

# UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

*FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS DE ELCHE*

**GRADO EN ADMINISTRACIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS**

TRABAJO FIN DE GRADO



## **LAS ETIQUETAS ALIMENTARIAS Y LAS FALSAS CREENCIAS DE LA CULTURA DE DIETA.**

CURSO ACADÉMICO 2021/2022

**Autora:** Núria Molina Jordà.

**Tutora:** María Elena González Gascón.

## Índice

<b>Resumen</b> .....	4
<b>Palabras-clave</b> .....	4
<b>Introducción</b> .....	4
<b>Metodología</b> .....	5
<b>Definiciones</b> .....	5
<b>Lectura de las etiquetas</b> .....	6
<b>Información nutricional</b> .....	9
<b>Etiquetado de alérgenos</b> .....	10
<b>Interpretación de las etiquetas</b> .....	12
Ración del consumo y calorías.....	12
Grasas.....	13
Azúcares.....	14
Fibra.....	16
Proteínas.....	17
<b>NutriScore</b> .....	18
<b>Ausencia o presencia de gluten en los alimentos</b> .....	20
<b>Packaging y sus términos más utilizados</b> .....	23
<b>Natural</b> .....	23
<b>Ecológico</b> .....	25
<b>Sin lactosa</b> .....	28
Fermentación de la lactosa.....	28
<b>Publicidad en la televisión de alimentos</b> .....	29
<b>Técnicas de marketing en anuncios</b> .....	30
Regalos, promociones y sorteos como ganchos comerciales.....	31
Niños y personajes de ficción en anuncios.....	33
<b>Derechos básicos que garantizan la protección de los consumidores en relación con la información alimentaria</b> .....	34
<b>Requisitos mínimos de etiquetado y presentación de productos alimentarios</b> .....	38
<b>Conclusión</b> .....	40
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	41

## Tabla de ilustraciones.

Ilustración 1. Lectura etiquetas.....	8
Ilustración 2. Ingesta de referencia para un adulto medio.....	10
Ilustración 3. Alérgenos de la pechuga cocida de pavo.....	10
Ilustración 4. Lista de alérgenos alimentarios .....	12
Ilustración 5. Hero Mueslylínea .....	13
Ilustración 6. La grasa en el cuerpo humano. ....	14
Ilustración 7. Información nutricional tomate frito Orlando.....	15
Ilustración 8. Información nutricional Vitalinea .....	16
Ilustración 9. Pan tostado integral marca Hacendado.....	17
Ilustración 10. Pechuga de pavo Noel .....	18
Ilustración 11. NutriScore.....	19
Ilustración 12. Logo gluten free .....	22
Ilustración 13. Puré Original Maggi.....	24
Ilustración 14. Barra Pan 3 uds.....	24
Ilustración 15. Yogur natural Hacendado.....	25
Ilustración 16. Chocolate Simón Coll 99% cacao ecológico.....	27
Ilustración 17. Espirales Espelta Bio Integrales de la marca Romero.....	27
Ilustración 18. Fermentación de la lactosa. ....	29
Ilustración 19. Obesidad en Adolescentes España. ....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 20. Obesidad en Niños en España .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Ilustración 21. Sorteo Chips Ahoy. ....	32
Ilustración 22. Formato Ahorro Colacao.....	32
Ilustración 23. Special K Sorteo. ....	33
Ilustración 24. Anuncio 2021 ChocoFlakes .....	34

## Resumen.

La mayoría de los alimentos que podemos comprar en los supermercados llevan aparejada información relativa a los ingredientes y el valor nutricional de estos. Muchos de los consumidores no entienden el significado de esta información y basan sus compras en lo que la lista de la compra marca, sin fijarse en aquello que realmente están adquiriendo. La industria alimentaria lleva usando, desde hace décadas, técnicas de marketing para dirigir al consumidor a que compre aquello que las empresas realmente les interesa vender, muchos de nosotros caemos en la trampa. Nos hemos dejado engañar por no tener conocimientos suficientes a la hora de leer una etiqueta, por ello, el objetivo de este trabajo es analizar, a partir de información secundaria, todas aquellas técnicas que se utilizan para llamar nuestra atención y enseñar cómo debe de ser una correcta lectura de las etiquetas. Al mismo tiempo, como víctima de las falsas creencias de este sector me gustaría dejar constancia de que la utilización de estos sistemas puede generar ciertas obsesiones alimentarias, ello lo explico a lo largo del trabajo con mi experiencia como paciente en recuperación de un trastorno de la conducta alimentaria.

## Palabras-clave.

Consumidor. Etiqueta. Producto. Gluten. Lactosa. Dieta. Industria. Alimento. TCA.

## Introducción.

*“Los adolescentes casi siempre cuestionan su apariencia física, su estilo de vida, sus creencias y sus preferencias. Por esta razón, son receptivos a la información reciente sobre nutrición siempre y cuando se establezca una relación de comprensión, respeto y confianza con el sector salud”* (C. (2020). citas textuales.)

Desde un principio he tenido las ideas muy claras acerca del tema que iba a tratar en mi trabajo final de grado. Después de años creyendo todas las falsas verdades que nos hacen creer los productos alimentarios caí en lo que se conoce como trastorno de la conducta alimentaria. Es una enfermedad que, básicamente, ha sido creada por la propia sociedad, por los malos estigmas que nos han impuesto a las personas y que nosotros nos hemos creído sin más. Una persona no tiene que ser definida por lo que es físicamente, el físico no hace que sea mejor o peor en su trabajo, o que sea mala o buena persona. El físico no debería definir ni un 15% de cada persona.

Mediante el presente trabajo de investigación aspiro a analizar cual es el resultado de utilizar en los envases de los productos procedentes de la industria alimentaria, términos que la sociedad considera más beneficiosos para su salud.

No obstante, otro de mis objetivos con este trabajo es desmentir todos los hábitos que la sociedad nos ha interpuesto como “sanos” o “buenos” pero sin hacer pensar que comer siempre productos de bollería es correcto.

Pretendo dar a conocer que no todo lo que se viene describiendo en los envases es cierto y que con una dieta saludable y ejercicio se puede llegar al objetivo físico que se tiene como meta sin necesidad de consumir productos engañosos.

*“Los cuerpos perfectos no existen, solo existen cuerpos reales”* (A. (2018, 23 octubre)

No obstante, mi estudio va más allá de la publicidad, también me centraré en como afectan estas elecciones en la salud de los consumidores, en los derechos que tenemos los consumidores y los deberes de la empresa, sobre todo a nivel social.

## Metodología.

En el presente trabajo se ha realizado un estudio bibliográfico, consultando distintas fuentes secundarias con la finalidad de poder conocer las distintas técnicas que utiliza la industria alimentaria en sus productos, al igual que conocer la normativa actual que rige su aplicación. Por ello, me he basado en buscar dicha información en fuentes que ya habían sido recogidas con anterioridad, además, también he optado por contar mi experiencia personal en relación al tema.

## Definiciones.

Antes de dar comienzo a la materia del trabajo, considero necesario plantear una serie de definiciones para poder comprender todos los términos que voy a emplear.

En primer lugar, aquel que más se va a manejar es el etiquetado de alimentos, es decir, la etiqueta. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura define el etiquetado como: *“la información presentada en los productos alimentarios y resulta uno de los medios más importantes y directos para transmitir información al consumidor sobre los ingredientes, la calidad o el valor nutricional. La definición internacionalmente aceptada de etiqueta alimentaria es cualquier marbete, rótulo, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o en huecograbado o adherido al envase de un alimento o a un producto alimentario”*. (Etiquetado de alimentos. (s. f.-b)).

El etiquetado de los productos, además de ser una obligación para la industria alimentaria, también es un derecho que tiene todo consumidor. Según el artículo 6 del Reglamento (UE) N° 1169/2011: *“los alimentos destinados a ser suministrados al consumidor final o a las colectividades irán acompañados de información alimentaria conforme al presente Reglamento”*.

Al tratarse de un tema relacionado con la alimentación, otros de los conceptos muy importantes que debemos conocer son:

- Los alimentos, entendiéndose como tal *“cualquier sustancia o producto destinados a ser ingeridos por los seres humanos o con probabilidad razonable de serlo, tanto si han sido transformados entera o parcialmente como si no”*. (Reglamento (CE) nº 178/2002)
- Un producto alimenticio envasado es *“la unidad de venta destinada a ser presentada sin ulterior transformación al consumidor final y a las colectividades, constituida por un producto alimenticio y el envase en el que haya sido acondicionado antes de ser puesto a la venta, ya recubra el envase al producto por entero o sólo parcialmente, pero de forma que no pueda modificarse el contenido sin abrir o modificar dicho envase”*. (Real Decreto 1334/1999)
- Y los ingredientes como *“toda sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, utilizada en la fabricación o en la preparación de un producto alimenticio y que todavía se encuentra presente en el producto terminado o eventualmente en una forma modificada”*. (Real Decreto 1334/1999)

No obstante, también se hará valer del término consumidor, *“personas físicas que actúen con un propósito ajeno a su actividad comercial, empresarial, oficio o profesión. Son también consumidores a efectos de esta norma las personas jurídicas y las entidades sin personalidad jurídica que actúen sin ánimo de lucro en un ámbito ajeno a una actividad comercial o empresarial”*. (Real Decreto Legislativo 1/2007)

El consumidor es todo ciudadano, es decir, toda persona física que actúe de forma ajena a la actividad comercial o empresarial. Es aquella persona que adquiere bienes.

Mientras que el consumidor final es *“el consumidor último de un producto alimenticio que no empleará dicho alimento como parte de ninguna operación o actividad mercantil en el sector de la alimentación”*. (Reglamento (CE) nº178/2002)

Por otro lado, no solo voy a hablar de etiquetas sino también del etiquetado, que es considerado como *“las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que acompañen o se refieran a dicho producto alimenticio”*. (Real Decreto 1334/1999)

## Lectura de las etiquetas.

¿Podemos considerar las etiquetas de alimentos como medio de información para los consumidores o, realmente es un sistema de publicidad? Los envases de los productos actúan como un aliciente donde no se termina de comprender cuando la información pasa a ser un engaño.

A menudo, los consumidores no cuentan con la educación necesaria para poder comprender la información que se ofrece mediante las etiquetas. De aquí que existan organizaciones independientes como Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), que buscan poder beneficiar a los consumidores, ayudándoles a tomar buenas decisiones, y protegerlos ante los posibles fraudes.

Sin embargo, en los envases de los productos encontramos términos que “ayudan” a los clientes a entender mejor los hipotéticos beneficios que estos aportan a las personas. Dentro de estos términos encontramos dos clases diferentes, dependiendo de si están o no regulados por la ley.

- En el caso de las calificaciones de “ecológico”, “bio”, “orgánico”, si se encuentran regulados ya que aportan al consumidor información real sobre aquello que se está consumiendo. Esto se puede ver recogido en el artículo 1 del Reglamento (UE) 2018/848: “El presente Reglamento sienta los principios de la producción ecológica y establece las normas aplicables a dicha producción, a la certificación respectiva y al uso de indicaciones referidas a la producción ecológica en el etiquetado y la publicidad, así como a las normas sobre controles adicionales a los establecidos en el Reglamento (UE) 2017/625”.
- Mientras que las palabras de “tradicional”, “natural”, etc, no están recogidos por la ley debido a que no informan sobre el producto, si no que pretenden diferenciarse de otros productos con características similares, persuadiendo así a los consumidores, haciendo que se inclinen más por dicho producto haciendo pensar que puede llegar a ser más sano cuando en realidad no lo es.

Por todo ello, podemos comprender que para las empresas el envase es una forma de atraer al público, es un espacio donde se publicita el producto y no se ofrece una honesta información acerca de sus reales ingredientes o aportaciones. Por lo que, desde mi punto de vista la industria alimentaria aprovecha la falta de legislación que hay en la utilización de determinados términos para atraer a un público con falta de conocimientos y así poder aumentar la venta de sus productos.

Requiere importancia que el consumidor comprenda la diferencia entre los mensajes que se anuncian en los envases y cuales son las ventajas reales.

Para saber si es adecuado consumir un alimento primero que todo debemos aprender a leer el etiquetado. El etiquetado sirve para que el consumidor conozca la información sobre el producto que se va a comprar y consumir. El etiquetado debe contener:

- a) *“la denominación del alimento;*
- b) *la lista de ingredientes;*
- c) *todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que figure en el anexo II o derive de una sustancia o producto que figure en dicho anexo que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y*

siga estando presente en el producto acabado, aunque sea en una forma modificada;

- d) la cantidad de determinados ingredientes o de determinadas categorías de ingredientes;
- e) la cantidad neta del alimento;
- f) la fecha de duración mínima o la fecha de caducidad;
- g) las condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización;
- h) el nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa alimentaria a que se refiere el artículo 8, apartado 1;
- i) el país de origen o lugar de procedencia cuando así esté previsto en el artículo 26;
- j) el modo de empleo en caso de que, en ausencia de esta información, fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento;
- k) respecto a las bebidas que tengan más de un 1,2 % en volumen de alcohol, se especificará el grado alcohólico volumétrico adquirido;
- l) la información nutricional”. (Reglamento (UE) n° 1169/2011)

Ilustración 1. Lectura etiquetas



Fuente: (Farré, C. J. (2021, 15 abril)).

La información nutricional es uno de los factores más importante a la hora de saber si el producto es más o menos adecuado para consumirlo.

Aunque, también resulta interesante conocer los ingredientes, que es donde se muestra la cantidad de cada uno de ellos en el producto y si estos son de procedencia natural o más química.



## Información nutricional.

Desde el 13 de diciembre de 2016 es obligatorio incluir la información nutricional en los envases de los productos. A la hora de fijarnos en ella, lo que nos va a interesar no es el valor energético, si no la cantidad de grasas, sobretodo las saturadas, y los azúcares.

La información que aporta suele ser por cada 100g de producto, aunque también puede aparecer por unidad o porción, en ella podemos encontrar:

### ***“Artículo 30. Contenido***

*1. La información nutricional obligatoria incluirá lo siguiente:*

- a) el valor energético, y*
- b) las cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.*

*Cuando proceda, se podrá incluir una indicación, al lado de la información nutricional, señalando que el contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento.*

*2. El contenido de la información nutricional obligatoria mencionada en el apartado 1 podrá completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:*

- a) ácidos grasos monoinsaturados;*
- b) ácidos grasos poliinsaturados;*
- c) polialcoholes;*
- d) almidón;*
- e) fibra alimentaria;*
- f) cualquier vitamina o mineral que figure en el punto 1 de la parte A del anexo XIII que esté presente en cantidades significativas según lo definido en el punto 2 de la parte A del anexo XIII”. (Reglamento (UE) nº 1169/2011)*

Dada mi experiencia, siempre me he fijado en las calorías de los productos al pensar que cuanto más elevado sea el número más posibilidad de que engorde. Pero después de años de terapia y de sesiones con nutricionistas, me enseñaron a que el valor energético no es lo importante.

He vivido un periodo de años bajo un Trastorno de la Conducta Alimentaria que me provocó caer en conducta restrictivas de alimentos. Estas restricciones venían por el miedo a consumir aquellos alimentos cuyo valor energético era muy elevado.

Más tarde, apareció el miedo a los carbohidratos, iba a comprar y únicamente podría coger aquello que su cantidad era más baja. Creía que me iban a hacer engordar por todo lo que había escuchado y leído en páginas de internet, que no todas ofrecen una información veraz. No era solo miedo, era ansiedad, agobio, no sentirme capaz de poder comer una patata por ser el tubérculo con mayor valor energético, cuando realmente, la patata es uno de los alimentos que mejores carbohidratos aportan a nuestro cuerpo. Pensaba que todo

esto iba a hacer que subiera de peso y le cogí mucho miedo a comer. Hasta que por fin comprendí que la comida no es nuestra enemiga, que se puede comer de todo sin abusar. Entendí que el valor energético y los carbohidratos no nos van a hacer engordar, si no que nos ofrecen esa energía que nuestro cuerpo necesita para poder sobrevivir día tras día a todos los retos que nos pone la vida. La comida es nuestra energía diaria, no es mala ni buena, simplemente es comida.

En la siguiente imagen se muestra la ingesta de referencia que puede tener un adulto medio, pero no debemos de fijarnos en los que es “normal”, cada cuerpo es diferente y dependiendo del gasto calórico que tengamos al largo del día deberemos de consumir más o menos cantidad para poder mantener, subir o bajar nuestro peso.

*Ilustración 2. Ingesta de referencia para un adulto medio.*

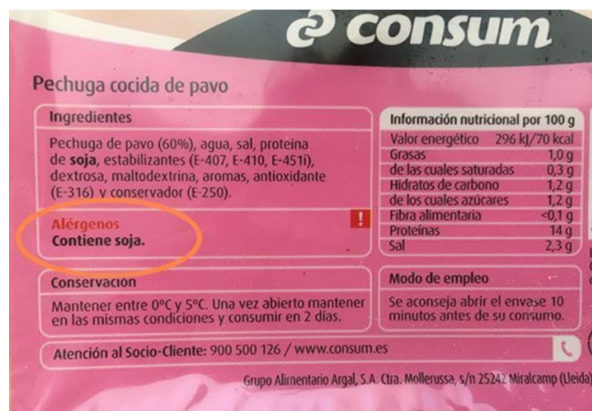
Ingesta de referencia	
Valor energético	2000 Kcal
Grasa total	70 g
De las cuales saturadas	20 g
Hidratos de carbono	260 g
De los cuales azúcares	90 g
Proteínas	50g
Sal	6g

Fuente: (Farré, C. J. (2021, 15 abril)

### Etiquetado de alérgenos.

En este apartado se indican aquellos ingredientes que pueden causar intolerancia o alergias a los consumidores.

*Ilustración 3. Alérgenos de la pechuga cocida de pavo.*



Fuente: (Farré, C. J. (2021, 15 abril)).

Este es uno de los factores importantes en los que los consumidores tenemos que fijarnos en el caso de tener alguna alergia alimentaria. Esta información aparece junto a los ingredientes, debiendo de estar destacada con un tipo de tipografía distinta. Existen 14 tipos de alérgenos que el Reglamento (UE) n° 1169/2011 destaca en su anexo:

1. *Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:*
  - a) *jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa [1];*
  - b) *maltodextrinas a base de trigo [1];*
  - c) *jarabes de glucosa a base de cebada;*
  - d) *cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.*
2. *Crustáceos y productos a base de crustáceos.*
3. *Huevos y productos a base de huevo.*
4. *Pescado y productos a base de pescado, salvo:*
  - a) *gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;*
  - b) *gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.*
5. *Cacahuets y productos a base de cacahuets.*
6. *Soja y productos a base de soja, salvo:*
  - a) *aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados [1];*
  - b) *tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;*
  - c) *fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;*
  - d) *ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.*
7. *Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:*
  - a) *lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola;*
  - b) *lactitol.*
8. *Frutos de cáscara, es decir: almendras (Amygdalus communis L.), avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia), anacardos (Anacardium occidentale), pacanas [Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (Bertholletia excelsa), alfóncigos (Pistacia vera), nueces macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.*
9. *Apio y productos derivados.*
10. *Mostaza y productos derivados.*
11. *Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.*

12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos”. (Reglamento (UE) n° 1169/2011)

Ilustración 4. Lista de alérgenos alimentarios



Fuente: (Sánchez-Ramade, B. (2018, 20 diciembre))

## Interpretación de las etiquetas.

¿Pero, qué hay que tener realmente en cuenta a la hora de leer una etiqueta?

Ración del consumo y calorías.

En primer lugar, nos vamos a fijar en la ración de consumo. Una vez tengamos elegida la cantidad que vamos a consumir es fácil determinar mediante una regla de 3 la cantidad de calorías, macronutrientes y vitaminas nos va a aportar ese producto.

En mi caso, mi dieta cuenta con una cantidad de 50g de carbohidratos, 120g de proteína, verduras y unos 8g de grasa. Por lo que para calcular las cantidades mi regla de 3 sería: Si por cada 100g de arroz me aporta 370 calorías, 50g me aporta x. Y así obtengo que mi ración contiene 185 calorías, a esto le sumamos la proteína, las grasas y las verduras y obtendríamos las calorías que nos aporta esa comida.

Quiero dejar constancia de que por consumir menos calorías no va a ser una comida más saludable. Por ejemplo, la cola cero no aporta calorías, pero ¿la consideras saludable? Hay otros alimentos que aportan pocas calorías, pero su lista de ingredientes es eterna y si nos fijamos no son saludables, recuerda que cuantos menos ingredientes encuentres, mejor.

En la ilustración siguiente podemos comprobar que se nos ofrece un producto aparentemente saludable, de hecho, su propio nombre lo indica: “Mueslylínea”. Nos da a entender que es un snack perfecto para poder saciar nuestra hambre aportando bajas calorías. ¿Pero realmente es un producto saludable? Para poder comprobar si se puede considerar sano debemos de acudir a los ingredientes, donde encontramos que uno de los ingredientes principales son edulcorantes, es decir, azúcar. Con esto, podemos comprender que puede ser bajo en calorías, pero estas calorías no ser del todo saludables.

Un ejemplo claro son los dátiles, un fruto que se obtienen de las palmeras y tiene un sabor muy dulce por lo que en muchas ocasiones se utiliza para sustituir el azúcar. Es un fruto con gran aporte calórico, pero por ello no significa que sean insanos, totalmente lo contrario, son mucho mejor que los edulcorantes y azúcares ya que no es un producto refinado y es totalmente natural.

Ilustración 5. Hero Mueslylínea



Fuente: (Farré, C. J. (2021, 15 abril)

## Grasas.

Primero tenemos que entender que en la información nutricional encontramos dos tipos de grasas, las totales y las saturadas.

### “Grasa Total:

- *Bajo contenido en grasa si el producto contiene:*
  - *Sólidos: menos de 3g/100g*
  - *Líquidos: menos de 1,5g/100ml (en el caso de la leche semidesnatada 1,8g/100ml)*
- *Sin grasa: si el producto contiene menos de 0,5g de grasa/100g o 100ml*

### Grasa Saturada:

- *Bajo contenido en grasa saturada, siempre y cuando la suma de ácidos grasos saturados ácidos grasos trans sea inferior al 10% del valor energético total, si en el producto la suma de ácidos grasos saturados y trans:*
  - *Sólidos: es menor a 1,5g/100g*
  - *Líquidos: es menor a 0,75g/100ml*
- *Sin grasas saturadas si la suma de saturados y trans es inferior a 0,1g/100g o 100ml.”* (Farré, C. J. (2021, 15 abril))

*“La grasa trans es un tipo de grasa alimentaria. De todas las grasas, la grasa trans es la peor para su salud. Consumir demasiada grasa trans en su alimentación incrementa su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros padecimientos de salud”.* (Datos sobre las grasas trans. (s. f.). MedlinePlus)

Las grasas son unos macronutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Me refiero a las grasas saludables, ya que nos ayudan a proteger los órganos vitales, proporcionan energía, absorben vitaminas y regulan la temperatura corporal. Además, en las mujeres, la grasa es necesaria para un correcto funcionamiento del sistema endocrino que es el que controla el ciclo menstrual.

Desde mi experiencia, al padecer anorexia nerviosa dejé de consumir las grasas, provocando que el porcentaje de grasa en mi cuerpo estuviera por debajo del necesario. Al tener poca grasa mi organismo tuvo que dejar de hacer ciertas funciones, y una de ellas fue la pérdida de la menstruación, ya que las pocas grasas que mi cuerpo recibía iban dirigidas a otras funciones más importantes para poder sobrevivir. Hasta que no recuperé mi peso normal y empecé a consumir grasas saludables mi cuerpo no se centraba en la menstruación.

Los alimentos que mejores grasas nos aportan son el aguacate, los frutos secos, el salmón y el aceite de oliva. Eliminé por completo todas estas grasas y hoy en día las he ido introduciendo, aunque el aceite es uno de los que todavía le tengo un miedo inmenso y me es imposible probar.

Ilustración 6. La grasa en el cuerpo humano.



Fuente: (Alianza Team®. (s. f.)).

Azúcares.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a los adultos con un índice de masa corporal normal reducir el consumo de azúcar al 5 por ciento de la

ingesta calórica diaria, lo que equivale a unos 25 gramos al día”. (Irala, A. A. (2014, 7 marzo)).

Pero no hablamos únicamente del azúcar que se añade al café o al té, sino al que consumimos diariamente sin ser conscientes de ellos. La mayoría de los productos que contienen azúcar son los refrescos, los zumos y la bollería, aunque seguramente podemos encontrar azúcar añadido en muchos productos más.

Por tanto, lo primero que debemos hacer para detectar el azúcar es acudir a la lista de ingredientes. Hay que tener en cuenta que puede aparecer con nombres técnicos que los consumidores no conocemos, por ejemplo: “*sacarosa, fructosa, lactosa, maltosa, dextrosa, galactosa, maltodextrina, miel, ágave, melaza, jarabe, sirope, caramelo, azúcar invertido, azúcar de remolacha, concentrado de zumo de frutas, néctar, almíbar...*” (Farré, C. J. (2021d, abril 15)).

Una vez que hayamos mirado la lista de ingredientes tenemos que acudir a la información nutricional, donde encontramos los hidratos de carbono de los cuales son azúcares.

En la siguiente ilustración podemos observar que los 9’1g de hidratos de carbono 7’4g son azúcares añadidos.

Ilustración 7. Información nutricional tomate frito Orlando

	Por 100g	IR**
Valor energético	73 kcal / 307 kJ	4%
Grasas	3,5 g	5%
(de las cuales saturadas)	0,4 g	2%
Hidratos de carbono	9,1 g	4%
(de los cuales azúcares)	7,4 g	8%
Proteínas	1,1 g	2%
Sel	1,5 g	25%

\*\*IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ / 2.000 kcal).

Fuente: (Tomate frito - Orlando. (2017, 4 octubre))

Hay que fijarnos también en aquellos productos de dieta que se consideran bajos en grasas, como es el caso de “Vitalinea” de la marca Danone. Es un producto que está enfocado a aquellas personas que pretenden seguir una dieta saludable, pero en realidad, si nos fijamos en los ingredientes y su información nutricional, podemos observar que es cierto que es bajo en grasas, sin embargo, el contenido de azúcar añadido es devastador para ser un producto dirigido a este tipo de público.

### Ilustración 8. Información nutricional Vitalinea



Fuente: (Farré, C. J. (2021d, abril 15)).

#### Fibra.

*“Las mujeres deben tratar de comer por lo menos de 21 a 25 gramos de fibra al día, mientras que los hombres deben tratar de comer de 30 a 38 gramos al día”.* (Tabla de alimentos con alto contenido de fibra. (2021, 29 julio). Mayo Clinic.)

La función principal de la fibra es ayudar a regular el tránsito intestinal, modula la velocidad de absorción de nutrientes y aumenta la sensación de saciedad

- *“Fuente de fibra: si el producto contiene como mínimo 3g/100g o 1,5g/100Kcal.*
- *Alto contenido en fibra: si aporta como mínimo 6g/100g o 3g/100Kcal.”* (Celma, s.f.)

Querido lector, creo que en este punto te voy a decepcionar un poco. Si crees que consumiendo el pan integral aportas la fibra suficiente, no es así. La mayoría de los panes que la industria de alimentos etiqueta como integrales, contienen poca cantidad de harina integral y la gran parte de sus ingredientes continúa siendo harina de trigo.

De nuevo, recomiendo que se lea la lista de ingredientes para conocer con plenitud si realmente el contenido de fibra de ese producto llamado “integral” es suficiente o sigue siendo escaso.

En mi casa, no falta nunca el típico pan tostado integral. Que inocentes somos los consumidores creyéndonos todo lo que leemos en los envases sin percatarnos de que podemos estar equivocados. Desde mi punto de vista, la industria no os miente porque realmente tiene parte integral y en el envase no pone que el producto sea 100% integral. Pero solo con el hecho de ver el término “integral” suponemos que lo es en todos sus aspectos.

Caí en la trampa del packaging hasta que empecé a tener conocimiento de todos estos términos y de cómo descubrir si esto era o no cierto.



Ilustración 9. Pan tostado integral marca Hacendado



Fuente: (Farré, C. J. (2021d, abril 15)).

### Proteínas.

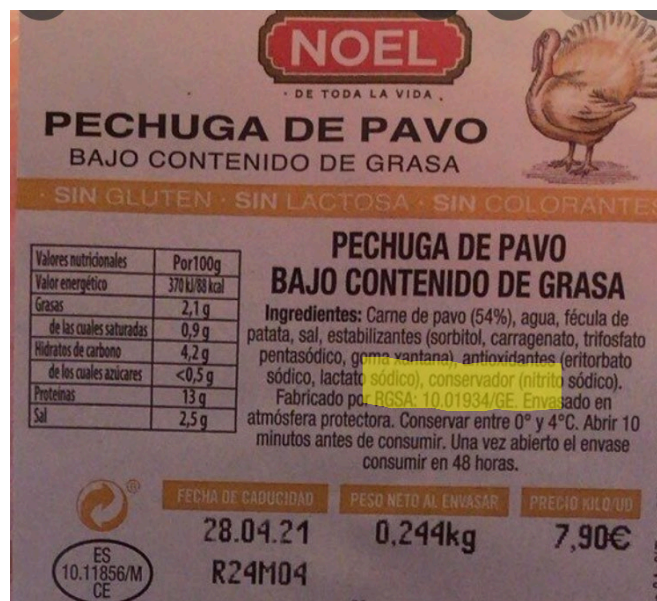
Cuando vamos a hacer la compra es muy común encontrarnos con alimentos cuyo porcentaje de proteínas es reducido, es lo que ocurre con los productos que contienen carne y pescado. Podemos encontrar fiambre con un 60% de carne y el resto son grasas, féculas, almidones etc. Por lo que ante todo este tipo de alimentos es muy importante leer bien la lista de ingredientes para poder elegir aquel producto que mayor cantidad contenga.

Al comprar estos productos estamos pensando que consumimos carne o pescado, cuando en realidad la cantidad de este ingrediente es bastante bajo, según mi opinión. Ahora tiene sentido que estos productos se venden como bajos en grasa, ya que la cantidad de proteína es tan baja que el resto del porcentaje deben de añadir agua y otras sustancias.

A parte, el precio de un fiambre con estas características es más barato que un fiambre cuyo porcentaje de carne es más elevado. Ante este caso, los consumidores que no entienden las etiquetas optan por el producto más bajo de precio sin saber que no están consumiendo cien por cien lo que la industria le está vendiendo.

Es cierto que no podemos considerarlo como un engaño porque en su etiqueta se puede conocer el porcentaje de la proteína. El problema está en la falta de información que tenemos los usuarios. Considero que deberían de imponerse algunos cursos para que la sociedad conociéramos todo acerca de la industria y poder elegir aquello que realmente queremos consumir y no dejarnos engañar por los términos que encontramos en el packaging de los productos. También, tengo que añadir, que aquellas personas que realmente se interesan por una nutrición sana buscan sus medios para conocer sobre todo esto, así que no sabría decir si es culpa de la falta de información que nos proporcionan o la dejadez de los consumidores por no querer conocer aquello que compran.

### Ilustración 10. Pechuga de pavo Noel



Fuente: (Pechuga de pavo - noel. (2019, 12 septiembre). Open Food Facts).

Una vez vistos todos los puntos importantes para saber como leer una etiqueta, considero que a la hora de comprar es importante fijarnos en cada uno de ellos para tener un mayor conocimiento de aquello que consumimos, sin dejar que la publicidad de los envases nos influya en nuestra elección.

### NutriScore.

“NutriScore es el sistema de etiquetado nutricional frontal elegido por España para facilitar a los usuarios una información nutricional más clara. Es un buen punto de partida para ayudar a los consumidores a optar por la opción más saludable”. (OCU. (2022b, febrero 15)).

El NutriScore es el sistema de etiquetado nutricional que ayuda a los consumidores a entender la información nutricional de una manera más sencilla y clara.

Como he comentado en el apartado anterior, hay un gran número de personas que no disponen de una educación suficiente que les permita comprender lo que realmente nos están informando en los envases de los productos.

Poder identificar un producto alimentario como saludable o no se ha convertido en una tarea altamente complicada. Por esta razón, el nutriscore se ha introducido como un sistema para facilitar conocer el grado de saludable que es un alimento sin necesidad de leernos toda la letra pequeña que viene dada en los envases.

Las empresas alimentarias cada vez nos ponen más difícil detectar posibles anomalías en los alimentos, lo que nos va a dificultar la elección de los productos que se basen más en nuestras necesidades.

*Ilustración 11. NutriScore*



Fuente: (OCU. (2022b, febrero 15). *Nutriscore, una herramienta para elegir mejor*).

Como se observa en la imagen, el nutriscore es como un semáforo nutricional que, dependiendo del color resaltado, el alimento será más o menos recomendable.

Se clasifica con 5 letras y colores, de la opción más saludables (A) hasta la peor opción (E), y entremedio está la B, C y D.

Mediante este semáforo, se pretende valorar todos los elementos del alimento. Se comparan productos de la misma categoría, facilitando la elección de aquel que sea más saludable.

Por ejemplo, si se pretende comprar cereales, se compara entre toda la gama de cereales que dispone un supermercado y se puede saber cual posee una composición más saludable solo mirando el nutriscore, sin necesidad de aprendernos todos los ingredientes y el valor nutricional de cada caja de cereales por separado.

Este tipo de sistema se puede encontrar en aquellos productos que sean procesados y se encuentren envasados. Como los refrescos, salsas, mermeladas, yogures, etc. Aunque existen una serie de alimentos que están exentos de su utilización, como es el caso de los productos frescos, café, té, bebidas alcohólicas, alimentos que tienen envases de menos de 25 cm<sup>2</sup> y productos con un solo ingrediente (ya que no se consideran como procesados).

Vuelvo a destacar que el sistema nutriscore únicamente es apto para comparar productos del mismo tipo o artículo entre distintas marcas. No se puede utilizar este sistema para comparar los cereales con un refresco ya que el semáforo se determina con relación a que producto es mejor que otro dentro de las mismas características.

Según mi opinión, esto puede suponer un problema en relación con la publicidad y como puede afectar ello en los consumidores. Que un producto sea clasificado con la letra D o

E no implica que no deba de consumirse y esto puede conllevar a problemas mentales como es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Desde mi punto de vista, ningún alimento debería ser catalogado como bueno o malo ya que, como he dicho, pueden desencadenar en trastornos. Quienes seguimos una dieta variada sabe que podemos comer todo aquello que nos plazca, sea o no saludable, pero también sabemos que aquello que se considera menos sano vamos a consumirlo en cantidades más pequeñas. Decir que un producto es malo hace que lo restrinjamos hasta dejar de consumirlo.

Por un caso parecido pasé yo en mis inicios del TCA. Si se busca información en internet sobre dietas para pérdida de peso, una de las opciones principales es la eliminación de los carbohidratos. Ingenua de mi, me lo creí y dejé de consumirlos por completo hasta el punto de llegar a tener pánico por cualquiera de ellos. En estos momentos sigo con el miedo implantado por la sociedad acerca de los carbohidratos, aunque he vuelto a consumirlos y hay algunos que me resulta todavía imposibles de comer, como es el caso de la pasta. La mala información que encontramos en internet o incluso en los envases de los productos nos pueden llegar a causar mucho miedo a ciertos alimentos que después es muy difícil de vencer.

Considero que esta bien usar un sistema que nos permita conocer las características completas de todos los alimentos, pero como paciente de un TCA también considero que debería de existir un sistema que no clasifique los alimentos como buenos y malos ya que perjudica mentalmente a los consumidores, y puedo dar fe de eso por yo me estoy recuperando de esta enfermedad que no le recomiendo a nadie.

## Ausencia o presencia de gluten en los alimentos.

El gluten es una proteína que se encuentra de manera natural en la semilla del trigo y de otras gramíneas, que proporciona gran cantidad de energía al organismo. Puede encontrarse también en productos que han sido elaborados por la industria alimentaria o bien porque el producto se ha contaminado con gluten a lo largo de su elaboración, que es lo que se conoce como contaminación cruzada. Los principales productos en los que se puede encontrar el gluten son:

- Trigo.
- Centeno.
- Espelta.
- Cebada.
- Grano de espelta verde.
- Avena.
- Centeno blanco.

El gluten es una proteína cuyo valor nutricional es muy bajo por lo que es prescindible en nuestra dieta. Sin embargo, facilita a la industria alimentaria poder elaborar productos procesados.

Es uno de los principales alérgenos por lo que debe de estar especificado en la lista de ingredientes ya que un gran número de la población tiene problemas para su digestión. Si una persona que tiene celiacía, sensibilidad o alergia al gluten puede generar un conjunto de síntomas intestinales o extraintestinales, causándoles un mal estar físico.

Con relación al gluten, el Reglamento de Ejecución (UE) n° 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014, se aplica a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

Según el artículo 2 del Reglamento, “*se entenderá por:*

a) «*gluten*»: *una fracción proteínica del trigo, el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y derivados de los mismos, que algunas personas no toleran y que es insoluble en agua, así como en solución de cloruro sódico de 0,5 M;*

b) «*trigo*»: *cualquier especie de Triticum*”. (Reglamento de Ejecución (UE) n° 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014)

Por otro lado, en el anexo del reglamento encontramos como requisitos generales:

“ *SIN GLUTEN*

*La declaración «sin gluten» solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten.*

*MUY BAJO EN GLUTEN*

*La declaración «muy bajo en gluten» solamente podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, no contengan más de 100 mg/kg de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final*”. (Reglamento de Ejecución (UE) n° 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014)

Según lo dispuesto en el anexo, hay alimentos que contienen una cantidad muy reducida de gluten y no es obligatorio el uso de “sin gluten” en su envase.

Considero que todo alimento, por bajo que sea la cantidad de gluten disponible, debería de contener el término de “con” o “sin” gluten ya que las personas con dificultad de digestión del gluten tienen problemas a la hora de hacer la compra, teniendo que leerse toda la lista de ingredientes para asegurarse que no contiene gluten como tal ni trazas.

Quiero destacar que, aunque en un producto no se indique que contenga trazas puede ser que las lleve. Esto se debe a que en la normativa europea actual no es de obligada declaración indicar que las lleva. Con esto quiero decir que el Reglamento (UE) n° 1169/2011 establece aquella información que debe aparecer, de manera obligada, en el etiquetado de los productos envasados y los no envasados, con respecto a aquellos ingredientes que puedan causar alguna alergia o intolerancia, como es el caso del gluten. Pero en este Reglamento no se considera la contaminación cruzada, por lo que, si la cantidad de gluten es menor a la establecida en la normativa, no es obligada su información en el envase.

Esto se puede encontrar por ejemplo en una marca de harinas que no lleven gluten (harinas de garbanzo, maíz, arroz, quínoa, etc), pero que estas han sido, elaboradas en una fábrica donde se producen productos que si contengan gluten. Estos productos han podido dejar trazas en las máquinas, por lo que las harinas sin gluten pueden estar contaminadas y llevar algo de gluten.

Sin embargo, también existe la posibilidad de utilizar el etiquetado preventivo. Es información dada por la empresa de la posibilidad de contener trazas, aunque a lo mejor no las lleva. Consiste en indicar que “puede contener gluten”.

Considero que es una manera de que la empresa se lave las manos ante la posibilidad de que algún consumidor se ve afectado por dicho producto. Por lo que recomiendo que siempre se lean las etiquetas de los productos y evitar aquellos alimentos en los que no nos deja claro si contiene o no gluten.

*Ilustración 12. Logo gluten free*



Fuente: (Pegatinas: *Gluten Free Logo*. (s. f.). Redbubble).

Me gustaría acentuar que una persona que no sea celiaca o intolerante al gluten no debe de dejar de consumirlo, ya que esto daría lugar a una intolerancia auto provocada por uno mismo. Sugiero que antes de dejar de consumir estos productos se acuda al médico especialista para asegurarse si es lo adecuado o no para nuestra salud.

Desde mi experiencia, por la enfermedad del TCA dejé de consumir muchos alimentos por pensar que eran menos sanos, eso me produjo daños en el aparato digestivo, entre otros. Estos daños me provocan dolores difíciles de soportar, y dificultad en la digestión de la mayoría de los alimentos que consumo diariamente. Todo esto conlleva a tener hinchazón abdominal y esto es muy difícil de llevar para una persona cuya obsesión ha estado siempre en el abdomen.

## Packaging y sus términos más utilizados

*“Packaging es una palabra inglesa que se traduce al español como empaque, embalaje o presentación. El concepto o significado de packaging se utiliza en el ámbito del marketing o la publicidad y se refiere a lo que envuelve al producto, desde la etiqueta hasta los datos. Cuando hablamos de packaging nos podemos referir al significado comunicacional o funcional. La definición de packaging se divide en dos:*

- *Funcional: protege el producto en la venta, transporte, manipulación y distribución.*
- *Comunicacional: información del producto (fecha, productos, ingredientes...) y estrategias de marketing con el objetivo de captar al cliente, atraerlo, interesarlo y, por último, la venta del producto”. (A. (2021b, marzo 8)).*

Por tanto, el packaging sirve para diferenciar el producto de la competencia, haciéndolo más original y atractivo. También aporta al cliente la información acerca del producto que esta comprando, dando a conocer sus características (fecha de caducidad, propiedades nutricionales, su conserva, etc.). Básicamente, es el envase del producto.

Una vez definido el packaging, podemos encontrar aquellas afirmaciones que más se utilizan en los envases.

### Natural.

Cuando vamos a los supermercados podemos ver muchas opciones que en sus envases afirman que son “natural”.

Considero que si un producto contiene dicha afirmación es porque sus ingredientes son completamente naturales, sin añadirles ninguna otra sustancia durante su elaboración.

En Europa no existe una legislación que defina lo que realmente significa “natural”. No obstante, encontramos países como Reino Unido en el que se describe como “natural” aquellos alimentos que han sido elaborados sin que haya intervenido el ser humano. Entiendo, por tanto, que únicamente podríamos referirnos como natural a aquellas frutas y verduras que no han sido tratadas, por ejemplo.

El Real Decreto Legislativo 1/2007, en su artículo 18 establece que no se puede inducir a error a los consumidores mediante la información alimentaria aportada en los envases. Por lo que un alimento no puede ser considerado como “natural” ya que contiene aditivos. Otro ejemplo es el pan. Al contener emulgente y antioxidantes no es un alimento natural, aunque si que podemos decir que está hecho a partir de ingredientes que sí son naturales. El solo hecho de añadirle los aditivos hace que pierda la condición de natural.

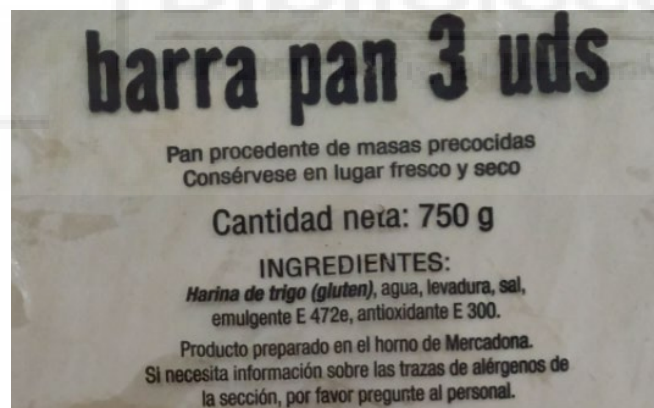
Por lo tanto, no se está cumpliendo con el artículo 18 del Real Decreto por que los consumidores están siendo engañados.

*Ilustración 13. Puré Original Maggi*



Fuente: (Maggi Puré de Patatas Natural, 230g : Amazon.es: Alimentación y bebidas. (s. f.)).

*Ilustración 14. Barra Pan 3 uds.*



Fuente: (3 barras de pan - Mercadona - 750 g. (2018b, noviembre 14). Open Food Facts).

Sin embargo, los yogures disponen de una regulación propia del Real Decreto 271/2014, de 11 de abril, por el que se aprueba la Normativa de Calidad para el yogur o yoghourt.

En el artículo 3 se dispone lo siguiente:

*“ Según los productos añadidos, antes o después de la fermentación o la aplicación del tratamiento térmico después de la fermentación, en su caso, los yogures se clasifican en los siguientes tipos:*

- 1. Yogur natural. Es el definido en el apartado 1 del artículo 2.*
- 2. Yogur natural azucarado. Es el yogur natural al que se han añadido azúcar o azúcares comestibles. (...)*”(Real Decreto 271/2014)



En el artículo 2 del mismo decreto se describe aquello que se entiende por yoghurt:

*“Artículo 2. Definiciones.*

*1. «Yogur» o «yoghourt»: El producto de leche coagulada obtenido por fermentación láctica mediante la acción de Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus y Streptococcus thermophilus a partir de leche o de leche concentrada, desnatadas o no, o de nata, o de mezcla de dos o mas de dichos productos, con o sin la adición de otros ingredientes lácteos indicados en el apartado 2 del artículo 5, que previamente hayan sufrido un tratamiento térmico u otro tipo de tratamiento, equivalente, al menos, a la pasterización.” (Real Decreto 271/2014)*

Por tanto, se entiende por yogur natural todo yogur que no tenga sabor ni fruta añadida, aunque contenga o no aditivos.

*Ilustración 15. Yogur natural Hacendado*



Fuente: (Yogur natural - Hacendado - 6 x 125. (2018, 29 marzo). Open Food Facts).

## Ecológico.

La etiqueta de ecológico está regulada por el Reglamento 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos.

En su artículo 2 se define como productos ecológicos los agrícolas vivos o no transformados, productos agrícolas transformados o el pienso entre otros.

*“Artículo 2. Ámbito de aplicación*

*1. El presente Reglamento se aplica a los siguientes productos que tengan su origen en la agricultura, incluida la acuicultura y la apicultura, tal y como se enumeran en el anexo I del TFUE, y a los productos que tengan su origen en ellos, cuando dichos productos se produzcan, preparen, etiqueten, distribuyan o comercialicen, se importen a la Unión o se exporten de ella, o cuando estén destinados a cualquiera de lo anterior:*

*a) productos agrícolas vivos o no transformados, incluidas las semillas y demás materiales de reproducción vegetal;*

*b) productos agrícolas transformados destinados a la alimentación humana;*

*c) pienso.*

*El presente Reglamento se aplica también a determinados productos estrechamente vinculados a la agricultura, enumerados en el anexo I del presente Reglamento, cuando sean producidos, preparados, etiquetados, distribuidos, comercializados, importados a la Unión o exportados de esta, o vayan a serlo”. (Reglamento 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo)*

Además, los productos ecológicos deben de tener los objetivos recogidos en el siguiente artículo.

*“Artículo 4. Objetivos*

*La producción ecológica perseguirá los siguientes objetivos generales:*

*a) contribuir a la protección del medio ambiente y del clima,*

*b) mantener la fertilidad de los suelos a largo plazo,*

*c) contribuir a un alto grado de biodiversidad,*

*d) contribuir sustancialmente a un medio ambiente no tóxico,*

*e) contribuir a las rigurosas normas de bienestar animal y, en particular, responder a las necesidades de comportamiento propias de cada especie de animales,*

*f) fomentar los circuitos cortos de distribución y las producciones locales en los territorios de la Unión,*

*g) fomentar el mantenimiento de las razas raras o autóctonas en peligro de extinción,*

*h) contribuir al desarrollo de la provisión de material genético vegetal adaptado a las necesidades y objetivos específicos de la agricultura ecológica,*

*i) contribuir a un elevado nivel de biodiversidad, en particular mediante el uso de material genético vegetal diverso, como material heterogéneo ecológico y variedades ecológicas adecuadas para la producción ecológica,*

*j) promover el desarrollo de actividades de mejora vegetal de plantas ecológicas a fin de contribuir a las perspectivas económicas ventajosas del sector ecológico”. (Reglamento 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo)*

*Ilustración 16. Chocolate Simón Coll 99% cacao ecológico*



Fuente: (*Chocolate ECO 99% cacao 85g. (2022b, enero 10). Chocolates Simón Coll.*)

*Ilustración 17. Espirales Espelta Bio Integrales de la marca Romero*



Fuente: (Gómez, M. (2020, 29 diciembre)).

Es cierto que los productos con estas etiquetas tienen un coste más elevado por ser alimentos que tienen un tratamiento especial.

Por otro lado, el término ecológico o bio no implica que sea más saludable que otro. Yo me dejé engañar por estas etiquetas pensando que me podían aportar más beneficios.

Al inicio de mi recuperación activa no era capaz de comer pasta normal por el miedo que el TCA me ha generado a los carbohidratos. No obstante, empecé con productos ecológicos como la pasta de lentejas, de espelta o de guisantes. Pensaba que eran más sanos y que me aportarían un poco menos de calorías, menos carbohidratos y más proteína que una pasta normal. Estaba muy equivocada. En una de las consultas con mi nutricionista le comenté la situación y me explicó que este tipo de pasta nos proporciona cantidades parecidas a la normal, pero la diferencia estaba en la calidad. La calidad de los macronutrientes de una pasta normal es mucho mejor que los de la pasta de lentejas, y esto se debe a que las lentejas son legumbres y si la pasamos a pasta pierde calidad de

legumbre. Por lo que la pasta de lentejas no es ni pasta ni legumbre, es un punto intermedio.

Sin embargo, en el caso de los celíacos es una buena opción para poder comer pasta, aunque también podemos encontrar pasta sin gluten.

### Sin lactosa.

En el caso de la lactosa las cosas cambian con relación a la regulación de “sin gluten”, ya que esta no tiene regulación en la Unión Europea. Algunos productos (al igual que en el caso del gluten) pueden contener trazas que provoquen molestias digestivas a personas que sean alérgicas o con intolerancias. No existe una regulación como tal, solo podemos encontrar recomendaciones por parte de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) donde se recomienda que estos alimentos estén etiquetados como “sin lactosa” cuando poseen menos de 0’01% de lactosa y como “bajo contenido de lactosa” cuando es inferior al 1%. Pero como he dicho, solo son recomendaciones que se pueden o no seguir. No obstante, estamos en una industria muy competitiva, donde encontramos un mismo alimento de distintas marcas, por lo que tienen que competir para a ver quien es “mejor”.

El uso de los términos “sin gluten” o “sin lactosa” ha causado que los consumidores tengan una percepción de que estos productos son más saludables, generando que las ventas se disparen en aquellos alimentos que utilizan esta estrategia.

Como vengo diciendo desde el inicio del trabajo, esto es una consecuencia más de la falta de información que tienen los consumidores. Nos dejamos influenciar por lo que leemos en las redes sin llegar a comprobar si dicha información es o no la correcta. En internet se pueden encontrar las típicas frases de:

- “el gluten engorda”.
- “el gluten produce hinchazón abdominal”.
- “el gluten es malo”.
- “la lactosa genera gases”.
- “la lactosa provoca retención de líquidos”.

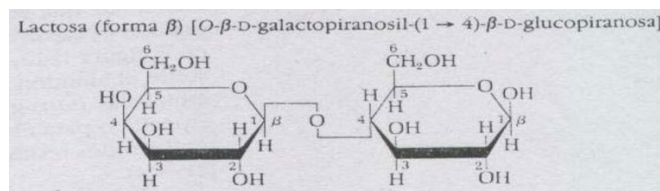
Y así muchas más que nos hacen tener miedo a esos alimentos normales, ha aumentado la creencia de que estos alimentos son más saludables y con ello, ha aumentado la oferta de alimentos sin gluten y sin lactosa.

### Fermentación de la lactosa.

“La fermentación son los cambios químicos en las sustancias orgánicas producidos por la acción de las enzimas, llamadas fermentos, que a su vez están producidos por organismos diminutos, tales como el moho, las bacterias y la levadura. La lactasa es un fermento producido por una bacteria que se encuentra generalmente en la leche, hace que ésta se

agrie, transformándola en ácido láctico. En este proceso se divide la lactosa (disacárido) en glucosa y galactosa (monosacáridos) y se expulsa ácido láctico. Una persona que sea intolerante a la lactosa de la leche podría tomar alimentos totalmente fermentados sin tener que preocuparse.” (Fermentación natural de la lactosa, s.f).

*Ilustración 18. Fermentación de la lactosa.*



Fuente: (Fermentación natural de la lactosa, s.f)

El yogur es un alimento que se produce a partir de la fermentación de la leche. La textura que presenta este producto es debido a que la lactosa es transformada en ácido láctico. Un proceso parecido ocurre con el queso, que sufren el proceso de fermentación incluyendo bacterias que son las que se encargan de separar la lactosa. La lactosa es una enzima que, normalmente, nuestro organismo separa durante la digestión del alimento que lo contiene. Pero en gente con intolerancias o alergia a la lactosa, lo que ocurre es que su organismo no puede separar esta enzima. Básicamente, podemos entender la lactosa como un azúcar natural que se encuentra en la leche.

Pero ¿una persona con intolerancias a la lactosa podría consumir yogures y queso normal? La respuesta es sí. Esto se debe a que durante el proceso de fermentación de la leche la cantidad de lactosa se reduce en un 20-30%. No obstante, esto va a depender del grado de intolerancia que tenga esta persona.

“Un yogur contiene de media entre un 20-30% menos de lactosa, por lo que la mayoría de los intolerantes, lo pueden metabolizar, sin problema alguno”. (Penelo, L. (2018, 29 marzo).

## Publicidad en la televisión de alimentos.

Tal y como sucede en la mayoría de los casos, la comida entra por los ojos. Por lo que cuando vamos a consumir cualquier producto, siempre nos decantamos por aquel que más nos atrae. La industria alimentaria tiene conocimiento de ello recurriendo a numerosas estrategias publicitarias, sobre todo para intentar convencer a los niños y personas mayores que son vulnerables.

En la Ley General de Defensa de los Consumidores (Real Decreto Legislativo 1/2007) se ha introducido el concepto de consumidor vulnerable, entendido como las personas mayores, menores, o discapacitados que puedan verse impulsados a comprar un producto

por la manera en la que se ofrece la información. Son aquellas personas que pueden verse expuesta con facilidad ante el engaño de la industria alimentaria.

*“Artículo 3. Conceptos de consumidor y usuario y de persona consumidora vulnerable.*

*2. Asimismo, a los efectos de esta ley y sin perjuicio de la normativa sectorial que en cada caso resulte de aplicación, tienen la consideración de personas consumidoras vulnerables respecto de relaciones concretas de consumo, aquellas personas físicas que, de forma individual o colectiva, por sus características, necesidades o circunstancias personales, económicas, educativas o sociales, se encuentran, aunque sea territorial, sectorial o temporalmente, en una especial situación de subordinación, indefensión o desprotección que les impide el ejercicio de sus derechos como personas consumidoras en condiciones de igualdad”. (Real Decreto Legislativo 1/2007)*

Los niños tienen mayor dificultad a la hora de comprender la información que se le está ofreciendo, siendo susceptibles a dejarse influencia. En el Real Decreto-ley 1/2021, de 19 de enero, se dirige a los consumidores vulnerables como los niños, niñas y adolescentes.

“En sus relaciones de consumo, los niños, niñas y adolescentes, por ejemplo, presentan una mayor sensibilidad a la publicidad y a las prácticas comerciales agresivas, disponen de menor capacidad para reconocer el peligro, pueden sentirse atraídos por la apariencia de productos que entrañen riesgos para su salud o seguridad, o pueden presentar mayor sensibilidad frente a la toxicidad de determinadas sustancias químicas”. (Real Decreto (UE) nº 1/2021, de 19 de enero)

### Técnicas de marketing en anuncios.

Podemos entender la obesidad como aquella “acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud: así define la Organización Mundial de la Salud” (Moreno, D. (2021, 12 enero)).

Desde mi punto de vista, podemos observar que todos estos tipos de anuncios van dirigidos a los niños, aunque también una parte de ellos a los padres ya que en ellos se anuncian los “beneficios” de esos alimentos haciendo más atractiva su venta. A esto hay que añadirle que los niños son muy insistentes y hasta que no se salen con la suya no suelen parar, los padres para que dejen de insistir les compran eso que han visto en un anuncio, ganando así la industria alimentaria.

La causa principal del sobrepeso suele ser por el desequilibrio entre las calorías consumidas y el gasto energético. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el porcentaje de sobrepeso ha aumentado por lo siguiente:

- *“un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y*
- *un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización”.* (Obesidad y sobrepeso. (2021, 9 junio). OMS).

El Código de correulación de la Publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a menores, prevención de la obesidad y salud (Código PAOS) tiene por objetivo reducir la obesidad y sobrepeso, así como sus consecuencias relacionadas con la salud y las repercusiones que tienen en la sociedad. Consiste en la prevención de la obesidad y sobrepeso de los menores influenciados por la publicidad de alimentos y bebidas.

Considero que la mayoría de los anuncios, por no decir todos, que van dirigidos a los niños, son anuncios de comida poco saludable, con excesos de grasas y azúcares. Los niños son personas sin conocimientos acerca de la nutrición y muchas veces piden que se les compre esa caja de galletas dinosaurios que han visto a sus amigos en clase, o quieren ese regalo que lleva el paquete grande de Colacao.

Regalos, promociones y sorteos como ganchos comerciales.

Una de las técnicas más utilizadas por la industria alimentaria en la publicidad dirigida a los niños es el uso de regalos, promociones, sorteos, etc. que van aparejados a la compra del producto.

El Código PAOS regula este tipo de estrategia mediante su apartado X:

*“X-. Promociones, sorteos, concursos y clubes infantiles.*

*La realización de promociones con, entre otros, premios, sorteos, concursos, descuentos, regalos, etc. en publicidad es una herramienta de marketing que sin duda tiene la capacidad de aumentar el atractivo de un producto. Por ello hay que prestar especial atención a la publicidad de estas técnicas en medios audiovisuales e impresos, para proteger a los menores de hasta 12 años ante la explotación de su inmadurez”.*

*18. El mensaje publicitario que incluya una promoción deberá diseñarse de tal forma que, además de transmitir el mensaje relativo al incentivo promocional, muestre claramente el producto anunciado.*

*19. Las condiciones esenciales de las ofertas promocionales en medios audiovisuales e impresos deben expresarse en la publicidad con sencillez y claridad, de forma que resulten fácilmente legibles y comprensibles para los menores de hasta 12 años o para los menores de 15 años en Internet.*

*20. Los sorteos publicitarios incluidos en anuncios de alimentos o bebidas en medios audiovisuales e impresos dirigidos a menores de hasta 12 años o a menores de 15 años en Internet, no deberán generar expectativas irreales sobre las posibilidades de ganar o sobre el premio que se puede obtener. Por lo tanto:*

(1) Los premios debe indicarse claramente; (2) Debe evitarse inducir a error sobre las "posibilidades" de resultar premiado; (3) Los premios otorgados deben ser adecuados para este público". (Código PAOS)

Ilustración 19. Sorteo Chips Ahoy.



Fuente: (Chips Ahoy! CA! IMC BUMPER Anuncio 2021. (2021, 13 enero)).

Recuerdo que cuando era pequeña siempre pedía a mis padres que comprasen el paquete grande de Colacao para poder conseguir el juguete que solía traer consigo. Mis padres consideraban que era una buena forma de ahorrar dinero porque el formato ahorro al ser más grande sale a un precio más económico y, a parte, yo conseguía ese regalo que llevaba. Por lo que, según mi experiencia de niña, puede afirmar que estas técnicas funcionan perfectamente.

Pero no solo se encuentra dirigido al público infantil. Los cereales Special K de Kellogg's también suele utilizar este tipo de técnicas. Este producto ha realizado sorteos de productos de la marca o incluso ropa de deporte.

Ilustración 20. Formato Ahorro Colacao.



Fuente: (Cola Cao Original, con Cacao Natural, 2.7Kg (Altavoz con luz) : Amazon.es: Alimentación y bebidas. (s. f.-b))



Ilustración 21. Special K Sorteo.



Fuente: (G. (2017, 28 febrero).)

No siempre la información que se ofrece acerca de los sorteos o regalos es fácil de comprender por un menor, por lo que el Código PAOS no está respetado.

Niños y personajes de ficción en anuncios.

El uso de niños o personajes de ficción es otra de las técnicas de marketing que se utiliza mucho en los anuncios dirigidos a los menores. Un incumplimiento más del Código PAOS en su apartado VI:

*“VI-. Presión de ventas.*

*Los menores, especialmente los menores de hasta 12 años de edad, no están preparados como lo están los adultos para tomar decisiones de compra juiciosas e independientes. De ahí que en los anuncios de alimentos y bebidas dirigidos a este público deban evitar el uso de una presión comercial excesiva. 10-. La publicidad de alimentos o bebidas no debe hacer un llamamiento directo a los menores de hasta 12 años a la compra del producto anunciado explotando su inexperiencia o su credulidad, ni incitarles a que pidan o persuadan a sus padres o a otras personas para que compren los productos anunciados. Estos anuncios tampoco deben sugerir que un padre o un adulto que compra un producto alimenticio o una bebida a un niño es un padre o un adulto mejor, más inteligente o más generoso que el que no lo hace”. (Código PAOS)*

Un ejemplo en el que se observa claramente este tipo de técnicas es en los cereales ChocoFlakes de Cuétara. A parte, hay un anuncio en 2021 en el que también se sortea una XBOX, una vez más sin ofrecer información fácilmente entendible por los menores, por lo que considero que se estaría incumpliendo de nuevo el Código PAOS.

## Ilustración 22. Anuncio 2021 ChocoFlakes



Fuente: (*¡Los Choco Flakes como molan se merecen una ola!* (Anuncio 2021). (2021b, septiembre 7). YouTube).

Tenemos que luchar contra la obesidad y el sobrepeso, no porque esté mal visto por la sociedad, sino por todas las consecuencias de la salud que ello implica. A parte, las personas que sufren esta enfermedad son muy criticadas por la sociedad, pasándolo muy mal por comentarios, por lo que considero que estos deberían dejarse de hacer, nunca sabes por lo que está pasando una persona y no resulta fácil si añadimos más presión.

### Derechos básicos que garantizan la protección de los consumidores en relación con la información alimentaria.

Los consumidores disponemos de unos derechos básicos que se encuentran regulados, principalmente, por el Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre. Este Decreto se aplicará a las relaciones que nazcan entre los consumidores y empresarios.

El texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios se estructura en cuatro libros.

El primer libro se divide en otros cinco títulos.

Título I: relativo a las disposiciones generales. Asimismo, se regulan también los derechos de los consumidores y usuarios y la legislación básica sobre ellos.

Título II: regulación del derecho de representación, consulta y participación.

Título III: regulación en materia de cooperación institucional, en especial, sobre la protección de los consumidores y usuarios.

Título IV: contiene las disposiciones en materia de procedimiento sancionador e infracciones y sanciones.

Título V: acceso a la justicia de los consumidores e incorpora la regulación de las acciones de cesación frente a las conductas contrarias a la regulación contenidas en el texto refundido.

De este libro, vamos a destacar ciertos artículos que considero más importantes para la comprensión del tema.

*“ Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios:*

*1. Son derechos básicos de los consumidores y usuarios y de las personas consumidoras vulnerables:*

*a) La protección contra los riesgos que puedan afectar su salud o seguridad.*

*b) La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales; en particular frente a las prácticas comerciales desleales y la inclusión de cláusulas abusivas en los contratos.*

*c) La indemnización de los daños y la reparación de los perjuicios sufridos.*

*d) La información correcta sobre los diferentes bienes o servicios y la educación y divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute.*

*e) La audiencia en consulta, la participación en el procedimiento de elaboración de las disposiciones generales que les afectan directamente y la representación de sus intereses, a través de las asociaciones, agrupaciones, federaciones o confederaciones de consumidores y usuarios legalmente constituidas.*

*f) La protección de sus derechos mediante procedimientos eficaces, en especial en relación con las personas consumidoras vulnerables”.*

*“Artículo 18. Etiquetado y presentación de los bienes y servicios.*

*1. El etiquetado y presentación de los bienes y servicios y las modalidades de realizarlo deberán ser de tal naturaleza que no induzca a error al consumidor y usuario, especialmente:*

*a) Sobre las características del bien o servicio y, en particular, sobre su naturaleza, identidad, cualidades, composición, cantidad, duración, origen o procedencia y modo de fabricación o de obtención.*

*b) Atribuyendo al bien o servicio efectos o propiedades que no posea.*

*c) Sugiriendo que el bien o servicio posee características particulares, cuando todos los bienes o servicios similares posean estas mismas características.*

2. Sin perjuicio de las exigencias concretas que se establezcan reglamentariamente y de la normativa sectorial que en cada caso resulte de aplicación, que prestarán especial atención a las personas consumidoras vulnerables, todos los bienes y servicios puestos a disposición de los consumidores y usuarios deberán ser de fácil acceso y comprensión y, en todo caso, incorporar, acompañar o, en último caso, permitir obtener de forma clara y comprensible, información veraz, eficaz y suficiente sobre sus características esenciales, en particular sobre las siguientes:

a) Nombre y dirección completa del productor.

b) Naturaleza, composición y finalidad.

c) Calidad, cantidad, categoría o denominación usual o comercial, si la tienen.

d) Fecha de producción o suministro y lote, cuando sea exigible reglamentariamente, plazo recomendado para el uso o consumo o fecha de caducidad.

e) Instrucciones o indicaciones para su correcto uso o consumo, así como la correcta gestión de sus residuos, advertencias y riesgos previsibles.

3. Sin perjuicio de las excepciones previstas legal o reglamentariamente, las indicaciones obligatorias del etiquetado y presentación de los bienes o servicios comercializados en España deberán figurar, al menos, en castellano, lengua española oficial del Estado”.

Por otro lado, también se destaca el Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, que regula la información alimentaria facilitada al consumidor.

El propio Reglamento destaca que un aspecto importante del mercado interior es la libre circulación de alimentos seguros y saludables ya que cooperan a que los ciudadanos dispongan de un bienestar. Sin embargo, también se destaca la importancia de los intereses sociales y económicos que ello conlleva.

El Reglamento nº 1169/2011 establece la base para garantizar un alto nivel de protección de los consumidores en relación con la información alimentaria, teniendo en cuenta las diferencias en la percepción de los consumidores y sus necesidades de información, pero al mismo tiempo, también regula que haya un correcto funcionamiento del mercado interior.

Para poder garantizar dicha protección es necesario que los consumidores dispongan de una adecuada información respecto a aquellos alimentos que se están consumiendo,

aunque las decisiones de los usuarios pueden estar influenciadas por diversos factores como pueden ser la salud, economía, medioambiente, cultura, etc.

Existen unos requisitos esenciales de etiquetado que debe de disponer todo producto. En el Libro Blanco de la Comisión, destaca que “el etiquetado sobre propiedades nutritivas es un método importante para informar a los consumidores sobre la composición de los alimentos y para ayudarles a tomar una decisión con conocimiento de causa”. Pero el problema lo encontramos en la falta de conocimiento de la información nutricional, por ello, existen campañas de educación e información con la finalidad de hacer que las informaciones sean más comprensibles.

Hay que subrayar un apartado importante del Reglamento, que coincide con el artículo 18 del Real Decreto Legislativo 1/2007: *“La legislación sobre información alimentaria debe prohibir el uso de información que pueda inducir a engaño al consumidor, en especial en cuanto a las características de los alimentos o sus efectos o propiedades, o atribuir propiedades medicinales a los alimentos. Para ser eficaz, dicha prohibición debe extenderse a la publicidad y la presentación de los alimentos”*.

Tal y como se expresa en el anterior párrafo toda información que provoque en los consumidores una idea engañosa del que realmente es el producto queda totalmente prohibida. Desde mi punto de vista, esta clausula del Reglamento no se está cumpliendo ya que la mayoría de los productos nos hacen creer que poseen unas características que en realidad no tienen y nos influyen a la hora de elegir un producto u otro. Un ejemplo sería el uso de la palabra “light”. Esta palabra la asociamos con un producto más sano porque puede contener menos azúcar, calorías, menos grasas, pero si vamos a la información nutricional seguramente descubrimos que no es así.

Considero que la falta de legislación en la industria del envasado de los alimentos nos perjudica a los consumidores, sobretodo a aquellos que no tienen conocimiento de leer las etiquetas de los productos. Si es cierto que el artículo 18 habla de que no se puede aplicar información engañosa, pero hay muchos términos que no están regulados por lo que terminan siendo un engaño para el consumidor. Para mi esta falta de legislación puede traer problemas importantes, desde mi punto de vista:

- Por un lado, creer que un alimento es más saludable o que se pueda introducir en una dieta de pérdida de peso, nos perjudica mentalmente. Como sobreviviente de un trastorno de la conducta alimentaría puedo dejar constancia de ello. Todo empieza creyendo que consumir dichos alimentos te va a hacer bajar peso, cuando en realidad sigues consumiendo el mismo producto con ciertas “mejoras” (sustituir azúcares añadidos por edulcorantes industriales).
- Por el otro lado, un producto con estos términos hace que el consumidor se decante más por su compra que por la de otro. En la mayoría de las ocasiones se utilizan estas delimitaciones para hacer que el producto sea más atractivo que los de la competencia y conseguir ganar en esta batalla de a ver quien vende más.

Una triste realidad que en la actualidad afecta a un gran número de personas.

Se aplicará lo establecido en la Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en aquellas situaciones en las que, de manera engañosa y fraudulenta en el etiquetado de los alimentos, dé lugar a confusión en los consumidores.

Continuando con la ordenación del Reglamento nº 1169/2011, se resume el objetivo y ámbito de aplicación:

- Se establece como una base para proteger a los consumidores con relación a la información alimentaria que viene dada en los envases de los productos.
- Establece los principios básicos, requisitos y las responsabilidades que deben de cumplir los etiquetados de alimentos.
- Se aplicará en las empresas de alimentos. También se aplicará a los servicios de restauración.

El presente Reglamento va a regular materias en relación de:

- Alimentación.
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.
- Comercialización.
- Etiquetas.
- Información.
- Producción alimentaria.
- Productos alimenticios.



## Requisitos mínimos de etiquetado y presentación de productos alimentarios.

Como he comentado en otras ocasiones en el trabajo, la información que se presenta en el etiquetado de los productos alimentarios destinada al consumidor final se encuentra establecida en el Real Decreto 1334/1999.

*“Artículo 1. Ámbito de aplicación.*

*La presente Norma se aplicará al etiquetado de los productos alimenticios destinados a ser entregados sin ulterior transformación al consumidor final, así como a los aspectos relativos a su presentación y a la publicidad que se hace de ellos y que en esta Norma se regulan.*

*Se aplicará también a los productos alimenticios destinados a ser entregados a los restaurantes, hospitales, cantinas y otras colectividades similares, denominados en lo sucesivo «colectividades»”. (Real Decreto 1334/1999)*

Esta normativa solo se aplicará en los productos importados y exportados dentro de la Unión Europea, en aquellos productos cuyo destino es un país fuera de la UE no se aplicará.

*“Artículo 2. Productos excluidos.*

*Quedan excluidos del ámbito de aplicación de la presente Norma, los productos destinados a ser exportados a países no pertenecientes a la Unión Europea”.*  
(Real Decreto 1334/1999)

Al igual que el artículo 18 del Real Decreto Legislativo 1/2007, el artículo 4 del presente reglamento también defiende como principio general que la información aportada en el etiquetado no debe de inducir a error al consumidor.

*“Artículo 4. Principios generales.*

*1. El etiquetado y las modalidades de realizarlo no deberán ser de tal naturaleza que induzcan a error al comprador, especialmente:*

*a) Sobre las características del producto alimenticio y, en particular, sobre su naturaleza, identidad, cualidades, composición, cantidad, duración, origen o procedencia y modo de fabricación o de obtención.*

*b) Atribuyendo al producto alimenticio efectos o propiedades que no posea.*

*c) Sugiriendo que el producto alimenticio posee características particulares, cuando todos los productos similares posean estas mismas características.*

*d) Atribuyendo a un producto alimenticio propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana, ni mencionando dichas propiedades, sin perjuicio de las disposiciones aplicables a las aguas minerales naturales y a los productos alimenticios destinados a una alimentación especial”.* (Real Decreto 1334/1999)

El artículo 5 establece aquella información que deben de presentar las etiquetas de los alimentos.

*“Artículo 5. Información obligatoria del etiquetado*

*1. El etiquetado de los productos alimenticios requerirá solamente, salvo las excepciones previstas en este capítulo, las indicaciones obligatorias siguientes:*

*a) La denominación de venta del producto.*

*b) La lista de ingredientes.*

*c) La cantidad de determinados ingredientes o categoría de ingredientes.*

*d) El grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2 por 100.*

*e) La cantidad neta, para productos envasados.*

*f) La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.*

*g) Las condiciones especiales de conservación y de utilización.*

*h) El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.*

*i) Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.*

*j) El lote.*

k) *El lugar de origen o procedencia*". (Real Decreto 1334/1999)

Sin embargo, en el artículo 14 encontramos una excepción ante el caso de que los productos alimentarios vengan presentados mediante envases pequeños, en este caso se señala:

*"Artículo 14. Pequeños envases.*

*Cuando la cara mayor de los envases tenga una superficie inferior a 10 centímetros cuadrados solamente será obligatorio indicar la denominación del producto, la cantidad neta y el marcado de fechas*". (Real Decreto 1334/1999)

También existía la excepción del producto sin envasar y que estaban destinados a la venta, en este caso se debía de indicar como mínimo, la definición de venta (artículo 15) pero fue publicada su derogación el 04/03/2015, en vigor a partir del 05/03/2015.

Por otro lado, el artículo 17 también resulta importante de destacar, es aquel que define la presentación de la información obligatoria.

*"Artículo 17. Presentación de la información obligatoria.*

*1. Cuando los productos alimenticios se presenten envasados, las indicaciones de la información obligatoria del etiquetado, previstas en el artículo 5, figurarán en el envase o en una etiqueta unida al mismo*". (Real Decreto 1334/1999)

Por último, el artículo 18 señala que la información aportada mediante el etiquetado debe ser presentada en español, ya que es la lengua oficial de España y así hacernos más fácil la comprensión de esta información, aunque desde mi opinión, si el consumidor no conoce todo acerca de como leer las etiquetas de poco le sirve que se presente en un idioma comprensible por él.

*"Artículo 18. Lengua en el etiquetado.*

*Las indicaciones obligatorias del etiquetado de los productos alimenticios que se comercialicen en España se expresarán, al menos, en la lengua española oficial del Estado.*

*Lo dispuesto en el apartado anterior no será de aplicación a los productos tradicionales elaborados y distribuidos exclusivamente en el ámbito de una Comunidad Autónoma con lengua oficial propia*". (Real Decreto 1334/1999)

## Conclusión.

La mayoría de los alimentos que consumimos en nuestro día a día lleva aparejado el etiquetado. El etiquetado es un elemento que no solemos tener en cuenta a la hora de decidir por el consumo del producto ya que la mayoría de la sociedad desconoce la información que podemos encontrar en él.



En mi opinión, creo que deberíamos de dedicar tiempo a leer las etiquetas, esto nos puede ayudar a consumir aquellos productos que realmente vayan relacionados con el estilo de vida que queramos seguir. La información que nos aportan las etiquetas es muy importante para conocer sobre aquello que estamos comprando, sin dejarnos engañar por la industria alimentaria.

Desde la infancia las mujeres somos educadas a ser físicamente atractivas, interiorizando estos pensamientos hasta llegar a agotarnos por no poder cumplir todas las exigencias de belleza que nos impone la sociedad patriarcal. Esto nos ha generado a la mayoría de las mujeres una insatisfacción corporal, llegando a valorar negativamente nuestro cuerpo y buscando los alimentos milagros. De ahí que siempre nos hemos informado tanto acerca de que alimentos son mejores y, como no las redes siempre ayudan a la industria. Hemos caído en las mentiras de la sociedad, en creer que una mujer triunfadora es aquella que tiene un físico dentro de los cánones de belleza. En mi opinión, esto viene siendo una manera de mantenernos ocupadas y evitar que nos entrometamos en temas más importantes que pueden estar ocurriendo fuera de la insatisfacción corporal. Por ello, la industria se beneficia de estos miedos impuestos, haciéndonos creer que la publicidad que lleva consigo el packaging es la verdadera, cayendo en el círculo de una cultura de dieta y manteniéndonos distraídas ante los reales problemas que tenemos fuera de los miedos impuestos por el patriarcado.

En relación con los cereales, especialmente los *Special K*, *Fitness*, etc., están dirigidos a mujeres que quieren cuidar su línea y hacen deporte. Me parece absolutamente absurdo que los cereales vayan dirigidos al público femenino, una vez más cayendo en la cultura de dieta. Al igual que los yogures Activia de Danone, cuya función es ayudar a regular el tránsito, pero lo que me molesta es que en sus anuncios solo salen mujeres explicando que ese tipo de yogur les ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener la línea. Un ejemplo más de que estamos rodeados por una sociedad con pensamientos de cultura de dieta dirigida hacia la mujer.

Tenemos que luchar por una correcta comunicación con los consumidores, que se nos facilite la comprensión de los que estamos consumiendo en cada momento y poder conocer las realidades que hay detrás de la utilización de aquellas palabras que tanto nos atraen a los consumidores y que en muchas ocasiones no es cien por cien real.

## Referencias bibliográficas.

- A. (2018, 23 octubre). *Los Cuerpos Perfectos No Existen, Solo Existen Cuerpos Reales*. Zaida-Lt.over-blog.com. <http://zaida.over-blog.com/2018/10/los-cuerpos-perfectos-no-existen-solo-existen-cuerpos-reales.html>
- A. (2021b, marzo 8). *Que es packaging: significado, diseño y tipos de packaging*. Serigrafía en Sevilla. <https://serigrafiaensevilla.com/que-es->

- packaging/#:%7E:text=Qu%C3%A9%20es%20packaging%3A%20significado,l  
a%20etiqueta%20hasta%20los%20datos.
- C. (2016). citas textuales. Scribd. <https://es.scribd.com/document/313483048/citas-textuales>
- C. (2020, 13 septiembre). *Las trazas y el etiquetado preventivo*. Celicidad. <https://celicidad.net/trazas-y-el-etiquetado-preventivo/>
- Chips Ahoy! CA! IMC BUMPER Anuncio 2021*. (2021, 13 enero). AbanCommercials/Es/. <https://abancommercials.com/espa%C3%B1a/anuncio/chips-ahoy/ca-imc-bumper/28323>
- Chocolate ECO 99% cacao 85g*. (2022b, enero 10). Chocolates Simón Coll. <https://www.simoncoll.com/es/product/xocolata-99-cacau-eco-85g/>
- Cola Cao Original, con Cacao Natural, 2.7Kg (Altavoz con luz) : Amazon.es: Alimentación y bebidas*. (s. f.-b). Amazon. [https://www.amazon.es/Original-Cacao-Natural-2-7Kg-Auriculares/dp/B091GN6P5M/ref=asc\\_df\\_B091GN6P5M/?tag=googshopes-21&linkCode=df0&hvadid=518507315991&hvpos=&hvnetw=g&hvrand=3285526696396940030&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1005413&hvtargid=pla-1246437058759&psc=1](https://www.amazon.es/Original-Cacao-Natural-2-7Kg-Auriculares/dp/B091GN6P5M/ref=asc_df_B091GN6P5M/?tag=googshopes-21&linkCode=df0&hvadid=518507315991&hvpos=&hvnetw=g&hvrand=3285526696396940030&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=1005413&hvtargid=pla-1246437058759&psc=1)
- Datos sobre las grasas trans*. (s. f.). MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm>
- Etiquetado de alimentos. (s. f.). Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/food-labelling/es/>
- Etiquetado Preventivo | ASOCEPA :: Asociación de Celíacos de la Provincia de Las Palmas*. (s. f.). Etiquetado Preventivo. <https://www.asocepa.org/noticia/etiquetado-preventivo>
- Farré, C. J. (2021a, abril 15). *Contenido de una etiqueta*. Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/blog/etiquetado-de-alimentos/>
- G. (2017b, febrero 28). *Gana UN año de Kellogg's Special K gratis*. Regalos y Muestras gratis. <https://regalosymuestrasgratis.com/tag/special-k>
- Gómez, M. (2020, 29 diciembre). «*Pasta Espelta de Pastas Romero*» *Un superalimento ecológico e integral*. Notas de prensa. <https://www.comunicae.es/nota/pasta-espelta-de-pastas-romero-un-1221062/>
- Grasa: importancia y beneficios en el cuerpo | Alianza Team®*. (s. f.). alianzateam. <https://www.alianzateam.com/la-grasa-en-el-cuerpo-humano/>
- Irala, A. A. (2014, 7 marzo). *La OMS recomienda a los adultos reducir el consumo de azúcar al 5%*. Consejo General de Enfermería. <https://www.consejogeneralenfermeria.org/actualidad-y-prensa/sala-de-prensa/noticias/item/2913-la-oms-recomienda-a-los-adultos-reducir-el-consumo-de-az%C3%BAcar-al-5#:~:text=az%C3%BAcar%20al%205%25-,La%20OMS%20recomienda%20a%20los%20adultos,consumo%20de%20az%C3%BAcar%20al%205%25&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,unos%2025%20gramos%20al%20d%C3%ADa.>

- Jordi Deulofeu, Author at El Mundo En línea - Página 18 de 44. (s. f.). El Mundo En línea. <https://elmundoenlinea.com/author/deulo/page/18>
- ¡Los Choco Flakes como molan se merecen una ola! (Anuncio 2021). (2021b, septiembre 7). YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=Nr3KAiC\\_C9g](https://www.youtube.com/watch?v=Nr3KAiC_C9g)
- Maggi Puré de Patatas Natural, 230g : Amazon.es: Alimentación y bebidas. (s. f.). Amazon. <https://www.amazon.es/Maggi-Pur%C3%A9-Patatas-Natural-230/dp/B00XACQTK0>
- Moreno, D. (2021, 12 enero). *La obesidad, un grave problema que cada vez afecta a más niños y niñas*. UNICEF. <https://ciudadesamigas.org/obesidad-infantil/>
- Obesidad y sobrepeso. (2021, 9 junio). OMS. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- OCU. (2022b, febrero 15). *Nutriscore, una herramienta para elegir mejor*. [www.ocu.org](https://www.ocu.org). <https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/informe/nutriscore>
- Pechuga de pavo - noel. (2019, 12 septiembre). Open Food Facts. <https://es.openfoodfacts.org/producto/2968248002591/pechuga-de-pavo-noel>
- Pegatinas: Gluten Free Logo. (s. f.). Redbubble. <https://www.redbubble.com/es/shop/gluten+free+logo+stickers>
- Penelo, L. (2018, 29 marzo). *¿Pueden tomar yogur las personas con problemas para digerir la lactosa?* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20180329/441868627119/pregunta-intolerantes-lactosa-pueden-tomar-yogur.html>
- R. (2022, 27 enero). *Etiquetas de alimentos: ¿información o publicidad?* | EROSKI Consumer. Eroski Consumer -. <https://www.consumer.es/alimentacion/etiquetas-alimentos-informacion-publicidad.html>
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1999-17996>
- Real Decreto 271/2014, de 11 de abril, por el que se aprueba la Norma de Calidad para el yogur o yoghurt. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2014/BOE-A-2014-4515-consolidado.pdf>
- Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios y otras leyes complementarias. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-20555>
- Reglamento (CE) nº 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo de 28 de enero de 2002, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2002-80201c>
- Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) no 1924/2006 y (CE) no 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva

1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) no 608/2004 de la Comisión. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:ES:PDF>

Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo de 30 de mayo de 2018 sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 834/2007 del Consejo. <https://www.boe.es/doue/2018/150/L00001-00092.pdf>

Reglamento de Ejecución (UE) nº 828/2014 de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos. <https://www.boe.es/doue/2014/228/L00005-00008.pdf>

*Tabla de alimentos con alto contenido de fibra.* (2021, 29 julio). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

*Tomate frito - Orlando.* (2017, 4 octubre). Open Food Facts. <https://world-es.openfoodfacts.org/producto/8410066123209/tomate-frito-orlando>

Trastornos alimenticios: Los cuerpos perfectos no existen, solo existen los cuerpos reales. (2017, 31 julio). INSIDE. <https://inside-psicologia.com/2017/07/31/trastornos-alimenticios/>

Utrera, R., Utrera, E., Villar, M., & Zambrana, M. (2005). Fermentación natural de la Lactosa. *Andalucía, Es.*

*Yogur natural - Hacendado - 6 x 125.* (2018, 29 marzo). Open Food Facts. <https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000202055/yogur-natural-hacendado>

*3 barras de pan - Mercadona - 750 g.* (2018b, noviembre 14). Open Food Facts. <https://es.openfoodfacts.org/producto/8480000832030/3-barras-de-pan-mercadona>