

'Bio', 'light', 'natural'... ¿qué significan en realidad estos términos?



Aprenda a descifrar el etiquetado de los alimentos



CARMEN BARREIRO Domingo, 24 mayo 2020, 09:55



Seguro que le ha pasado muchas veces. Va por el pasillo del supermercado y se acerca a la estantería de las galletas, por poner un ejemplo cotidiano. El despliegue de productos, ingredientes, formatos y etiquetas es inabarcable. Pero ve unas que ponen 'artesanas' en letras bien grandes y las mete en el carrito convencido de que ha comprado un producto más saludable. Si pone artesanas seguro que son mejores, piensa. Pues se equivoca. **Artesanas, en realidad, no significa nada desde el punto de vista nutricional. Y lo mismo ocurre con decenas de alimentos rotulados con palabras tipo 'casero', 'rústico', 'original'...** Descifrar el galimatías de las etiquetas –algunas son verdaderos jeroglíficos– no es fácil, pero es importante que el consumidor tenga claras una serie de nociones básicas para que no le vendan gato por liebre.

Por ejemplo, **si el producto en cuestión lleva el sello 'bio', 'orgánico' o 'eco' es que se trata de un alimento 'bio', 'orgánico' o 'eco'. No hay más.** Es decir, cumple con las exigencias de la normativa vigente en materia de etiquetado. «Los tres conceptos se refieren al mismo tipo de productos ecológicos, aunque a nivel de consumidor se le puedan dar distintos matices. Los alimentos que se denominan así deben tener un logotipo estandarizado que informe al consumidor y garantice la

producción ecológica», precisa la doctora Alba Santaliestra, presidenta de Comité Científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

PUBLICIDAD

Powered by **WeMass**

Siga caminando por los pasillos del supermercado. Ahora se detiene delante de la sección de refrigerados. Y se pone a leer términos como 'light', 'bajo en sal', 'sin azúcares añadidos' o 'con alto contenido en fibra'. Este tipo de acepciones se regulan mediante una legislación adicional en la que se recogen todas las propiedades saludables que se pueden incorporar en el etiquetado. «Es decir, **cualquier alimento que sugiera una relación entre la salud y el producto o alguno de sus ingredientes está sujeto a una evaluación por las autoridades competentes** y sólo se pueden incluir aquellas que están aprobadas», detalla Santaliestra.

Lo que no significa necesariamente que sean mejores desde el punto de vista nutricional. Un ejemplo muy gráfico. **Para que un producto pueda llevar la etiqueta 'light' basta con que tenga un 30% menos de calorías que el original.** «Unas patatas fritas de bolsa pueden ser 'light' porque cumplen los requisitos de ser menos calóricas, pero no dejan de ser patatas fritas», razona la también Secretaria del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

En cualquier caso, Santaliestra insiste en que el etiquetado de los alimentos cumple por regla general con la normativa vigente y que su regulación es estricta. «Es importante recalcar que **todas las declaraciones nutricionales o saludables que se incluyen en los productos no deben ser falsas, ambiguas o engañosas.** Y tampoco deben animar al consumo excesivo de un producto. Además –añade la especialista– si hacen referencia a la presencia, ausencia o al menor contenido de un nutriente debe demostrarse con pruebas científicas».

La confusión suelen darse ante la falta de regulación en conceptos tan ambiguos como 'clásico', 'original', 'puro'... que no aportan ningún valor nutricional añadido, pero que los compradores suelen interpretar como un plus de calidad. «El término 'natural' hace que los consumidores asocien el producto con aspectos medioambientales o ecológicos cuando en realidad no es así. Sólo sería ecológico si constase así en la etiqueta», explica Santaliestra. **'Natural' solo se puede utilizar en el yogur, el café, las conservas y en el agua.**

Ocurre algo similar con la palabra **'tradicional', que enseguida se relaciona con 'productos hechos como antes', pero en realidad no existe ninguna regulación sobre ellos,** ni tienen unas características nutricionales especiales, ni un procesamiento diferente. En este sentido, sí que hay algunos sellos de calidad que diferencian alimentos artesanales, como la legislación de la comunidad autónoma de Aragón.

Otro término que genera mucha polémica es el de 'integral', que hasta no hace tanto se podía utilizar con gran libertad y desde la nueva regulación específica para

panaderías se ha restringido su uso a panes 100% integrales. En el caso de que no sea así, se debe especificar el porcentaje que tiene. «Este aspecto todavía no es extensible al resto de alimentos elaborados con cereales integrales, en los que en ocasiones se mezclan harinas refinadas con salvado», señala la especialista.

¿Qué dice la normativa?

BIO, ECO Y ORGÁNICO

Estas etiquetas se pueden aplicar a todo tipo de producto agrícola o ganadero que se haya obtenido según la reglamentación específica, en la que se recoge tanto los aspectos esenciales de producción de los mismos como del etiquetado de estos productos (Reglamento (UE) 2018/848. También es posible utilizar estas etiquetas en productos transformados, tanto en la denominación de venta del producto, como en la listas de ingredientes –o en ambos– siempre y cuando se cumplan con las normas establecidas y que al menos el 95% de los ingredientes agrícolas del producto en peso sean ecológicos. Y que los aromas y aromatizantes también. La producción de alimentos ecológicos implica sistemas de gestión y producción agrícola y ganadera que permiten combinar las mejores prácticas ambientales, preservando la biodiversidad, así como los recursos naturales, garantizando el bienestar animal. «El precio de estos alimentos suele ser algo superior, pero está justificado por todo lo que implica su producción», señala la doctora Santalieu.

BAJO EN SAL, LIGHT, SIN AZÚCARES AÑADIDOS, FUENTE DE FIBRA,

Todos los términos que afirmen o sugieran una relación entre la salud y un producto –o alguno de sus ingredientes– o que reducen un factor de riesgo de aparición de enfermedad están sujetos a evaluación por las autoridades competentes y sólo se pueden incluir aquellas que están aprobadas. Estas acepciones se regulan mediante una legislación adicional en la que se recogen las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que se pueden incorporar en el etiquetado ([Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#)).

NATURAL, ARTESANO, CASERO, RÚSTICO, CLÁSICO, ORIGINAL, PURO...

Este tipo de conceptos, muy habituales en las compras de nuestro día a día, pueden incluirse en las etiquetas porque no están regulados ni prohibidos por la legislación. En realidad, son 'apellidos' que no significan nada en términos de composición nutricional ni de calidad. Sí que hay algunos sellos de calidad que diferencian alimentos artesanales, como por ejemplo la legislación de Aragón.

<https://www.elcomercio.es/vivir/nutricion/light-esconde-detras-20200524141106-ntrc.html>

Vivir

Padres e hijos ▼ Ciencia Tecnología Medio ambiente Ocio Salud Artes Consumo **Nutrición** Tendencias Relaciones humanas

'Bio', 'light', 'natural'... ¿qué significan en realidad estos términos?



Lo + leído

El Comercio **Vivir** Top 50

- 1 **Cómo triunfar en una cena con celíacos**
- 2 **Siete desayunos, uno para cada día de la semana**
- 3 **'Bio', 'light', 'natural'... ¿qué significan en realidad estos términos?**
- 4 **¿Comeremos harinas de insecto?**
- 5 **Puedes comer un huevo más allá de los 28 días 'oficiales', pero ojo con la carne**

No te quedes atrás.

