



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

COMIDA COMPRENSIBLE, POR FAVOR



REFERENCIA: **1ACH65**

Los retos de la salud y la alimentación



Comida comprensible, por favor

La picaresca en el etiquetado de los alimentos dificulta elegir los más saludables ● La UE quiere unificar la información que se ofrece

CARMEN MORÁN

La UE prepara un reglamento sobre etiquetado de alimentos que pretende ser útil y común para los ciudadanos de todos los Estados miembros. Difícil empresa cuando la información que ahora se presta en los productos envasados —leche, galletas, latas, dulces, sopas— es tan complicada que ni con un máster en nutrición puede uno saber si las grasas que va a ingerir son suficientes para una dieta saludable o bastarían para matar a un caballo.

Los especialistas que trabajan en estos asuntos suelen hablar de una información que sea accesible al “consumidor medio”. ¿Quién es el consumidor medio? ¿Es igual el de Francia que el de España? ¿Es un anciano, un adulto? ¿Puede un niño determinar leyendo los ingredientes del bollo que está dando de merendar a su colesterol cada tarde?

Ni sus padres. En el paquete de cereales de la mañana, puede que la información nutricional se ofrezca por cada ración de 90 gramos, y así salen menos azúcares, menos grasas, menos sal. Pero, ¿quién se come 90 gramos? Si se hace caso de la foto que aparece en la caja, cada niño se irá a la escuela con una ensaladera de cereales en el estómago.

¿Tiene el consumidor, medio o no, formación suficiente para entenderla? “No”, responde sin ambages Alicia de León, profesora de Derecho Civil, especializada en Derecho del Consumo de la Universidad de Oviedo. “Hemos pasado de un etiquetado muy reducido a una amplitud temera-

Es difícil comparar cuando las cifras nutricionales se dan por ración

Un dato básico, como la fecha de caducidad, no siempre es legible

ria. El consumidor no está preparado, pero además quiere un etiquetado completo, pero también útil y sencillo, y eso no va a ser tan fácil”. Y justo en un momento, recuerda De León, en que el etiquetado ha cobrado gran importancia debido a las crisis alimentarias de finales del siglo pasado (colza, vacas locas).

A la espera del reglamento europeo, en España está en vigor un

decreto de 1999. Se trata de una norma modificada en varias ocasiones, la última en 2008. A pesar de que no es muy reciente, aún hoy pueden encontrarse incumplimientos, a veces derivados de la ambigüedad de la propia norma. El último estudio que ha efectuado la confederación de consumidores Ceaccu identifica “algunas deficiencias relevantes”. Todas ellas deberán quedar solucionadas cuando se apruebe, quizá en verano, el nuevo reglamento, esta vez de aplicación para toda Europa. Pero todavía se está negociando el articulado, que determinará la colocación de las etiquetas y la información que deberán contener. “Los consumidores estamos intentando que la información que se recoja en esas etiquetas sea fácil y que cumpla el principio de veracidad y evidencia científica, que la letra sea suficientemente grande y que esté en un lugar visible. Si no lo entienden es que no estará claro”, resume Francisca Sauquillo, presidenta del Consejo de Consumidores y Usuarios, donde se agrupan las grandes organizaciones que trabajan en este terreno.

Pero muchos de los productos que encontramos en las tiendas ya cuentan con esa etiqueta nutricional que aún no es obligatoria, donde se indica el porcentaje de



grasas, azúcares y sal. “La industria va por delante de los gobiernos. Quizá por eso será más difícil que ahora modifiquen algunas de las informaciones que no son del todo claras”, dice Yolanda Quintana, de Ceaccu.

Hay otros aspectos importantes que se están perfilando en las negociaciones entre la industria, los consumidores, los Estados miembros y en el Parlamento Eu-

ropeo sobre la información obligatoria y nutricional.

¿Dónde? El proyecto habla de que la información obligatoria deberá colocarse “en el mismo campo visual”, pero no determina si debe ser en la parte frontal del paquete o en alguno de sus lados. España defiende que no sea en el frontal, sino que toda la información vaya en un lado, porque de haber optado por el frontal se per-

No es una sopa de letras

ANÁLISIS

Andreu Palou

La introducción del etiquetado nutricional en los productos alimenticios, con información cuantitativa sobre los principales nutrientes, incluyendo aquellos cuyo consumo excesivo y continuado puede suponer riesgos para la salud, constituye una herramienta importante en la estrategia global europea de combatir los principales problemas de salud relacionados con la alimentación, como la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares. Es un elemento esencial, sobre todo como parte de un conjunto de iniciativas relevantes, como el reglamento de declaraciones de salud en los alimentos en el conjunto europeo, la promoción por el Parlamento Europeo del libro blanco *Estrategia europea so-*

bre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad, o como iniciativas en diferentes países. Y merece un claro respaldo; por encima de los inevitables balances de intereses que enmarcan su desarrollo. En efecto, la información de la etiqueta nutricional ayuda a una mejor comprensión de lo que contienen los alimentos, facilita que el consumidor pueda elegir con más criterio y, consecuentemente, le ayuda a conformar dietas más saludables y mejores hábitos alimentarios, lo que sin duda supone notables beneficios para la salud del consumidor en general.

Sin embargo, tal conclusión se sujeta a dos condicionantes principales: que el consumidor lea la etiqueta y que, además, la entienda. En general, los estudios muestran que el consumidor entiende mejor determinada información (energía, grasa, fibra dietética, cantidades diarias recomen-

dadas, azúcares, grasa saturada) que otra (sodio, kilojulios). En muchos casos el consumidor se beneficiaría más de un etiquetado que expresara la composición por raciones en lugar de por 100 gramos de producto, pero las raciones tienen un significado muy heterogéneo en Europa.

Desde luego, consideramos preferible una información cuantitativa y neutra como la contemplada por la CE, y acompañada de información/formación, que algunas formas de señalización (Reino Unido) demasiado simplistas (a modo de semáforo).

Para que la implementación de la nueva etiqueta nutricional se traduzca, efectivamente, en beneficios para la salud es preciso garantizar la claridad y legibilidad de la etiqueta (tamaño de letra, contrastes), siempre controvertidas. Otros factores condicionantes lo son a nivel de consumidor: su formación, nivel cultural y socioeconó-

mico, edad, motivación, su interés por la salud, su adherencia a medios de comunicación, el tiempo disponible...

El grueso de los cambios en Europa en materia de alimentación y salud avanza pensando en un consumidor cada vez más consciente e informado, que toma decisiones superando (en parte) antiguas posiciones más paternalistas de la Administración (coma de todo, variado, y no se preocupe). Tampoco nos olvidemos de otros factores como la actividad física, los hábitos o patrones alimentarios, el ambiente social, o que cada uno de nosotros, con una dotación genética característica y con una historia de experiencias irrepetibles (alimentarias, emocionales), vamos configurando nuestra individualidad, también con una diferente respuesta a los alimentos. Pero ese etiquetado queda pendiente.

Andreu Palou es catedrático de Bioquímica de la Universidad de las Islas Baleares y presidente del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).



cultura

Trío de ases: Mehta, La Scala y la Fura



deportes

El CSKA elimina al Sevilla de la Liga de Campeones



deportes

Tiger Woods volverá a competir en el Masters



Lecturas de supermercado

En España hay un decreto que declara tres informaciones obligatorias en todos los productos alimentarios envasados:

► **Denominación del producto.** Ha de decirse de qué se trata, si es yogur, leche, galletas. Parece obvio, pero en ocasiones esta información se camufla con rocambolescas denominaciones o se esconde en un rincón el producto en cuestión.

► **Ingredientes.** Deben aparecer en orden de peso. El más abundante irá el primero y así sucesivamente. Además, si hay algún ingrediente destacado en la información al consumidor habrá de determinarse su proporción. Si es yogur con fresas, especificar cuánta cantidad de fresas.

► **Fecha de caducidad.** Debe ser una información legible, pero el consumidor se encuentra en ocasiones con números puntuados de difícil lectura, que no siempre van separados entre sí. A veces incluso hay que dar la vuelta al huevo entero y no se es capaz de discernir hasta dónde llega la caducidad y dónde empieza el código del lote.

dería información que luego podría ir en otro sitio. Ceaccu encuentra, en esta posible ventaja, el siguiente inconveniente: “Eso dejará el frontal del producto libre para que las empresas coloquen ahí cualquier otra información voluntaria y de menor relevancia para el consumidor”, dice resignada Yolanda Quintana. Y, en cualquier caso, la organización mantiene su exigencia de que la denominación del producto aparezca en el frontal.

¿Cuánto? La cantidad de energía y nutrientes, como sal y azúcares, se expresará por 100 gramos o mililitros, según está redactada actualmente la propuesta. Y también se recoge que, adicionalmente, puedan expresarse esas cantidades por porción, siempre que se especifiquen las porciones que contiene el envase. “Pero no se dice que la sal no debe denominarse sodio, algo que consideramos fundamental para que el consumidor no se llame a engaño. Y sobre las porciones, no lo damos por perdido, pero previamente, los Estados deberían regular el tamaño de esas porciones y cómo se comunican al consumidor”, dicen en Ceaccu.

¿Cómo? El tamaño de la letra usada para la información obligatoria nutricional —una de las causas principales de descontento de los consumidores— deberá ser co-

Se está debatiendo incluso el tamaño y color de la letra de los envases

Hace falta un reglamento de la UE aceptado por todos los países

mo mínimo de tres milímetros y “con un contraste considerable entre el texto impreso y el fondo”, dice el borrador. “No parece que esto vaya a prosperar”, lamenta Quintana. “España es el único país que sigue defendiéndolo, y la industria está en contra”. De hecho, aunque el proyecto global ha de pasar muchas votaciones, en alguna esto ya se ha rechazado.

La postura española en estas negociaciones prima la utilidad para el consumidor de lo que lea en la etiqueta por encima de una información excesivamente exhaustiva. “No se trata de meter toda la información bioquímica, sino aquélla que al consumidor le permita decidirse por la compra del producto, o rechazarlo. Una etiqueta muy amplia obligaría a una letra más pequeña, y

todo ello puede disuadir al comprador de leer el contenido nutricional”, afirma Etelvina Andreu, directora general de Consumo del Ministerio de Sanidad.

España está por la letra de tres milímetros y por informar al consumidor sin saturarlo. Por ejemplo, entre las prioridades de la delegación española en Europa figura la identificación del origen de las grasas, animales o vegetales; que se sepa si hay grasas *trans* y su proporción y una buena información proteica.

“Los reglamentos exigen largas y costosas negociaciones porque son de aplicación inmediata en todos los países, y aún estamos corrigiendo incoherencias en la legislación que existen entre países o incluso en un mismo país”. Pero si finalmente se consiguiera un reglamento claro, Andreu piensa que habrá que formar al consumidor para que sepa lo que lee y, por tanto, lo que come. Pero también cree que el que hace la compra debe “fijarse más en la etiqueta”. “Aún nos fijamos poco”, reconoce.

Muy poco, pero es que las etiquetas tampoco lo ponen fácil. El decreto español fija tres informaciones obligatorias: denominación del producto, ingredientes y fecha de caducidad. Pues ni eso es claro a veces. Ceaccu ha efectuado un estudio sobre 56 produc-

Los consumidores leen poco las tablas nutricionales de los productos. / REUTERS

tos habituales en supermercados y ha encontrado deficiencias.

En primera lugar, en la denominación del producto. En el envase ha de quedar claro de qué se trata, si es leche, poner leche, si zumo, zumo. Pero no siempre ocurre. Hay preparados lácteos que pasan por leche y néctares o refrescos bien azucarados que se compran en la creencia errónea de que es un bondadoso zumo de frutas. “Eso ocurre porque la denominación del producto en algunos casos o no aparece o está muy escondida”, critica Yolanda Quintana, de Ceaccu. Lo han detectado en algunas marcas, como Esencial Fruta Solán de Cabras, Simon Life o en Natur Fibra (que es un preparado lácteo) o Bugles 3Ds de Matutano.

Los ingredientes han de aparecer “claramente legibles e indelebles”. “¿Y quién determina lo que es legible?”, se pregunta Quintana. Las miniaturas de letras que utilizan algunos productos, por no hablar de aquellos que imprimen en plástico arrugado y transparente, hace imposible la lectura de los ingredientes en algunos casos. Ceaccu ha observado letra demasiado pequeña en marcas

como las barritas de cereales Kellogg o el Cola Cao Complet. O la tinta dorada que usan para rotular el jamón cocido de Hipercor.

Sobre los ingredientes, simplemente se exige que se enumeren (el primero que aparece es el más abundante y siguen en orden decreciente de peso). Esta información lleva años así, pero muchos consumidores aún lo desconocen.

La fecha de caducidad es en lo que más se fija el ciudadano. Pero a veces hay que detenerse mucho, porque no todos los envases utilizan el mismo sistema.

La experta en Derecho del Consumo Alicia De León cree que un buen sistema, que ahora está de moda, es la información por medio de símbolos, por ejemplo el semáforo que se usa para explicar si hay mucha poca o nada de sal. “La información simbólica está bien, pero siempre que se complemente con la lista de ingredientes y su proporción”. Desde Ceaccu rechazan ciertos símbolos porque creen que tras ellos se esconde la picaresca. El semáforo tampoco ha salido bien parado en los primeros filtros de esta negociación.



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Ficha de catalogación

Título:	Comida comprensible, por favor
Autor:	Carmen Morán
Fuente:	<i>El País</i> (España)
Resumen:	La Unión Europea prepara un reglamento sobre el etiquetado de los alimentos. Algo tan simple como la denominación de un producto, sus ingredientes o su fecha de caducidad puede hacer dudar al consumidor que confunde un preparado lácteo con la leche, no se da cuenta de que tiene sal lo que lleva sodio en la etiqueta o no encuentra dónde se indica la fecha de caducidad del producto. Unificar los criterios sobre lo que los ciudadanos deben saber acerca de los alimentos que consumen no es tarea fácil. Pero es muy importante para que puedan tomar decisiones responsables contando con una información clara y relevante.
Fecha de publicación:	17/03/10
Formato	☐ Noticia
	☒ Reportaje
	☐ Entrevista
	☐ Artículo de opinión
Contenedor:	☒ 1. Los retos de la salud y la alimentación
	☐ 2. Los desafíos ambientales
	☐ 3. Las nuevas fronteras de la materia y la energía
	☐ 4. La conquista del espacio
	☐ 5. El hábitat humano
	☐ 6. La sociedad digital
	☐ 7. Otros temas de cultura científica
Referencia:	1ACH65



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Actividades para el alumnado

1. Señala cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas y cuáles falsas teniendo en cuenta lo que se dice en el texto sobre la información en el etiquetado de los alimentos:

1. El consumidor medio es igual en todos los países.	V	F
2. Cuanto más detallada es la información contenida en una etiqueta más clara resulta para el consumidor.	V	F
3. En España no hay ninguna norma sobre el etiquetado. Se está a la espera de las directrices europeas.	V	F
4. Aunque aún no sea obligatorio, en España algunos productos ya cuentan con etiquetado nutricional indicando el porcentaje de grasas, azúcares y sal.	V	F
5. Todo el mundo está de acuerdo en que el etiquetado con información nutricional debe ir en la parte frontal del producto.	V	F
6. Además de la cantidad de nutrientes por cada 100 gramos de un producto, los fabricantes podrán indicar las cantidades correspondientes a cada porción, señalado cuántas porciones contiene el envase.	V	F
7. España propone que la información contenida en las etiquetas sea clara y útil, aunque sea menos exhaustiva.	V	F
8. Los consumidores aún se fijan poco en la información contenida en la etiqueta de los productos.	V	F
9. En España es obligatorio que los envases contengan información sobre la denominación del producto, sus ingredientes y su fecha de caducidad.	V	F
10. La información sobre los ingredientes de un producto debe colocarse en la etiqueta en orden inverso al peso de cada uno ellos.	V	F

2. Repasa el texto y resume qué informaciones deben contener las etiquetas de los alimentos según la legislación española.

3. En la Unión Europea se pretende unificar la información que deben contener los envases de los productos de alimentación. Señala las cuestiones que se discuten en relación con los siguientes aspectos:

- a) *Dónde*: en qué parte del envase debe estar ubicada esa información.
- b) *Cuánto*: Qué información debe aparecer sobre la cantidad de energía y nutrientes que contiene el producto y qué sistema de medida se ha de utilizar.
- c) *Cómo*: Qué tamaño debe tener la letra de los textos sobre esa información.
- d) *Qué*: Cuál debe ser la denominación de cada producto y de qué manera se evitan interpretaciones incorrectas sobre su contenido.

4. Busca en tu casa diez envases de productos de alimentación que se usen habitualmente. Ten en cuenta únicamente que todos ellos sean diferentes (puedes incluir también productos que tú consumas aunque no sea en las comidas familiares). Para cada uno de los productos

cumplimenta el siguiente cuestionario. Si es posible despegas o recortas la información que contiene cada uno de los envases para poder analizarla mejor:

	Sí	No
Además de la marca y de frases publicitarias, el envase muestra la denominación exacta del tipo de producto que contiene.		
El envase contiene información precisa sobre los ingredientes y valor energético del producto.		
El envase contiene información precisa sobre la fecha de caducidad del producto.		
El envase contiene información precisa sobre las cantidades de cada uno de los ingredientes que incluye.		
El lugar en el que aparece la información sobre los ingredientes, valor energético y fecha de caducidad es fácilmente visible.		
El tamaño del tipo de letra de la información sobre ingredientes, valor energético y fecha de caducidad del producto es de, al menos, tres milímetros.		
La denominación del producto es clara, no resulta posible confundirlo con otros productos.		
No hay frases publicitarias que resulten confusas o puedan inducir a errores sobre las propiedades energéticas o nutricionales del producto.		
En el envase hay símbolos que advierten sobre las características del producto con códigos de fácil interpretación.		
Cualquier consumidor podría comprender bien toda la información del envase y resulta fácil su comparación con otros productos similares de otras marcas.		

5. Puntúa los diferentes productos que has seleccionado según el número de respuestas afirmativas en su correspondiente cuestionario. Si la investigación se ha hecho sobre un gran número de productos puede ser interesante exponer gráficamente los resultados obtenidos para clasificar los productos según la calidad de la información que aportan sus envases y para mostrar cuáles son los aspectos que habitualmente tienen más carencias en el etiquetado de los productos.

6. Haz a varias personas de tu entorno (estaría bien que fueran también diez) las siguientes preguntas sobre la información de los envases de los productos de alimentación.

	Sí	No
Al comprar un producto de alimentación siempre miro su fecha de caducidad.		
Al comprar un producto de alimentación siempre miro los ingredientes de los que está hecho.		
Al comprar un producto de alimentación siempre miro la información sobre su valor energético.		
Al comprar un producto de alimentación siempre miro los datos sobre el peso o volumen de su contenido.		
Los envases de los productos de alimentación aportan siempre información sobre los ingredientes que contienen, su valor energético y su fecha de caducidad.		
La información nutricional de los productos de alimentación es siempre muy visible en los envases.		
La información nutricional de los productos de alimentación es siempre muy comprensible.		
Me resulta fácil comparar las características de distintos marcas de un mismo producto mirando sus etiquetas.		
No debería permitirse la venta de productos en los que la información contenida en el envase no fuera completa y clara.		
La información a los consumidores sobre los productos de alimentación es muy adecuada en mi país y no creo que deba ser mejorada.		

7. Analiza las valoraciones que han hecho las personas a las que has pasado el cuestionario de la actividad 6 y redacta algunas conclusiones comparándolas con el estudio que has hecho en las cuestiones 4 y 5. Nuevamente puede ser interesante contar con valoraciones de un buen número de personas.

8. Partiendo de las conclusiones de las actividades anteriores y de la información que puedas obtener sobre la legislación existente en tu país sobre el etiquetado de los productos de alimentación, redacta algunas propuestas que pudieran ser consideradas por el gobierno para conseguir que los ciudadanos puedan contar con la mejor información al tomar decisiones sobre los productos que consumen.

9. A la vista de los resultados de las actividades anteriores, redacta algunas recomendaciones o consejos que crees que los miembros de tu familia deberían seguir en relación con la información acerca de los alimentos que se consumen en tu casa.



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Sugerencias para el profesorado

- De entre las actividades propuestas conviene elegir cuáles se adaptan mejor al grupo y a sus intereses. En todo caso, antes de proponer la realización de las actividades se recomienda una lectura atenta del texto.
- La actividad 1 facilita el análisis del contenido del texto. Su revisión permitirá aclararlo y resolver posibles dudas. Las actividades 2 y 3 sugieren analizar la información contenida en el texto acerca de las legislaciones española y europea sobre el etiquetado de los productos de alimentación. Las actividades 4 y 5 plantean una pequeña investigación empírica sobre algunos productos de uso habitual para comprobar la información que se incluye en sus envases. Las actividades 6 y 7 están orientadas a conocer las valoraciones que los usuarios hacen sobre esa información y su presentación en los envases de los alimentos. Las actividades 8 y 9 tienen un carácter propositivo, sugiriendo la primera de ellas que se formulen propuestas que eventualmente pudieran ser consideradas en la legislación del propio país en relación con este tema, mientras que la última plantea que las recomendaciones se hagan en relación con las conductas y hábitos de consumo del propio ámbito familiar.
- Aunque las actividades propuestas están redactadas para ser realizadas individualmente, puede ser muy interesante desarrollar en equipo las actividades 4, 5, 6 y 7. De ese modo podrían ampliarse las muestras utilizadas en esas indagaciones.
- Podría ser oportuno registrar algunos de los comentarios y las respuestas que aparecen en el aula en torno a las actividades 8 y 9. Tales apreciaciones pueden ser útiles por su carácter propositivo, tanto para conocer las inquietudes de los jóvenes en relación con la regulación de estos temas como para comprometerles con algunos hábitos de consumo responsable que ellos mismos puedan explicitar.