

Otro edulcorante acalórico son los glicósidos de esteviol procedentes de la planta estevia. Los esteviósidos tienen poder antioxidante y poder edulcorante y no aportan kilocalorías. Además se pueden utilizar para cocinar pues no sufren alteraciones al hornear etc... Algunos estudios han atribuido a los glicósidos de esteviol cierta capacidad para reducir la glucosa pero esto

no está demostrado. Desde que la Unión Europea (hace pocos años) autorizó este edulcorante, en el mercado podemos encontrar productos edulcorantes elaborados con glicósidos de esteviol que llevan agentes de carga como eritritol. Pero aunque lleve extracto de estevia, no debemos pensar que es estevia, puesto que la Unión Europea ha autorizado a usar el extracto refinado al 95 % de la estevia pero no las hojas de estevia. Aunque hay gente que utiliza las hojas secas de estevia o frescas para endulzar haciendo infusiones (mezclándolas con té por ejemplo) o hacer batidos u otras opciones como flanes... la venta de dichas hojas no está autorizada actualmente.

Debemos entender que podemos estar seguros de que los endulzantes y edulcorantes autorizados son seguros y todos se pueden utilizar, aunque siempre con la moderación que conlleva un uso responsable.

BAJO CONTENIDO DE GRASA

Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada)».

Otras veces se hace referencia a un reducido contenido en grasa.

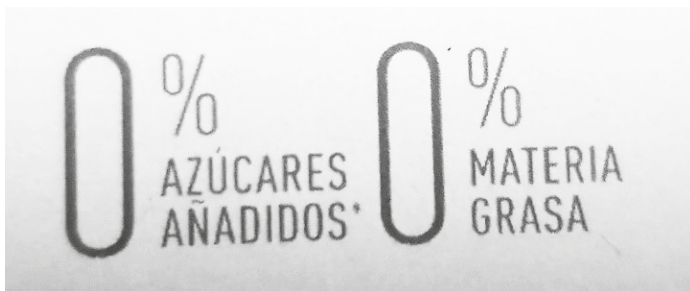


Vemos cómo en esta etiqueta se hace referencia un contenido de un 30 % menos de grasa total. Sin embargo, eso no implica necesariamente que nutricionalmente sea preferible.



SIN GRASA

Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa»».



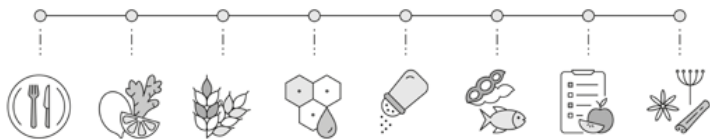
En este sentido deseamos hacer un inciso. Si elegimos un producto sin grasa bajo la creencia de que es preferible a la versión normal estamos cometiendo un error.

Debemos de tener en cuenta que los nutrientes están inmersos en lo que podemos denominar una matriz alimentaria y es en dicha matriz donde tienen lugar interacciones, etc... que van a influir en los efectos fisiológicos que tras su ingesta van a provocar en nuestro organismo. Por poner un ejemplo: dos galletas azucaradas y una compota de fruta sin azúcar añadido puede que tengan la misma cantidad de hidratos de carbono y de fibra, pero el efecto fisiológico de ambos en nuestro cuerpo es diferente y el impacto en la salud también (será muy preferible el consumo de la compota).

Un ejemplo más sencillo de ver es el de los yogures. Podemos elegir un yogur desnatado creyendo que es mejor que su versión entera, pero por un lado puede ocurrir que el yogur sea sin grasa pero que a cambio sea azucarado y eso lo convertiría en más perjudicial respecto a su versión entera no azucarada... y por otro lado incluso los yogures sin grasa no azucarados no está claro que resulten preferibles a los enteros no azucarados porque la presencia de ácido margárico, transpalmitoleato, ácido linoleico conjugado... pueden derivar en una serie de beneficios fisiológicos.

Que algo sea libre de grasa no implica que sea preferible, solo implica que apenas tiene grasa. Pero además la grasa puede ser saludable (grasa monoinsaturada, polinsaturada...) y puede elevar la calidad nutricional de un producto.

Creo que **debemos fijarnos más en la elección de alimentos reales y de verdad, que sean poco procesados, y menos en el contenido de grasa.** Una manteca de cacahuete tendrá bastante grasa, pero es nutricionalmente preferible a un sorbete de limón sin grasa cargado de azúcar añadido.



BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

Tal como dice literalmente el reglamento: «Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético».

Se puede hacer referencia, como vemos en la siguiente foto, a un menor contenido en grasas saturadas pero eso no implica que estemos hablando de un producto saludable. En este caso vemos una etiqueta donde en cierto modo se da a entender que hay grandes ventajas nutricionales («35 % menos de grasas saturadas», «sin aceite de palma») y sin embargo si vemos el listado de ingredientes podemos comprobar cómo sigue siendo un producto ultraprocesado que debe ser consumido de forma puntual. El principal ingrediente es azúcar.