Leer las etiquetas de lo que compramos para comer mejor

Con la vuelta de las vacaciones y el comienzo del curso escolar nos planteamos nuevos propósitos, como si el año comenzara en septiembre. “Comer mejor”, después de algunos excesos de chiringuito, se encuentra en la lista de nuestros objetivos y rutinas en este momento del año. La alimentación saludable está en la base de la prevención de múltiples enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes, los fallos cardiovasculares, las enfermedades neurodegenerativas o la demencia.

De acuerdo con Esther Martínez Miguel, directora del Grado en Enfermería de la Universidad Nebrija, entre las estrategias habituales para comer mejor se encuentran comer menos cantidad (“llegando incluso a pasar hambre”), restringir alimentos (“momento lechuga-pechuga, que inevitablemente acaba en frustración y abandono, cuando no en atracón”), contar calorías, o incluir “super alimentos” y suplementos milagrosos.

Dado que “cuidar lo que comes se puede convertir en un hábito y no en ese esfuerzo extra que toca hacer un par de veces al año”, la profesora de la Universidad Nebrija defiende una forma “simple, eficaz y sostenible” de comer mejor. En esta propuesta, leer las etiquetas supone una

estrategia “eficaz” para adquirir mejores alimentos y cuidar nuestra alimentación. “Sin embargo, tendemos a fijarnos más en los reclamos frontales de los productos que consumimos (`natural´, `0% grasas o azúcares´, `rico en…´) que en la lista detallada de ingredientes. Estos reclamos son con frecuencia engañosos y tienen un objetivo claro, que adquieras el producto con la sensación de que es saludable, algo que, sin embargo, no suele ser del todo cierto. Por ejemplo, el clásico `0% azúcares´ suele acompañar a productos con alto contenido en edulcorantes, que sustituyen al azúcar no añadido y que son igual de poco nutritivos y perjudiciales para la salud que este”, advierte Esther Martínez Miguel.

El etiquetado nutricional tiene dos partes: la lista de ingredientes y la tabla de información nutricional. Como primera estrategia, prestar atención a la lista de ingredientes es “mucho más interesante, porque es más sencilla de interpretar, y nos va a permitir distinguir de forma ágil y rápida entre alimentos y productos”. A su juicio, esta práctica hará que nuestro carro de la compra y nuestras ingestas diarias estén llenas de alimentos naturales y alimentos mínimamente procesados.

Consejos ante la lista de ingredientes

La directora del Grado en Enfermería de la Universidad Nebrija ofrece las siguientes claves para leer la lista de ingredientes:

- Los ingredientes están listados en orden según la composición del alimento o producto de forma que el ingrediente mayoritario es el que aparece en primer lugar.

- Si analizamos la lista de ingredientes de una crema de cacao podemos ver como el primer ingrediente, y por tanto el más abundante, es el azúcar, mientras que el cacao ocupa el puesto número 5 de 8 ingredientes totales y corresponde solo a un 4,2 % de lo que estamos consumiendo (azúcar, aceite vegetal -girasol, palma-), leche desnatada en polvo 6,9%, suero de leche en polvo, cacao desgrasado 4,2 %, avellanas 3,9%, emulgente (lecitina de girasol) y aromas.

- Los aditivos son esos códigos alfanuméricos que a todos nos resultan familiares, generalmente compuestos de la letra E y tres dígitos. Los E200 son conservantes, los E300 antioxidantes, los E600 potenciadores del sabor, etc. Los aditivos son seguros y necesarios en algunos casos, en otros son innecesarios y alteran la percepción de lo que consumimos, haciéndolo más *palatable* y altamente apetecible. Esto último es muy habitual en los *snacks* (“por eso casi nunca puedes comerte sólo una patata frita cuando abres una bolsa”).

- Analicemos la composición de un producto considerado generalmente saludable e incluido en muchas dietas de “buenos propósitos”, el jamón york. Jamón de cerdo (65%), agua, sal, jarabe de glucosa, estabilizantes (E-420, E-451, E-450), dextrosa, antioxidantes (E-331, E-301), gelificantes (E-407, E-415), aromas, potenciador del sabor (E-621), hemoglobina, conservadores (E-243, E-250) y extracto de especias. Como se puede observar, un 35 % del producto se compone de

agua, azúcar, sal y hasta 10 aditivos.

- Los alergenos (ingredientes que pueden causar reacciones alérgicas) se encuentran resaltados en negrita o cursiva (gluten, frutos secos, huevo, leche, etc.).

Prestar atención a lo que metemos en el carro de la compra

Comer mejor pasa por leer las etiquetas y prestar atención a lo que compramos y comemos de forma habitual.

Esther Martínez Miguel resume de esta manera su recomendación: “Asegúrate de que el primer ingrediente se corresponde con aquello que querías comprar (si quieres comprar pavo, pavo debe ser el primer ingrediente, y debería suponer más del 90 % de la composición). Evita azúcares, edulcorantes y aditivos. Ignora los reclamos frontales y huye, en general, de todo lo que tenga más de 5 ingredientes. La mejor apuesta es basar tu alimentación en alimentos, no en productos. Que tu carro de la compra, tu nevera y lo que llega finalmente a tu plato no tenga etiquetas (fruta, verdura, hortaliza, tubérculos, pescado, carne y huevos)”.

Definiciones de alimento y producto de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

- **Alimentos naturales (no procesados)**: son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras substancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

- **Alimentos mínimamente procesados**: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros).

- **Productos comestibles procesados**: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos (verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas y conservadas en salmuera, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado procesados, tales como jamón, tocino, pescado ahumado). Los productos procesados generalmente conservan la identidad básica y la mayoría de los componentes del alimento original, pero los métodos de procesamiento usados hacen que sean desbalanceados nutricionalmente, debido a la adición de aceite, azúcar o sal.

- **Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados)**: son elaborados

principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales y contienen poco o ningún alimento natural.