

Material Imprimible

Curso Etiquetado nutricional

Módulo 2

Contenidos:

- Ingrediente: qué es y cómo se leen
- Aditivos
- El vencimiento y la vida útil de un alimento
- Información nutricional complementaria
- Leyendas específicas

Ingredientes

Un **ingrediente** es cualquier sustancia que se emplea para la producción de un determinado alimento, incluidos los aditivos.

En el listado de ingredientes de un producto deben estar presentes todos los componentes. No obstante, esta lista no se incluye dentro del rotulado nutricional, es decir, dentro de la tabla que aprendimos anteriormente. La lista de los ingredientes está por debajo de la tabla nutricional.

Siempre es muy importante leer los ingredientes que contienen los alimentos, ya que a veces no nos imaginamos que determinados productos tengan tales componentes.

Los ingredientes pueden ser desde uno, como es el claro ejemplo del azúcar y del aceite, que solo están compuestos por sacarosa y aceite vegetal respectivamente, sin agregados ni aditivos, y otros que pueden contener una larga lista que muchas veces no comprendemos de qué se trata cada uno.

En primer lugar es fundamental que sepamos una regla básica del etiquetado con respecto a los ingredientes: estos no se escriben de manera aleatoria, sino que tienen un orden que se debe respetar. Además, saber esta regla les va a servir para conocer más aún de qué tipo de alimento hablamos. Veamos de qué se trata.

El primer ingrediente que debe aparecer es el que se encuentra en mayor proporción en el alimento, y así sucesivamente de mayor a menor. Esto puede sorprendernos, ya que quizás nos encontramos con ingredientes que no nos esperábamos que estén dentro del alimento.

En resumen, los ingredientes se enumeran en orden de cantidad. No obstante, con eso no siempre se puede saber todo. Por ejemplo, si un frasco de salsa enumera primero los tomates, ya sabemos que el producto contiene más tomates que cualquier otra cosa.

Veamos otro ejemplo: si compramos manteca o crema de maní y los ingredientes están listados así: Aceite vegetal no hidrogenado, maní, sal marina, sucralosa, etc., esto quiere decir que el principal ingrediente de ese producto es el aceite, y no el maní.

Aditivos

¿Sabes que son? Un **aditivo** es aquella sustancia que, sin constituir por sí misma un alimento ni poseer valor nutritivo, se agrega intencionalmente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas con el objetivo de modificar sus caracteres organolépticos o facilitar o mejorar su proceso de elaboración o conservación.

A estos se los puede clasificar de la siguiente manera:

- Los aditivos que modifican las características organolépticas o sensoriales del alimento, como por ejemplo los colorantes, que mejoran la apariencia de los mismos
- Los aditivos que modifican las características físicas o químicas del producto, como los acidulantes, que se encargan de dar mayor acidez a los alimentos, muchas veces con la finalidad de aumentar su vida útil
- Y los aditivos que modifican la duración de la comida, como por ejemplo, los antioxidantes

Dentro de los edulcorantes, que son considerados aditivos que modifican las características organolépticas del alimento, podemos encontrar al acesulfame K y al aspartamo, siendo estos los más conocidos.

El acesulfame K es un endulzante no calórico que fue descubierto en el año 1967 por dos científicos alemanes: Karls Klauss y Herald Jenssen. Su poder endulzante es 20 veces más potente que el azúcar, y se lo utiliza en más de 90 países en bebidas y alimentos, y también generalmente acompañado de otros endulzantes, como el aspartamo. Dado que su función principal es aportar sabor azucarado sin calorías, es útil para los planes alimentarios a largo plazo.

Por su parte, el aspartamo es un endulzante muy usado también en jugos y bebidas, golosinas y chicles. Este fue aprobado por la Administración de Medicamentos y Alimentos en el año 1983 para endulzar y luego, en 1993, para el consumo en general. Este endulzante es 200 veces más potente que el azúcar de mesa, por lo que está presente en muy poca la cantidad en los alimentos, y se usa muchísimo en los alimentos que son reducidos en calorías.

Los realzadores de sabor también son aditivos que modifican las características organolépticas del alimento, ya que sirven para aumentar el sabor de un determinado alimento y potenciarlo. Como ejemplo podemos nombrar al glutamato monosódico, que es un potenciador del sabor que se añade comúnmente a la comida china, las verduras enlatadas, las sopas y las carnes procesadas.

En la segunda clasificación de los aditivos, es decir, aquellos que modifican las características físicas o químicas del producto, podemos encontrar los estabilizantes, que

se encargan de reducir los componentes sólidos. Como ejemplo tenemos la goma guar, que sirve, entre otras cosas, para dar una textura más jugosa a los alimentos.

Los emulsificantes también modifican las características del producto, y ayudan a mantener la mezcla de dos o más sustancias que no se pueden mantener unidas por sí solas, como el agua y el aceite.

Por último nos referiremos a los espesantes, que son aditivos que le dan a los alimentos líquidos, una textura viscosa, como por ejemplo, el almidón de maíz.

Continuando con la descripción de los diversos aditivos, ahora vamos a nombrar a aquellos que se encargan de modificar la duración de la comida. Un claro ejemplo son los antioxidantes, que alargan la vida de los alimentos. Cuando un alimento se oxida, modifica sus características organolépticas, se torna a un sabor a rancio, y se reduce su valor nutricional. Es por esto que los antioxidantes son tan importantes.

También están los conservantes, que son útiles para aumentar la vida útil de cada uno de los alimentos, evitar que se deterioren por la presencia de microorganismos como virus, bacterias, levaduras y hongos, y extender la fecha de caducidad.

Existen conservantes orgánicos, como por ejemplo, el sulfito, que actúa sobre bacterias y mohos, pero no es efectivo en levaduras. Por ello se usa en alimentos como el vino.

Asimismo, reduce la absorción de la vitamina C, y también previene la llamada “Reacción de Maillard”, que es la que genera un cambio de color en los productos cuando los mismos son sometidos al calor. Por ejemplo, una tostada que adquiere color amarronado, o la carne al cocinarla, que cambia de color, entre otros.

Por su parte, los nitritos y nitratos son muy efectivos contra el Botulismo, por eso se los encuentra, principalmente, en las latas de verduras o carnes. No obstante, no están recomendados en los niños, ya que pueden generar nitrosaminas, que es un componente cancerígeno.

A estos se los puede identificar en las etiquetas como nitrito de potasio, nitrito sódico, nitrato sódico, y nitrito sódico.

Otro conservante orgánico es el ácido sórbico, que es un conservante natural o sintético que se utiliza en dulces, productos de panadería, pastelería, aderezos, salsas, yogures, mermeladas, entre otros. De este conservante deriva el sorbato sódico, que se utiliza en los mismos alimentos.

Por su parte, el ácido benzoico o benzoato de sodio se encuentra naturalmente en la canela. Además, es un conservante muy empleado en las bebidas de todo tipo, sobre todo en las gaseosas y salsas. Asimismo, tiene un pH muy bajo, por lo que podemos decir que es un ácido.

Aquí vamos a detendremos un poco, ya que queremos explicar de qué se trata este conservante nutricionalmente. El ácido benzoico es un polvo blanco, similar a la harina de trigo, y se vende en locales de productos para panaderías. Se lo usa en valores de 0.5 gramos en la totalidad de los productos terminados, y le otorgan una duración de un año. Como podrán observar en las etiquetas, el benzoato de sodio está presente en todos los refrescos y bebidas, como jugos líquidos o en polvo, gaseosas light o comunes. Pero ojo, debemos tener cuidado, porque el benzoato de sodio es una sal, y la sal contiene sodio. Entonces nos preguntamos... ¿Cómo puede ser que un conservante con sodio esté en una bebida con sabor azucarado? Esto es porque el sodio en sí no tiene sabor.

Por dicho motivo, debemos tener cuidado si somos hipertensos o conocemos a alguien hipertenso que desea reducir el sodio. Nunca se hubiesen imaginado que una bebida con azúcar podría llegar a aumentar la presión arterial por el aumento del sodio, ¿no? Bueno, así es.

De hecho, al sodio también se lo utiliza como resaltador del sabor, por lo que los invito a que comparen una etiqueta de una gaseosa light con el de una común, y verán que las bebidas light o zero, o sin azúcar, tienen más cantidad de sodio que las bebidas tradicionales. Asimismo, van a encontrar que las bebidas gaseosas con sabor lima limón o naranja son más altas en sodio que las bebidas cola. Sorprendente, ¿no? Sigamos avanzando un poco más.

Los conservantes orgánicos son de la familia de los parabenos con propiedades fungicidas y bactericidas, como por ejemplo, el etil para-hidroxibenzoato y el metil para-hidroxibenzoato. Estos se utilizan en refrescos, gaseosas, sodas, bebidas energéticas, jugos, licores, vinos, salsas, margarinas, entre otros.

Por su parte, el ácido propiónico y su sal, que es el propionato de sodio, se emplean para prevenir moho, hongos y bacterias. Además, se encuentran de manera natural en algunos quesos.

También podemos nombrar al ácido cítrico, que es un polvo blanco que clarifica y potencia el sabor de las frutas, mermeladas, golosinas, jugos de frutas, carnes, cervezas,

etc. Se calcula de 0.5 a 2 gramos por kilo de producto terminado y le otorga vida útil entre 1 a 2 años.

De igual manera, podemos mencionar el cloruro de calcio, que está formado por pequeñas perlas o bolitas chiquitas que se usan como estabilizantes y para dar firmeza en productos lácteos como quesos, yogures y leches, y también en las papas fritas, productos congelados, verduras en conserva, enlatados, entre otros. Este tiene aproximadamente 5 gramos por kilo de producto terminado y puede aumentar la vida útil del producto desde uno a seis meses, dependiendo del tipo de alimento, ya que sabemos que los lácteos de por sí, tienen vida corta.

El alginato de sodio, por su lado, es un polvo que se usa como espesante natural, ya que da textura a los alimentos como jugos, vinos espumosos, helados, mayonesas, enlatados, embutidos, conservas de frutas y verduras, aderezos para ensaladas, entre otros. Para cada kilo de producto terminado, se utilizan 13 gramos de alginato de sodio, y también podemos decir que aumenta la vida útil hasta seis meses, y en las bebidas alcohólicas, casi un año.

Finalmente vamos a referirnos a la carboximetilcelulosa, que es un aditivo para dar consistencia. No obstante, no es un conservante, sino que solo le da cuerpo al alimento, es decir, viscosidad. Este aditivo se utiliza en lácteos, helados, congelados, bebidas en polvo, café, capuchinos, entre otros, y por cada kilo de producto terminado, se usan 0.5 gramos del aditivo.

Llegó el momento de hablar de los colorantes, y sobre estos podemos decir que son los encargados de dar color a un determinado alimento para compensar su pérdida sufrida por los procesos tecnológicos, es decir, se utilizan para realzar su color natural.

Hay dos tipos de colorantes: los naturales y los artificiales. Los primeros son elaborados a partir de los pigmentos vegetales, es decir, son derivados de plantas, frutas y verduras, y los artificiales son productos obtenidos a través de síntesis química.

Los naturales son más seguros que los sintéticos, pero estos últimos son más económicos.

Dentro de los colorantes naturales encontramos la curcumina, que es un colorante de color amarillo brillante y tiene un sabor amargo. A este colorante se lo utiliza en mantecas,

margarinas, quesos, yogures, gelatinas, flanes, postres, mermeladas, purés, sopas, entre otros.

También existe el colorante llamado riboflavina, que posee un color amarillo suave y se puede obtener de por diversas fuentes naturales, como la leche, el queso, la carne, las verduras de hojas verdes, etc., y se usa en bebidas energéticas, refrescos, gelatinas, galletas, cereales para desayuno, harinas, encurtidos, entre otros.

Si bien es la misma Vitamina B12 natural, cuando se emplea como aditivo no puede ser referido como un suplemento vitamínico, ya que no se añade por su vitamina, sino por su efecto de coloración.

Por su parte, el caroteno tiene un color naranja y se obtiene de forma natural por extracción en zanahorias y zapallos. Este se utiliza en jugos de naranja y limón, batidos, margarinas, mayonesas, dulces, comida precocinada, embutidos, entre otros. También se usa en pastillas y cremas bronceadoras.

De igual manera, podemos mencionar a la xantofila, que es un colorante natural que es de color amarillo, naranja y rojo, y se obtiene por extracción en plantas, hojas, flores, frutas, verduras, huevos y crustáceos. Esta se utiliza en salchichas, sopas en polvo, dulces y pasteles, bebidas alcohólicas y galletas.

La antocianina es otro colorante natural que puede tener color azul, violeta, morado, rojo, marrón y ocre. Esta puede obtenerse del extracto de la piel de la uva negra, y también de los frutos rojos, arándanos, frambuesas, moras, rábanos, etc. Esta se utiliza en bebidas, refrescos, yogures, lácteos, golosinas, dulces y productos de pastelería.

La betanina posee un color que va del rojo al morado, y se obtiene del extracto de remolacha. Dicho colorante se puede utilizar en los snacks, caramelos, conservas, mermeladas, gelatinas, algodón de azúcar, pastelería, entre otros.

Los colorantes que nombramos hasta ahora no son nocivos para la salud. No obstante, algunos si pueden ser perjudiciales, como por ejemplo, el ácido carmínico, que tiene un tono que varía desde el naranja, pasando por el rojo vivo hasta el violeta oscuro. Dado que se obtiene aplastando insectos de la familia de la Grana Conchinilla, puede estar contaminado por material proteico del insecto, lo que puede provocar, en algunas

personas, reacciones alérgicas. Sin embargo, se utiliza en productos de sabor a frutilla, hamburguesas, chorizos, derivados de carne, etc.

La tartrazina también es un colorante peligroso, que puede causar hiperactividad, somnolencia y alergias, que a la larga se pueden traer enfermedades más peligrosas en los niños. Este colorante posee una tonalidad amarillo intenso y se utiliza en postres, flanes, pan, harinas, cereales para desayuno, salsas, mostazas, mayonesas, batidos, entre otros.

Por su parte, el amarillo de quinoleína posee un color que va del amarillo al verde y se utiliza en licores, conservas vegetales, productos cárnicos, pasteles, helados, entre otros.

El colorante llamado azorrubina posee un color que va del rojo al marrón, y se utiliza en bebidas alcohólicas, salsas rojas o rosas, helados, pastelería, yogures, chocolates, caramelos, golosinas, y productos de pescado y mariscos. Ingerir productos con azorrubina trae como consecuencia la hiperactividad en niños.

El amaranto posee un color rojo y también va hacia el morado o violeta, y se utiliza en la fruta confitada, glaseados, chicles y caramelos. Sin embargo, dado que es tóxico, en algunos países se prohibió su uso.

El colorante llamado caramelo es de color marrón oscuro y su sabor es amargo. Este se obtiene por la caramelización con reactivos de azúcares como el jarabe de glucosa o fructosa, extraídos de diversos carbohidratos. Además, se utiliza en gaseosas, licores, cervezas, chocolates, salsa de soja, etc., y en grandes dosis puede provocar problemas intestinales y disminuir la absorción de Vitamina B6.

De igual forma, el dióxido de titanio es de color blanco puro y se obtiene mediante la extracción de ilmenita, un tipo de roca mineral. Este se utiliza en chicles, caramelos, golosinas, frutos secos, pipas, semillas, bebidas en polvo, etc. En cantidades bajas de consumo, el riesgo para la salud es bajo, pero si se consumen en altas cantidades todos los días, podría haber riesgo. Si se lo puede evitar, es mucho mejor.

También podemos referirnos a la eritrosina, que es de color rojiza, ya que está formado por 4 átomos de yodo, lo que lleva a un resto para las glándulas tiroideas si se consume en

aumento. Dicho colorante se utiliza en helados, yogures, mermeladas, caramelos, frutas en almíbar y gelatinas.

Por último vamos a nombrar el amarillo ocaso, que tiene un color que va del amarillo intenso al naranja brillante. Este se utiliza en sopas, fideos instantáneos, bebidas en polvo, batidos, galletas, flanes, mermeladas, entre otros, y puede provocar reacciones alérgicas, asma, producir urticaria e insomnio.

El vencimiento y la vida útil de un alimento

La **vida útil** de un alimento es el tiempo en el que el alimento está apto para ser consumido por la población y mantiene su calidad, características organolépticas y aspectos nutricionales, siempre y cuando se hayan cumplido con los requisitos que dice el envase respecto a su transporte y almacenamiento.

Antes de lanzar un producto a la venta, siempre se debe estudiar para fijar la fecha de consumo perfecta y de caducidad, y que sean de calidad durante la vida útil del mismo.

Si bien las terminologías “fecha de consumo preferente” y “fecha de caducidad o de vencimiento” parecen similares, son muy distintas, y se refieren a alimentos diferentes también.

Las dos tienen en común que hacen referencia a la fecha a partir de la que no se recomienda consumir un alimento. Estas fechas no son aleatorias, sino que obedecen a sistemas de salud que se han estudiado dentro de la bromatología y de la tecnología de alimentos.

Cuando un alimento caduca, es porque ya no está apto para el consumo. No es que “no se pueda comer”, sino que implica un claro riesgo para la salud, ya que pueden haber crecido microorganismos que causan enfermedades.

La fecha de caducidad se asocia a alimentos perecederos, es decir, a lácteos, pescados, carnes, entre otros, y pasada la fecha de caducidad, no se garantiza la inocuidad del alimento, dado que puede causar enfermedades y podemos correr un gran riesgo.

Por su parte, la fecha de consumo preferente significa que pasado ese tiempo, no corre riesgo la salud, sino que el alimento cambia sus características organolépticas, como el sabor, olor o color, pero esto no significa que no se pueda consumir.

Por ejemplo, las bananas pueden cambiar de color y volverse amarronadas, y cambiar su sabor, ya que se torna mucho más dulce, pero como sabrán, las podemos consumir, por ejemplo, en licuados.

Otro ejemplo es el yogur, que cuando se pasa de la fecha que indica el envase se vuelve mucho más ácido y se puede observar una clara separación entre el contenido más sólido y el líquido, que suele ubicarse arriba de todo.

Todos los alimentos deben tener fechas de vencimiento. Sin embargo, hay productos que no lo necesitan, como por ejemplo, el vinagre, el aceite, la sal y el azúcar, por su larga duración. El resto de los alimentos, según el Código Alimentario Argentino, deben llevar la fecha de manera obligatoria.

La fecha de consumo preferente puede tener el mes y el año, pero la fecha de caducidad tiene que llevar día, mes y año, así es más precisa y exacta la fecha.

De igual manera, es muy importante aclarar que el comerciante también debe cumplir con estas fechas, es decir, que la debe controlar en sus góndolas, y también estar atento a que no haya productos vencidos en su mercado. Por lo tanto, no solo el consumidor debe estar atento a estas fechas, sino también el comerciante.

Asimismo, este último no debería exponer en góndolas alimentos que ya estén vencidos, sino que los mismos deben desecharse, y si están cerca de la fecha de vencimiento, muchas veces los colocan en góndolas especiales y realizan promociones, con el fin de poder ser vendidos a corto plazo antes de que venzan.

Por el lado del consumidor, es fundamental que siempre controle las fechas mencionadas a la hora de llevar un producto a sus casas.

Según el Código Alimentario Argentino, estas fechas se pueden expresar en el envase de la siguiente manera:

- “consumir antes de...”
- “válido hasta...”
- “validez ...”
- “val ...”
- “vence...”
- “vencimiento ...”
- “vto...”
- “venc...”
- “consumir preferentemente antes de ...”

Ahora bien. El agua cumple un rol muy importante en la vida útil de un alimento, ya que todo microorganismo, como virus, bacterias, mohos, levaduras o demás, son organismos vivos que necesitan del agua para sobrevivir.

Por este motivo, a mayor contenido de agua que tenga el alimento, mayor serán las probabilidades de que se contamine más rápido, es decir, que su fecha de caducidad sea mucho menor. Es por eso que, por ejemplo, las carnes, lácteos, quesos y yogures son muy lábiles a la fecha de consumo preferente y hay que tener más cuidado en estos, ya que contienen más cantidad de agua, mientras que la harina, el arroz, los fideos secos, entre otros, tienen una fecha de caducidad tardía.

Existen diversas enfermedades transmitidas por alimentos, como por ejemplo, la shigella, la escherichia coli por la carne cruda, la salmonelosis por el huevo crudo o el botulismo por la contaminación en latas.

Y, a su vez, hay poblaciones que son más vulnerables a cualquiera de estas enfermedades alimentarias, como los niños, ya que tienen su sistema inmunológico “nuevo” y pueden enfermarse más fácilmente. También los ancianos, las embarazadas y mujeres en lactancia, y los pacientes llamados inmunosuprimidos, como los pacientes con HIV-Sida o los pacientes oncológicos.

Con todos ellos hay que tomar muchísimas más medidas de precaución para evitar que se enfermen, ya que las consecuencias de las enfermedades son mucho más graves que lo que podría suceder en un adulto sano.

Hay muchas enfermedades graves que se pueden transmitir por alimentos. De hecho, muchas veces se quitan del mercado los lotes de alimentos que producen riesgos para la salud. Seguramente esto lo escucharon alguna vez en alguna noticia de la televisión o la radio, que anunciaba que se sacó del mercado algún lote de leches o de leches/fórmulas infantiles, o algún producto específico.

Retirar un lote de algún alimento del mercado quiere decir que algún consumidor realizó su queja efectiva al teléfono de contacto y se determinó que todo el lote o partida de ese alimento estaba contaminado leve o totalmente. Lo importante es que ante la mínima duda, ese producto deje de comercializarse. Para ello sirve el lote, tal como estudiamos en el módulo anterior.

A más de uno de ustedes seguro les ha pasado de abrir un envase y ver que el producto no está en condiciones. En estos casos es importante llamar automáticamente al número

de teléfono que figura en el producto y hacer la denuncia correspondiente. Para esto es esencial tener a mano el producto con la fecha de vencimiento y el número de lote.

Información nutricional complementaria

La **información nutricional complementaria** es aquella información que sugiere, asume o supone que un producto tiene propiedades nutricionales particulares que están fuera de la información nutricional básica.

Es importante aclarar que esta información no es obligatoria en los envases, pero si útil, ya que es, simplemente, una información extra sobre las calorías o algún nutriente en particular.

Algunos de los ejemplos pueden ser “bajo en sodio”, “light”, “diet”, “reducido en calorías”, “0% grasas trans”, “con aporte de omega 3”, entre otros.

También podemos encontrarnos con leyendas de tipo comparativas, como por ejemplo, “contiene la mitad de las calorías de su producto original”, “contiene el 50% menos de sodio del producto tradicional”.

Esta información deben estar expresada de forma clara y concisa, y en caso de no existir el alimento de referencia, no se podrá utilizar la información nutricional complementaria comparativa.

Asimismo, es importante tener en cuenta que dicha información debe estar presente en el idioma del país de origen de dicho alimento.

Por ejemplo, si queremos decir que un producto es bajo, se dice:

- Bajo...
- leve...
- ligero...
- pobre...
- liviano...

Para referir que no contiene, podemos utilizar:

- No contiene ...
- libre de...
- cero...
- sin...
- exento de...

- no aporta...
- free...
- zero...

Para decir que es alto en algún contenido, podemos decir:

- Alto contenido...
- rico en...
- alto tenor...

Para decir que contiene alguno de los elementos o ingredientes se utiliza:

- Fuente de...
- con...
- contiene...

Para expresar que no tiene aditivos podemos decir:

- Sin adición de...
- sin...adicionado/a
- sin agregado de...
- sin... agregada/o

Para el término reducido se utiliza:

- Reducido en....
- ...menos de...
- menor contenido de...
- menos...
- ... menos que...
- light...

Y por último, si hablamos de más cantidad podemos utilizar:

- Aumentado en...
- ...más de...
- más...

Ahora bien. En el etiquetado también podemos encontrar las palabras "light" y "diet". Qué gran controversia y confusión generan estas dos palabras, ¿no?

A mediados de los ochenta, diversas marcas empezaron a comercializar productos con colores verdes, implicando que tenían que ver con mantener una alimentación saludable y una vida sana. Estos eran llamados “alimentos dietéticos”, que generaron dudas y confusiones a los consumidores.

El Código Alimentario Argentino define a los **alimentos dietéticos** como aquellos cuya composición ha sido modificada, y que se encuentran destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales. Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico.

Dentro de los alimentos dietéticos podemos ubicar a los alimentos para celíacos, ya que se modificaron y no contienen gluten; también los alimentos fortificados con algún mineral, así como también los alimentos que tienen algún agregado que le otorga una particularidad y un beneficio a la salud, como por ejemplo, el pan con alto aporte de fibra.

Por su parte, El Código Alimentario Argentino sostiene que un alimento puede denominarse **light** o liviano si ha sido reducido por lo menos en un 25% del valor calórico o del nutriente declarado con respecto al alimento original.

Pero cuidado con esto, ya que un alimento diet no significa que sea light o que tenga bajas calorías, dado que a veces la industria, por ejemplo, para reducir las grasas, le aumenta los almidones, y allí también aumentan, a consecuencia, las calorías, entonces sería un producto reducido en grasas pero no en calorías.

Un claro ejemplo son las galletitas de agua light. Estas son light de grasas, o sea, que están reducidas en grasas, pero no en calorías. Por dicho motivo, debemos tener cuidado en caso de elegir las para lograr un descenso de peso.

Es muy importante hacer educación alimentaria nutricional para enseñar cómo leer bien las etiquetas y no confundirse entre estos dos conceptos, y también para poder desmitificar la idea de que lo light significa libre, ya que muchas personas piensan que por ser light pueden comer lo que quieran y cuanto quieran, y la realidad es que lo light, bajo ninguna circunstancia, significa que podemos comer más o libremente.

Las confusiones y dudas de los consumidores sobre estos términos son clásicas y siempre investigan bajo todas las vías cuál es la diferencia entre estos conceptos. Quizás parece complicado de comprender porque muchos de ellos son conceptos nuevos, pero es

primordial conocer y leer la composición nutricional e ingredientes a fin de poder comprender.

Por último vamos a decir que también podemos encontrar alimentos llamados “zero” o “libre de”, que confunden si los comparamos con los términos anteriores.

Los **alimentos zero** indican que son bajo o libre de azúcar, y son indicados para las personas que desean reducir el aporte de azúcar o para aquellas personas diabéticas. Estos tienen 0% de algún nutriente, y es lo mismo que decir “no contiene”, “libre de”, “0% de” o “exento de...”. No obstante, luego siempre hay que especificar a qué nutriente se refiere.

Siempre que incluimos estos alimentos en nuestra alimentación debemos complementarlo con una rutina de actividad física que va a ayudar a lograr los objetivos. Una alimentación saludable por sí misma no nos hace saludables, sino que necesitamos del entrenamiento, de educar a nuestro cuerpo en la actividad, para poder mejorar nuestra vida, nuestro corazón, y las emociones.

Leyendas específicas

Como dijimos anteriormente, existen muchas enfermedades que hacen que las personas que las sufren, no puedan consumir determinados ingredientes. Por dicho motivo, es importante que cada uno de estos esté especificado en la etiqueta del producto, es decir, que haya una aclaración que exprese si pueden o no ser consumidos por determinado grupo de personas que padecen enfermedades.

Por ejemplo, una especificación que debe estar presente en cada producto son los alérgenos, es decir, aquellas sustancias que pueden provocar una reacción alérgica. Si bien aprenderemos sobre estos en el próximo módulo, podemos adelantarles que es fundamental y obligatorio que estén especificados en los envases a fin de que el consumidor sepa que no debe consumirlos por los riesgos que puede causar a su salud. Por ello, por más poca cantidad o trazas que posea, siempre se debe aclarar.

Lo que ahora nos compete es estudiar otras leyendas que también tienen que ver con algunas circunstancias de salud que hace que determinados consumidores puedan o no consumir determinados alimentos.

Vamos a empezar por la **celiaquía**, y diremos que esta es una sintomatología que se caracteriza por la intolerancia a determinados alimentos que contienen gluten. Es decir, es una alergia alimentaria en la que el organismo rechaza al gluten.

Pero... ¿qué es el gluten? es una proteína que contienen los cereales y que permite, entre otras cosas, el estiramiento de la masa de harina a la hora de hacer pan o diversos productos de panadería.

Como dijimos, esta proteína se encuentra en la semilla de muchos cereales, como por ejemplo, el trigo, la cebada, el centeno, y la avena. Por dicho motivo, toda aquella persona que es celíaca tiene que llevar una dieta libre de gluten, ya que este daña el revestimiento del intestino delgado.

El intestino delgado posee vellosidades, que son proyecciones diminutas con aspecto de pelo que tienen la función de absorber los nutrientes para que lleguen a la sangre. Cuando estas vellosidades están lesionadas o atrofiadas, la absorción no se produce de manera óptima y se generan déficits. El más habitual es el de hierro, que da lugar a una anemia ferropénica.

La atrofia o lesión de las vellosidades intestinales se traduce en una pérdida o aplanamiento de las mismas, con aparición de grietas o surcos en la superficie mucosa intestinal. Estas características son típicas de la enfermedad celíaca.

El principal diagnóstico de la celiacía se hace mediante la ejecución de una biopsia de intestino. En ella se saca una pequeña porción del mismo para observar las vellosidades por medio del microscopio, y cuando se encuentra y observa que estas vellosidades están aplanadas o son anormales en comparación con un intestino normal, es donde se puede diagnosticar la enfermedad.

Que las vellosidades estén aplanadas genera que la superficie de absorción y la capacidad de dicha absorción sea mucho menor. Así, esta malabsorción genera una pérdida de peso por desnutrición, cansancio extremo y posible alteración en la glándula tiroides.

Además de la falta de aporte calórico, la falta de absorción también genera mala absorción de vitaminas y de minerales, como por ejemplo, la vitamina B6, B12, el calcio y el hierro. Por ello, la enfermedad celíaca también genera anemia por déficit de hierro y osteoporosis, osteopenia o raquitismo en los más pequeños.

Por todo lo dicho, para los productos sin gluten, el etiquetado es muy importante. De hecho, están separados de los demás en las góndolas del supermercado para evitar la contaminación cruzada.

Que un alimento sea sin gluten significa que no tiene ninguno de los cuatro elementos citados, y esto se puede observar en la etiqueta, a través del logo de la espiga cruzada, que indica que son aptos para celíacos.

Asimismo, siempre debemos controlar los ingredientes, y si no encontramos el logo de la espiga, debemos fijarnos bien qué aditivos tiene. Los aditivos no aptos para las personas celíacas son el fosfato acetilado de dialmidón, el adipato acetilado de dialmidón, el fosfato de hidroxipropil dialmidón, y el fosfato de monoalmidón. Si el producto lleva alguno de estos aditivos, no se puede consumir.

Es importante destacar que todos los alimentos que no contienen gluten están regulados y detallados en el Código Alimentario Argentino, y dado que el listado se puede ir renovando porque hay productos que quizás antes eran aptos y ahora no, o al revés, es esencial prestarle atención a la lista, ya que allí van a tener todos los productos libres de gluten.

Para las personas celíacas no es recomendable comprar productos a granel, ya que, en estos casos, no hay forma alguna de poder controlar la contaminación cruzada con el gluten.

Hay alimentos que nunca podríamos pensar que poseen gluten, como por ejemplo, un yogur con frutas. Sin embargo, encontramos el logo de apto para celíacos en su envase. Esto se debe a que muchos productos pudieron haber estado contaminados con otros en el momento de la producción, entonces, indican que, por las dudas, no se consuman. Como dijimos, podemos encontrarnos con la leyenda de “libre de gluten” para indicar que el producto es apto para celíacos. Lo importante es no confundirse con estas leyendas y que la etiqueta sea lo más clara posible como para que el consumidor la comprenda. Como ya aclaramos, es importante repetir que esta información es obligatoria.

Bien. Ahora hablemos un poco de la **fenilcetonuria**. ¿Alguien sabe de qué se trata esta enfermedad? Es probable que hayan leído en muchos envases, sobre de todo de bebidas, una leyenda que dice “Fenilcetonuricos: contiene fenilalanina”, pero... ¿se preguntaron alguna vez de qué se trata?

En la primera parte de este módulo hablamos sobre dos tipos de edulcorantes artificiales que endulzaban muchísimo más que el azúcar, ¿los recuerdan? Ellos son el acesulfame K y el aspartamo, y de ellos hablaremos ahora.

La fenilcetonuria es una enfermedad del metabolismo en la que no se puede metabolizar la fenilalanina, que es un aminoácido. ¿Qué significa esto? que la fenilalanina que

tenemos en el cuerpo por el consumo de los alimentos que ingerimos, no puede romperse y metabolizarse en otro producto, entonces empieza a aumentar en el cuerpo. Esto se debe a la falta de una enzima que es la que evita que la fenilalanina se transforme. Si bien esta enfermedad es hereditaria, puede estar o no activa, es decir, que hay personas que tienen la enfermedad pero que no la manifiestan y no la sufren. ¿Qué ocurre entonces? La fenilalanina empieza a acumularse, sobre todo en el hígado y el cerebro, produciendo daños cerebrales irreversibles si no se trata desde el momento del nacimiento.

Al consumir aspartamo, aumentan los valores de fenilalanina. Por dicho motivo en las leyendas de las etiquetas podemos encontrar la frase que dijimos anteriormente: “Fenilcetonuricos: contiene fenilalanina”. Claramente, todos estos pacientes tienen excluidos el aspartamo de su dieta.

Para completar un poco más sobre esta enfermedad les contamos que la fenilcetonuria está incluida dentro de las enfermedades congénitas, es decir, con las que nacemos.

Cuando el bebé nace, antes del alta de la maternidad se le realiza un estudio que consiste en pincharle el talón y luego se colocan 5 gotitas de sangre en un papel de filtro. De esta manera, se puede diagnosticar la enfermedad e iniciar el tratamiento lo antes posible. De no detectarse o no iniciar el tratamiento, se pueden generar daños cerebrales y neurológicos irreversibles con su consecuencia de retraso madurativo. Por ello es importante la detección temprana.

Continuando con la descripción de las diversas enfermedades que hacen que las personas no puedan consumir determinados ingredientes, vamos a hablar sobre la **intolerancia a la lactosa**. Pero... ¿qué es la lactosa? Es el azúcar de la leche.

Esta se degrada y metaboliza en otras dos sustancias: la glucosa y la galactosa, por medio de una enzima llamada lactasa. Cuando esta enzima actúa en forma parcial o nula, la lactosa no se puede digerir, entonces no se absorbe y genera flatulencia, diarreas y mucho dolor abdominal.

Como dijimos, la lactosa es el azúcar de la leche, y esta está presente, en mayor medida, en este lácteo, pero también podemos encontrarlo en los yogures, quesos y demás derivados de la leche o productos elaborados con leche, como por ejemplo, el flan o las tortas.

Existen varios grados de intolerancia a la lactosa. Hay personas con una intolerancia leve, otras con intolerancia media y otras con grave intolerancia. Por eso, para todos los casos,

la industria implementó productos lácteos libres de lactosa o reducidos en la misma. A estos se los encuentra con la leyenda “libre de lactosa”, “0% lactosa”, “sin lactosa”, etc.

Según el Código Alimentario Argentino, “se entiende por alimento de Contenido Bajo en Lactosa y de Contenido Reducido en Lactosa, aquellos alimentos cuyo valor dietario resulta de la restricción de los ingredientes que contienen lactosa, la separación de la lactosa del alimento, la descomposición de la lactosa, o una combinación de éstos u otros procesos tecnológicos adecuados”.

Asimismo, el Código sostiene que “el Alimento de Bajo Contenido de Lactosa no contendrá más de 5% de la proporción de lactosa del alimento corriente correspondiente, listo para el consumo”.

“Estos alimentos se rotularán con la denominación del producto de que se trate, seguida de la indicación ‘Reducido en Lactosa’ o ‘Bajo en Lactosa’, respectivamente. Además, deberán llevar la indicación del porcentaje de reducción del contenido de lactosa, 95% o 70%, según corresponda”.

Por su parte, “el Alimento de Contenido Reducido de Lactosa no contendrá más del 30% de la proporción de lactosa del alimento corriente correspondiente, listo para el consumo.”

De igual manera, el Código manifiesta que “se entiende por Alimento Libre de Lactosa, o Sin Lactosa, o Deslactosado, o Cero Lactosa, o 0% Lactosa, aquellos alimentos cuyo valor dietario especial resulta de la separación de la lactosa del alimento, la descomposición de la lactosa, o una combinación de éstos u otros procesos tecnológicos adecuados.”

Y agrega: “el alimento Libre de Lactosa o Sin lactosa o Deslactosado o Cero Lactosa o 0% Lactosa, no contendrá más de 100 miligramos de Lactosa por cada 100 gramos o 100 mililitros de alimento listo para el consumo”.

Antes de continuar, debemos aclarar algo: no es lo mismo ser intolerante a la lactosa, que tener alergia a la leche, ya sea a la lactosa o a su proteína. No obstante, estudiaremos las alegrías las estudiaremos en el próximo módulo.

En el mercado también existen alimentos libres de azúcar, que están destinados a las personas que tienen diabetes o para aquellos que quieren mantener una vida saludable y reducir la ingesta calórica con el no consumo de azúcar. Sin embargo, muchos de esos productos a veces pueden confundirse con alimentos diet, que ya que dijimos que los

mismos son productos modificados con agregados o limitados en determinadas sustancias.

De igual forma, también nos encontramos con alimentos muy altos en azúcar, y muchas veces no nos damos cuenta de esto. Por dicho motivo, vamos a explicar qué pasa con determinados alimentos y el azúcar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que una persona adulta consuma entre 25 y 30 gramos de azúcar por día, y un niño, entre 15 y 20 gramos.

A veces no somos conscientes de la cantidad de azúcar que tienen los alimentos. Por ejemplo, los jugos de cartón para niños aportan, aproximadamente, 25 gramos de azúcar, y si bien algunos de estos dan la imagen de que los jugos son saludables, ya que el envase tiene imágenes lindas, pueden ser perjudiciales para la salud.

En el mercado se van a encontrar con múltiples y diversas etiquetas, con diferentes formas, colores y contenidos. Algunas marcan una clara diferencia de a qué tipo de población va destinada, no solamente desde el grupo etario, sino también pensando en diferentes formas y estilos de vida que se quiera llevar, como así también frente a patologías o sintomatologías específicas que nos hacen tener que seleccionar uno u otro alimento.

Por ello, en este recorrido verán la importancia que tiene hacer una lectura total y detallada de cada uno de los componentes de una etiqueta, y no solo en las leyendas, sino en el contenido de cada uno de los nutrientes.