

HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

EL DERECHO A LA INFORMACIÓN



Esta publicación ha sido subvencionada
por el Ministerio de Sanidad y Consumo.
Instituto Nacional de Consumo



El contenido de esta publicación es
responsabilidad exclusiva de la Asociación.



**Federación de Usuarios
Consumidores Independientes**

C/ Joaquín Costa, 61 - 28002 MADRID
Telf.: 91 564 01 18 - Fax: 91 562 83 55
E-mail: federacion@fuciweb.org
www.e-fuci.org

- **Fibra:** Reduce el riesgo de cáncer de colon y de mama. Mejora la calidad de la microflora intestinal.
- **Fitosteroles:** Disminuyen la concentración de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Fósforo y zinc:** Ayudan al desarrollo de los huesos y mejoran el sistema inmunológico.
- **Hierro:** Facilita el transporte de oxígeno en la sangre y previene la aparición de anemias.
- **Vitaminas A y D:** Favorecen la vista y la absorción de calcio.



- **Yodo:** Facilita la fabricación de hormonas tiroideas, imprescindibles para un desarrollo físico y psíquico normal y evitar disfunciones tiroideas.

En esta nueva Edición del Programa de Información-Formación en materia de Consumo en Centros de Educación de Adultos "**Consumo, Derechos, Salud y Calidad de Vida: Infórmate y participa**", pretendemos profundizar en la cultura de consumo relacionada con los hábitos alimentarios saludables.

Los contenidos informativos en esta Edición del 2.008 versarán sobre "hábitos alimentarios saludables" sobre lo que consumimos basado en el **Derecho a la Información** recogido en las Leyes nos protegen.

Sobre Información / Alimentación y derechos, conviene resaltar:

- El ejercicio del Derecho a la Información a través del etiquetado de los productos alimenticios.
- La importancia de concretar conocimientos sobre alimentación saludable / etiquetado nutricional.
- Valoraciones sobre las alegaciones de salud y su significado real en los alimentos.

El Derecho a la Información y el etiquetado

Los consumidores debemos ejercer nuestro derecho a la información a la hora de adquirir productos alimenticios. Este Derecho lo ejercemos a través de la información obligatoria que nos ha de facilitar el Etiquetado, y que nos permite conocer las características de los alimentos que vamos a consumir.



La Ley Dice

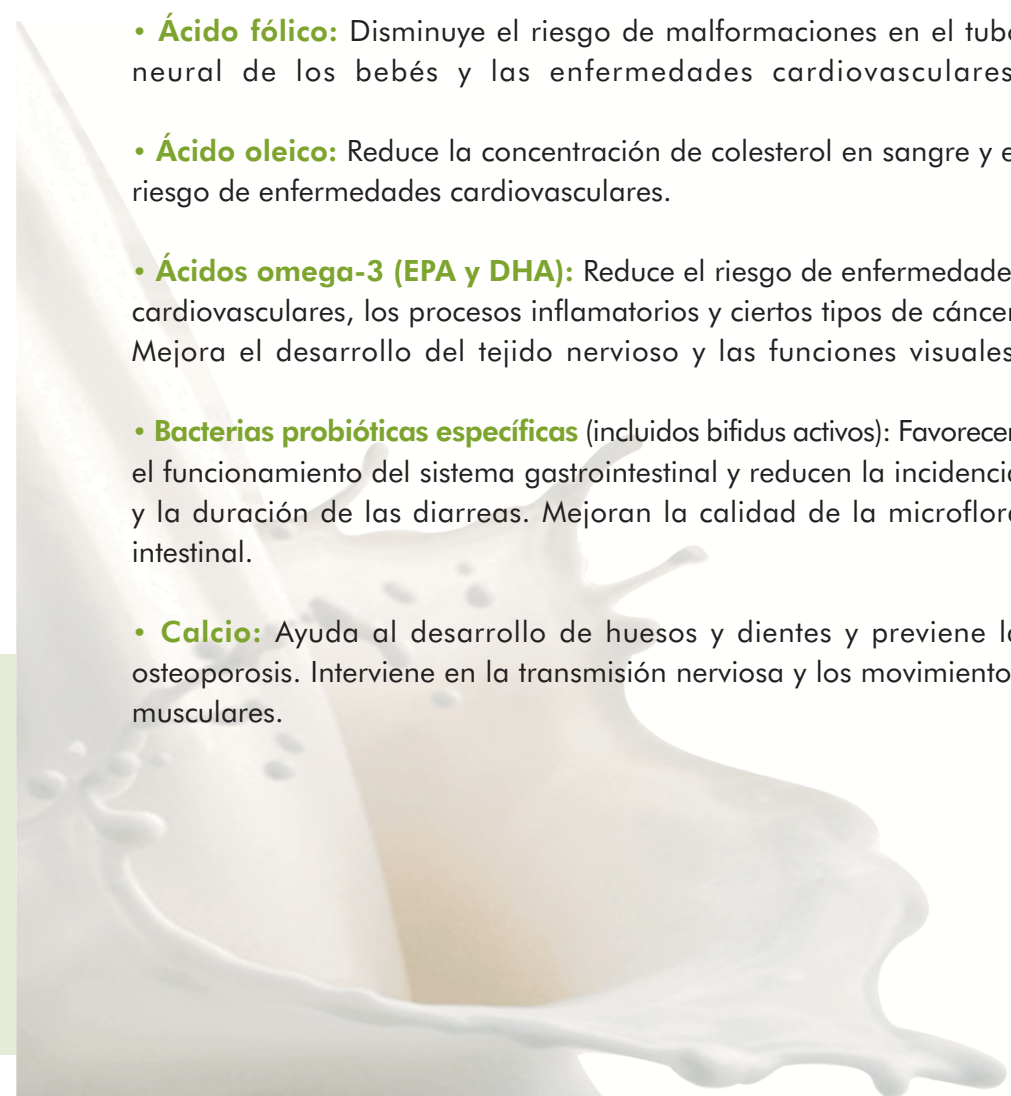
Artículo 17. Información, formación y educación de los consumidores y usuarios.

1. Los poderes públicos, en el ámbito de sus respectivas competencias, fomentarán la formación y educación de los consumidores y usuarios, asegurarán que estos dispongan de la información precisa para el eficaz

ejercicio de sus derechos y velarán para que se les preste la información comprensible sobre el adecuado uso y consumo de los bienes y servicios puestos a su disposición en el mercado.

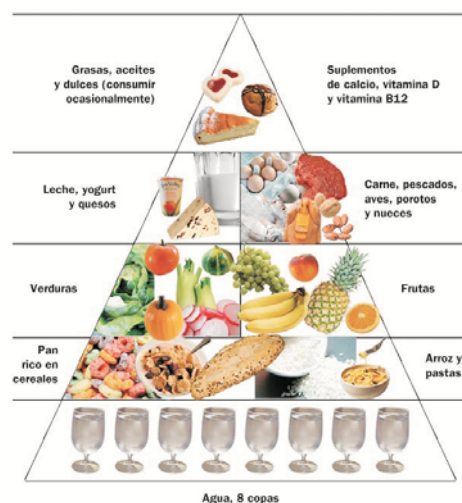
Algunos aspectos beneficiosos que se atribuyen a determinados componentes de los alimentos

- **Ácido fólico:** Disminuye el riesgo de malformaciones en el tubo neural de los bebés y las enfermedades cardiovasculares.
- **Ácido oleico:** Reduce la concentración de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Ácidos omega-3 (EPA y DHA):** Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, los procesos inflamatorios y ciertos tipos de cáncer. Mejora el desarrollo del tejido nervioso y las funciones visuales.
- **Bacterias probióticas específicas** (incluidos bifidus activos): Favorecen el funcionamiento del sistema gastrointestinal y reducen la incidencia y la duración de las diarreas. Mejoran la calidad de la microflora intestinal.
- **Calcio:** Ayuda al desarrollo de huesos y dientes y previene la osteoporosis. Interviene en la transmisión nerviosa y los movimientos musculares.



Hay que tener en cuenta que los “pretendidos” beneficios de estos alimentos son difíciles de probar y en estos momentos la prioridad es identificar qué alimentos funcionales pueden realmente contribuir a mejorar la salud.

Las autoridades sanitarias están tratando de legislar sobre las alegaciones de salud que pueden realizar los fabricantes, para evitar posibles fraudes.



En general, se puede concluir que los alimentos funcionales, consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, pueden ser útiles en nuestra alimentación, ya que ofrecen la posibilidad de mejorar la salud y/o prevenir ciertas enfermedades. PERO NO SON SOLUCIONES MÁGICAS.

El mejor consejo es incluir en la dieta una gran variedad de alimentos, y así estaremos incorporando muchos componentes beneficiosos que favorecerán nuestra salud y calidad de vida.

El Derecho a la Información se ejerce, a través del Etiquetado. Los Consumidores debemos exigir que le etiquetado sea correcto, denunciando la falta de datos que podamos observar.

Por **ETIQUETADO** se entiende las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con el producto que figuren en el envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que acompañen o se refieran a dicho producto alimenticio.

Los consumidores debemos ejercer nuestro derecho a la información a la hora de adquirir productos alimenticios.



Todos los alimentos deben tener un nombre, que por si solo lo definan perfectamente. **El etiquetado no debe de inducir a error al consumidor** sobre:

- Las características del producto alimenticio.
- Su naturaleza.
- Cantidad, composición, duración o identidad.
- Asimismo, no podrá atribuir propiedades o efectos que no posea, ni propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana.

Información Obligatoria del Etiquetado

Como norma general, el etiquetado de los alimentos debe contener:

- denominación de venta
- lista de ingredientes
- cantidad de ingredientes
- el grado alcohólico con una graduación superior al volumen al 1.2%
- la cantidad neta
- fecha de caducidad
- condiciones de conservación y utilización
- identificación de la empresa
- Lote
- lugar de origen o procedencia.



Si se trata de un producto alimenticio envasado, estas indicaciones han de figurar en el envase o en una etiqueta unida al mismo.

Ejemplos de componentes añadidos o potenciados en alimentos que teóricamente tienen efectos beneficiosos en la salud:

• Leches enriquecidas en calcio y vitamina D:

Son alimentos funcionales porque una ingesta adecuada de calcio y de esta vitamina puede ayudar a reducir el riesgo posterior de osteoporosis.

• Cereales y otros alimentos fortificados con ácido fólico.

Pueden reducir el riesgo de que una mujer tenga un hijo con defectos del tubo neural.

• La leche de soja:

Puede ser considerada funcional ya que puede ser útil para el alivio de los síntomas perimenopáusicos, debido a la presencia de las isoflavonas de la soja.

• Yogures que contienen probióticos (gérmenes vivos beneficiosos)



Se añaden para mejorar el equilibrio microbiano intestinal, como el *Lactobacillus casei* o *Bifidobacteria sp*

Los alimentos y las Alegaciones de salud

Actualmente encontramos en el mercado numerosos productos alimenticios que en sus envases o en su publicidad hace referencia a las propiedades beneficiosas para la salud de alguno de sus componentes, son los denominados **ALIMENTOS FUNCIONALES**.



Un alimento funcional puede ser un alimento natural, un alimento al que se ha añadido un componente, o un alimento al que se le ha quitado un componente, y cuyo resultado es presuntamente beneficioso para la salud.

Productos sin envasar:

En estos casos debe figurar en un cartel o etiquetas, colocadas en el lugar de venta o próximos a él:

- Denominación de venta
- Categoría de calidad y la variedad.
- El origen en algunas ocasiones, como en el caso de la fruta fresca, la carne de vacuno, productos de la pesca, moluscos,

Marcado de salubridad: Garantizan que el producto ha sido fabricado en la Unión Europea, o siendo importado cumple con la normativa vigente, por lo que tiene todas las garantías de salubridad.

M.I.
S.V.O.
103567/J
CE

ESPAÑA
100123/J
CE

ESPAÑA
100123/J
CE

ESTOS SÍMBOLOS GARANTIZAN QUE EL PRODUCTO CUMPLE CON LA NORMATIVA SANITARIA EUROPEA ¡BÚSCALOS!

Algunos Consejos Prácticos ...

El Consumidor debe observar siempre que en las etiquetas aparece:

- La denominación de venta
- Lista de ingredientes
- Indicación cuantitativa de ingredientes
- Cantidad neta
- Fecha de duración mínima
- Responsable del producto
- Identificación del lote



¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!!

Comprobar la fecha de caducidad antes de comprar el producto así como las condiciones de conservación .

Otros nutrientes que pueden aparecer mencionados en la información nutricional:

• Fibra.

Sirve para regular el tránsito y la función intestinal. Parece conveniente que la dieta nos proporcione al menos 25 g de fibra por día. **Los alimentos que contienen más fibra son las frutas, legumbres, hortalizas, cereales integrales...**

• Sodio.

El sodio es un componente de la sal y está presente en algunos alimentos de forma natural.

Se estima que el consumo de sal no debe superar la cantidad de 6 gramos diarios por persona. Por ello, se aconseja moderación en el consumo.



• Vitaminas y minerales.

Son sustancias nutritivas esenciales para la salud. Se encuentran en los alimentos en proporciones variables.

El mejor medio para asegurar su aporte adecuado es realizar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y hortalizas.

- Los azúcares son los hidratos de carbono simples. Se encuentran en el azúcar, la miel, frutas, zumos, leche y productos lácteos...

- **Grasas.**

Las grasas aseguran el almacenamiento de energía y **son esenciales para el correcto funcionamiento de las células**. Pueden ser saturadas e insaturadas (estas últimas son monoinsaturadas o poliinsaturadas). Las principales fuentes de aporte de grasas son el aceite, la mantequilla, algunos pescados, carnes, quesos, nata...



El aporte de grasas debe suponer entre un 30 y un 35% del total de la energía consumida diariamente.

Consumidor, recuerda que ...

- No hay que adquirir productos alimenticios cuyos envases aparecen con golpes o roturas o que su sistema de apertura parezca forzado o manipulado .

- Si por falta de atención hemos adquirido un producto así, debemos proceder a su devolución en el mismo establecimiento a fin de que pueda ser reemplazado por otro que cumpla con lo establecido en la normativa y que garantice de forma correcta la salubridad y autenticidad de su contenido.



Sobre el etiquetado nutricional

¿Qué es el etiquetado nutricional?

En España, no existe hasta el momento obligación legal de incluir la información nutricional de los alimentos en las etiquetas **salvo cuando se realiza una alegación nutricional**.



Ejemplo:

Cuando se menciona en la etiqueta "rico en calcio", debe de incluirse el etiquetado nutricional en el producto, informado de cuál es su contenido en calcio.

Los indicadores de información nutricional

• Energía.

Aportada principalmente por las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, se expresa en kilocalorías (Kcal.) o calorías en lenguaje común. También en kilojulios (Kj) (1 Kcal. = 4,2 kilojulios)

• Proteínas.

Son esenciales para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo (órganos vitales, funciones básicas...). Las principales fuentes de proteínas son las carnes, pescados, huevos, productos lácteos, legumbres...

El aporte de proteínas debe suponer entre un 10-15% de la energía consumida diariamente.

• Hidratos de carbono.

Deben ser la fuente principal de energía de nuestra dieta, aportando el 50-55% de la misma.

• El almidón es el hidrato de carbono complejo que se encuentra en el pan, arroz, pasta, cereales, patatas, legumbres

Una alimentación equilibrada está basada en el consumo de este tipo de productos.

¿Qué nutrientes debo ingerir y en que cantidad?



Las necesidades energéticas y de otros nutrientes varían según la edad, el peso, la talla, el sexo y la actividad física. Una alimentación equilibrada es aquella en la que la energía (calorías) proviene en un 50-55% de los

hidratos de carbono, entre un 30 a un 35% de las grasas, y entre un 10 a un 15% de las proteínas.

Existen unos valores medios orientativos de ingesta energética, según edad y sexo, establecidos de la siguiente forma (pensado en individuos de peso y actividad media):

- Un niño debe ingerir aproximadamente de 1.200 a 2.000 Kcal. al día.
- Un adolescente, entre 2.200 a 3.000 Kcal.
- Una mujer adulta, entre 1.800 a 2.200 Kcal.
- Un hombre adulto, entre 2.200 a 2.700 Kcal.

No obstante, y con una finalidad eminentemente comercial, y no respondiendo a ninguna obligación legal, es habitual encontrarnos en el mercado con numerosos productos alimenticios esta información nutricional, que adecuadamente utilizada, nos aporta información complementaria muy útil.



La etiqueta nutricional puede ser de dos tipos:

- En el más sencillo solo aparece información sobre las calorías e hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
- En el segundo tipo aparecen los azúcares, los ácidos grasos saturados, la fibra y el sodio. En cualquier caso, puede aparecer información sobre el contenido en vitaminas y minerales, si la cantidad significativa se considera un 15% de la recomendada por 100gr.

Otros aspectos informativos complementarios en el etiquetado

En ocasiones, el etiquetado nutricional viene referido a las **cantidades diarias recomendadas (CDR)** de algunos nutrientes, que puede expresarse en porcentaje, en el caso de las vitaminas y los minerales. Cuando se utilizan las cantidades diarias recomendadas la información nutricional es más comprensible en tanto que nos facilita averiguar que porcentaje de los nutrientes diarios recomendados estamos ingiriendo con este producto concreto.



¿Cómo interpretarlo?

Además de ofrecerse la información nutricional a través de “**cantidades diarias recomendadas**”, es habitual que esta información se ofrezca por “**porciones**” e incluso por peso, expresado en gramos o miligramos. Este hecho, hace más complicado utilizar la información nutricional, así como incluso comparar las propiedades nutricionales de dos productos.

El tamaño de la porción o la cantidad de raciones es un cálculo sobre la cantidad del alimento que, habitualmente, las personas ingieren en una comida. **Esto puede, o no, ser una porción normal para ti.**

Es importante que prestes atención al tamaño de la porción, incluyendo el número de porciones en el envase, y compararlo con cuanto comes en realidad.

El tamaño de la ración en el envase del alimento influye sobre todos los nutrientes enumerados en la parte superior de la etiqueta.



Ejemplo:

Si el envase dice que rinde para cuatro porciones, y te comes todo el contenido, entonces deberás cuadruplicar las calorías, grasas, etcétera, que has consumido.