

# CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN



# GUÍA DIDÁCTICA DE BUENAS PRÁCTICAS

ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:



Esta guía didáctica de buenas prácticas forma parte del proyecto Campeones de la alimentación II (FCT-22-17731)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)  
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)  
Agustín Ariño Moneva  
Susana Lorán Ayala  
Marta Herrera Sánchez  
Diego Gómez Lozano  
Daniel Berdejo Martínez

1ª edición. Zaragoza, 2025.

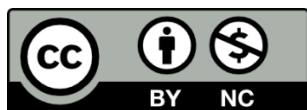
Edita: Instituto Agroalimentario de Aragón - IA2 (CITA-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA).

Recurso electrónico

**ISBN:** 978-84-10169-64-7



Servicio de Publicaciones  
**Universidad** Zaragoza



# 0 Índice

## 1. INTRODUCCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Presentación del proyecto	4
1.2 Público al que va destinado	
1.3 Objetivos principales	5

## 2. CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA 6

## 3. CONTENIDOS

3.1 Bloque I. Pautas sobre alimentación saludable	7
---	---

### Objetivo

### Introducción a la nutrición y su importancia

#### Conceptos principales

- Alimentación saludable: grupos de alimentos y nutrientes	8
- Plato saludable	11
- Planifica tu menú, estrategias de planificación de comidas saludables	14
- Técnicas culinarias y alimentos	17
- Buenos hábitos alimentarios, recomendaciones para una alimentación equilibrada y variada	19
- Guía para una compra inteligente y saludable	20

3.2 Bloque II. Pautas sobre higiene y seguridad alimentarias	24
--	----

### Objetivo

### Introducción

#### Conceptos principales

- La contaminación alimentaria y sus causas	25
- Prevención y control de la contaminación de los alimentos	26
- Instrucciones sobre manipulación segura de alimentos	28
- Pautas para el almacenamiento adecuado de alimentos en el hogar	31

3.3 Bloque III. Pautas para leer y comprender las etiquetas de los productos alimenticios	34
---	----

### Objetivo

### Introducción a la lectura e interpretación de etiquetas

#### Conceptos principales

- ¿Por qué merece la pena mirar la etiqueta de los alimentos?	35
- ¿Qué información incluye la etiqueta?	
- ¿Cómo interpretar el etiquetado?	43

## 4. REFERENCIAS UTILIZADAS 46

# 1 Introducción del proyecto

## 1.1 Presentación del proyecto y objetivos

**"Campeones de la alimentación 2"** es la segunda edición de un proyecto educativo de divulgación científica inclusiva que promueve que personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y personas con enfermedad mental consigan una mayor integración social a través de la adopción de actitudes o comportamientos en cuestiones de alimentación, mejorando así su autonomía y optimizando sus capacidades hacia una vida más independiente.

Es un proyecto del Grupo de Investigación de Referencia Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria [AESa] de la Universidad de Zaragoza [Unizar] perteneciente al Instituto Agroalimentario de Aragón [IA2] con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología [FECYT] – Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

Con esta guía, se pretende involucrar a diversos colectivos, como familiares y educadores/as, en la divulgación y la difusión de conocimientos científicos sobre nutrición, seguridad e higiene alimentarias. Se trata de una herramienta que facilita el aprendizaje y aplicación de conocimientos esenciales en la promoción de una alimentación saludable.

## 1.2 Público al que va destinado

"Campeones de la Alimentación 2" está diseñado específicamente para atender las necesidades de dos grupos clave: personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental. Este colectivo, a menudo marginado en términos de acceso a recursos educativos adaptados, son el enfoque central de nuestra iniciativa.

La guía didáctica busca ser una herramienta inclusiva, brindando a educadores y familiares las capacidades necesarias para apoyar de manera efectiva a estas personas en la adopción de hábitos alimentarios saludables, la gestión de riesgos alimentarios y la interpretación del etiquetado de alimentos. Al reconocer la diversidad de necesidades y habilidades dentro de estos grupos, la guía se esfuerza por ser adaptable y accesible, fomentando la autonomía y el pensamiento crítico en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación y la seguridad alimentaria.

### 1.3 Objetivos principales

- ▶ **Promover la autonomía personal:** capacitar a las personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental para tomar decisiones informadas y basadas en la evidencia científica en relación con su alimentación.
- ▶ **Fomentar el pensamiento crítico:** desarrollar habilidades de pensamiento crítico para que los y las participantes puedan evaluar la información facilitada, tomar decisiones racionales y analizar las implicaciones de sus elecciones alimentarias.
- ▶ **Enseñar conceptos científicos:** proporcionar conocimientos científicos sólidos sobre nutrición, seguridad alimentaria y etiquetado de alimentos, asegurando que los y las participantes comprendan las bases de una alimentación saludable.
- ▶ **Promover hábitos alimentarios saludables:** ayudar a establecer hábitos alimentarios saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional.
- ▶ **Facilitar el acceso a recursos de calidad:** proporcionar a docentes y familias herramientas prácticas y recursos educativos.
- ▶ **Fomentar la seguridad alimentaria:** educar sobre los riesgos alimentarios y las medidas de prevención y control a nivel doméstico, promoviendo un entorno seguro en la manipulación y el consumo de alimentos.
- ▶ **Desarrollar habilidades de lectura de etiquetas:** comprender y utilizar la información en las etiquetas de productos alimenticios, permitiéndoles tomar decisiones informadas al comprar y consumir alimentos.
- ▶ **Reducir el desperdicio alimentario:** enseñar estrategias para reducir el desperdicio de alimentos, contribuyendo a la sostenibilidad ambiental y al ahorro económico.

## 2 CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

Esta guía pretende ofrecer pautas básicas y servir de apoyo a la promoción de una alimentación saludable.

Tiene tres bloques esenciales, que abordan las pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación saludable, los riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico, y la información proporcionada en el etiquetado de los alimentos. Está diseñada para ser una herramienta práctica y accesible que facilite a familiares y educadores/as la promoción de una alimentación variada y equilibrada para personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental.

En cada bloque, se establecen claramente los objetivos específicos, acompañados de una breve descripción de conceptos importantes en materia de alimentación saludable, higiene y seguridad alimentaria, y etiquetado de los alimentos.

Es crucial que el educador/a comprenda el objetivo central de esta guía y considere el contexto de aplicación para adaptar la información según las necesidades de la población a la que va dirigida.

# 3 CONTENIDOS

## **3.1** Bloque I. Pautas sobre alimentación saludable

### **Objetivo.**

Proporcionar a familiares y educadores/as una sólida comprensión de las pautas nutricionales esenciales para promover una alimentación variada y equilibrada para personas con discapacidad intelectual y enfermedad mental.

### **Introducción a la nutrición y su importancia.**

La alimentación es uno de los pilares básicos sobre los que se asienta la prevención de múltiples enfermedades. La dieta, la actividad física y la eliminación de hábitos no saludables son básicos en la prevención y educación en el ámbito de la salud.

Una dieta equilibrada es aquella que permite conseguir y mantener un nivel óptimo de salud en las personas. Así, obtenemos un estado nutricional óptimo entre la alimentación ingerida y el gasto energético, para conseguir el máximo de salud y bienestar.

En la educación sobre alimentación, es prioritario que se distingan los distintos tipos de alimentos y sus funciones, al menos en sus aspectos fundamentales, para llegar al fin primordial que es el conocimiento de la dieta equilibrada y su relevancia para la salud.

### **Conceptos principales.**

- o **Alimentación saludable: grupos de alimentos y nutrientes.**
- o **Plato saludable.**
- o **Planifica tu menú, estrategias de planificación de comidas saludables.**
- o **Adaptación de dietas según las necesidades individuales.**
- o **Técnicas culinarias y alimentos.**
- o **Buenos hábitos alimentarios, recomendaciones para una alimentación equilibrada y variada.**
- o **Guía para una compra inteligente y saludable**

En esta sección, encontrarás información más detallada sobre conceptos relacionados con una alimentación saludable, así como consejos, recomendaciones o curiosidades que no sabías sobre la alimentación y el manejo de ella para lograr tener una buena salud.

## Alimentación saludable: grupos de alimentos y nutrientes

Los alimentos están constituidos por **macronutrientes** entre los que se incluyen los **hidratos de carbono/carbohidratos, los lípidos/grasas y las proteínas**. Son llamados así porque el organismo los precisa en gran cantidad y además nos aportan energía. Asimismo, también tienen importancia la **fibra alimentaria** y los **micronutrientes**, que engloban **vitaminas y minerales** y son necesarios, pero en mucha menor cantidad. Casi no aportan energía, pero son importantes para que el metabolismo funcione. Por supuesto, el agua juega también un papel importantísimo en la nutrición.

- ▶ Las **proteínas** están constituidas por largas cadenas de aminoácidos. Los alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, los huevos, la leche y el queso, son ricos en proteínas y contienen todos los aminoácidos esenciales para la nutrición humana. Las legumbres, los cereales y los frutos secos son alimentos de origen vegetal también ricos en proteínas y fibra. Las proteínas son sustancias con función constructora, reparadora y también reguladora. Ello las hace imprescindibles durante el crecimiento y para mantener el buen funcionamiento del cuerpo durante toda la vida de las personas, sea cual sea su edad.
- ▶ Los **lípidos o las grasas** producen energía. Están presentes tanto en los alimentos de origen animal como en los de vegetal. Estos nutrientes pueden contener ácidos grasos saturados e insaturados. Hay que limitar el uso de los primeros por su relación con las dificultades circulatorias y coronarias, siendo esenciales y convenientes para la salud los ácidos grasos insaturados. Las grasas saturadas están presentes, fundamentalmente, en los alimentos de origen animal (terrestre) y en algunos de origen vegetal (grasa de coco, palma, etc.), mientras que las grasas insaturadas constituyen los lípidos de los animales marinos y de la gran mayoría de los productos vegetales.
- ▶ Los **glúcidos o carbohidratos** más relevantes para la alimentación humana son la glucosa y el almidón. Su principal función es aportar energía al organismo. La principal fuente de hidratos de carbono se encuentra en los cereales, las patatas, las legumbres, las frutas y las hortalizas. Las frutas, cereales y otros vegetales son fuente de determinadas vitaminas y minerales, además de aportar fibra.
- ▶ Bajo el nombre de **fibra** se agrupa un conjunto complejo de sustancias, presentes en los alimentos, que no son atacables por los enzimas digestivos, es decir, son compuestos indigeribles. Entre sus constituyentes principales están las celulosas, hemicelulosas, ligninas, pectinas, gomas, taninos y almidón resistente. La fibra regula la absorción de nutrientes y el tránsito intestinal.
- ▶ Las **vitaminas** son compuestos presentes en los alimentos absolutamente necesarios, en cantidades mínimas, para el correcto funcionamiento del organismo. La carencia de alguna de ellas puede ocasionar graves trastornos e incluso la muerte. Las vitaminas necesarias en la alimentación humana son las vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, el ácido pantoténico, la niacina, el ácido fólico y la biotina.



- Los **minerales** son componentes de los alimentos imprescindibles para el cuerpo humano. Sus funciones en este son muy diversas. Por ejemplo, el hierro forma parte de los glóbulos rojos; el yodo es necesario para el funcionamiento del tiroides; el magnesio, por formar parte de los huesos y para la actuación de muchas enzimas; el calcio y el fósforo son imprescindibles en la formación de los huesos, la contracción muscular y la coagulación de la sangre; el potasio es necesario en la sinapsis de las neuronas y en los procesos de permeabilidad de la membrana; el sodio regula la presión osmótica y el azufre es importante por formar parte de algunos aminoácidos.

Los alimentos se dividen en los siguientes grupos principales:

## Frutas y hortalizas



Son alimentos indispensables. Aportan vitaminas, minerales, fibra y agua y deben consumirse al menos 5 raciones de frutas/hortalizas al día y que, en la medida de lo posible, sean variadas.

Asimismo, es recomendable consumir frutas y hortalizas de temporada, tanto por su sabor, como por su relación calidad-precio.



## Cereales, pan arroz, pasta y patatas

Son alimentos ricos en hidratos de carbono y constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Son fundamentales en una dieta saludable y su consumo debe ser diario e incluirse en las principales comidas del día. Asimismo, son alimentos muy ricos en fibra y se debe procurar consumirlos en su variedad integral.



## Legumbres

Siempre han estado presentes en la dieta mediterránea. Se deben consumir de 2 a 4 raciones/semana. Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y proteínas. Además, son saciantes, económicas, sencillas y rápidas de preparar.



## Aceites

El aceite de oliva virgen extra (AOVE), es una de las señas de identidad de la dieta mediterránea. Su consumo en crudo es especialmente recomendable. No obstante, hay que saber que los aceites, en cualquiera de sus variedades, tienen un alto contenido calórico [90 calorías por cada cucharada sopera de 10 gramos].



### Leche y productos lácteos

La leche y sus derivados aportan nutrientes esenciales como el calcio y las proteínas.

En los quesos, el contenido en grasa varía mucho dependiendo del grado de curación. Con una presencia similar de proteínas, que ronda los 15 - 30 gramos por 100 gramos de producto, las grasas oscilan de los 15 gramos del queso fresco a los 30 gramos del queso Brie, los 32 gramos de los quesos de untar o hasta los 34 gramos de los quesos curados.



### Huevos, pescados y mariscos, carnes y embutidos

Este grupo de alimentos contiene, fundamentalmente, proteínas y grasas. En el caso de los huevos, son proteínas de excelente calidad.

Los pescados y las carnes son una buena fuente de proteínas y, además, aportan hierro. Las proteínas del pescado son de igual calidad a las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable.

Los embutidos con menos grasa son el jamón curado, el jamón cocido, el pavo, etc. Otros, como el chorizo, salchichón o mortadela, tienen más grasas.

El consumo de carnes rojas y procesadas (como salchichas, hamburguesas, fiambres como mortadela, etc.) debería ser ocasional.



## Plato saludable

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL PLATO PARA COMER SALUDABLE O PLATO DE HARVARD?

El plato de Harvard o Plato para Comer Saludable es una guía para crear comidas saludables y equilibradas. Tiene como propósito tratar de combatir la epidemia de obesidad y sobrepeso. Esta epidemia está alcanzando niveles alarmantes y ha hecho que la Organización Mundial de la Salud alce la voz de alarma.

Las pautas y cantidades para comer saludable deben seguir las siguientes directrices:

- La mitad del plato debe contener hortalizas y frutas, teniendo en cuenta que exista variedad.
- Un cuarto del plato debe contener granos integrales como pasta integral, arroz integral o patata. También se puede incluir, en este apartado, las legumbres, que además de ser una buena fuente de proteína, también lo son de hidratos de carbono. Hay que sustituir el pan blanco, arroz blanco y otros granos refinados, por otros de origen integral.
- La otra cuarta parte del plato debe incluir proteína saludable. Por ejemplo: pescado, pollo, legumbres o huevos. Estas proteínas combinan bien con las hortalizas y pueden ser mezcladas en ensaladas u otro tipo de recetas.

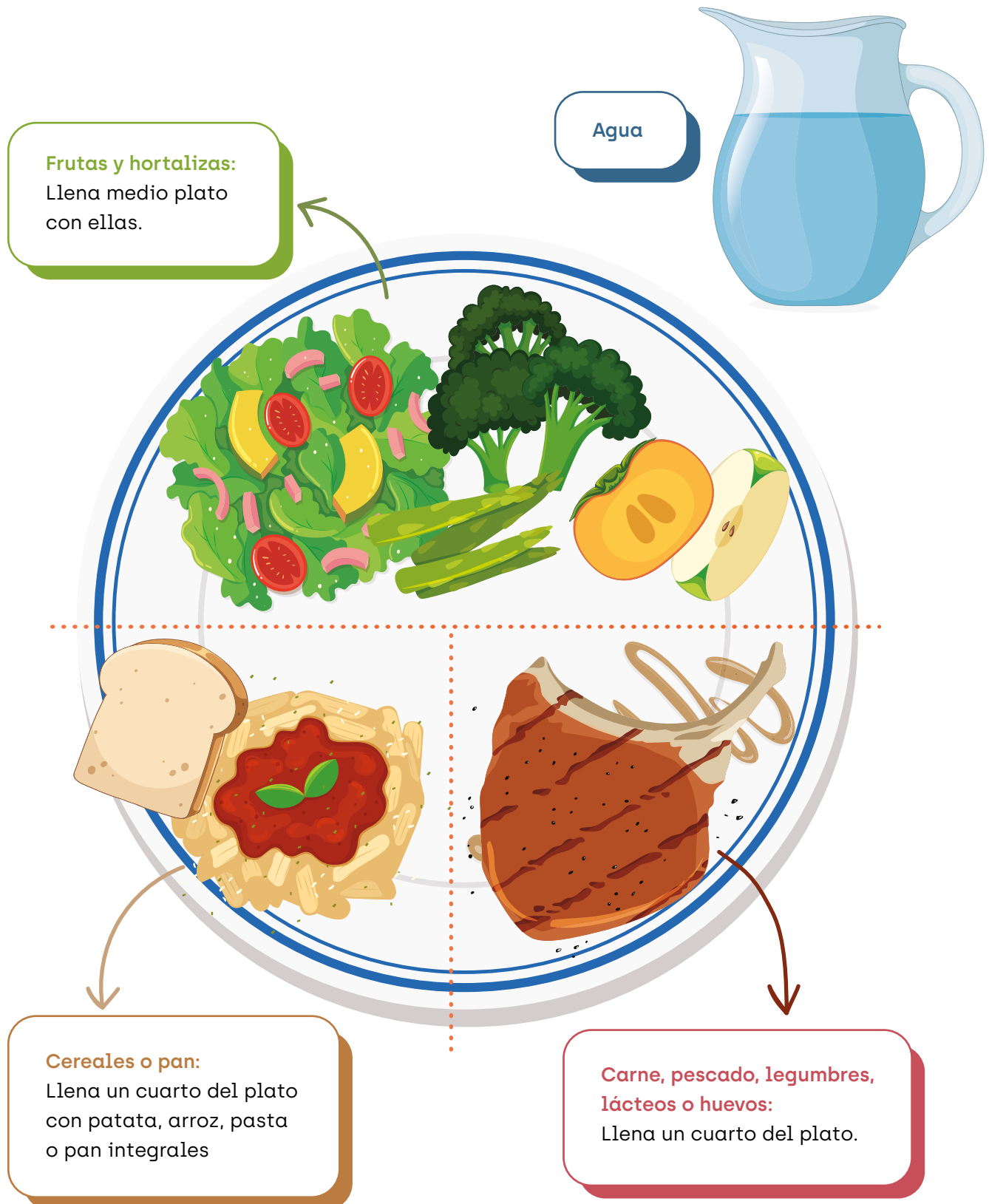
### COMPRAR SANO NO ES CARO

¿Sabías que... comprar alimentos saludables como legumbres, frutas y hortalizas frescas no necesariamente impacta negativamente en tu bolsillo? Optar por productos de temporada no solo los hace asequibles, sino que también preserva su sabor. Sin embargo, elegir productos de baja calidad o altamente publicitados podría resultar más costoso a largo plazo.



## ¿Qué debo poner en mi plato de comida?

- El Plato para Comer Saludable nos dice qué cantidades de cada alimento debemos comer o cenar.



## CLAVES PARA UN PLATO SALUDABLE

- 1. Priorizar el agua como bebida principal:** hacer hincapié en el consumo de agua como la opción principal de hidratación.
- 2. Lácteos para huesos fuertes:** aseguremos una adecuada ingesta de lácteos, como leche y yogur, para fortalecer huesos y dientes. Se deben consumir de 2 a 3 raciones diarias de leche y productos lácteos (queso, yogures naturales sin azúcar), considerando que un vaso de leche cuenta como una ración, un yogur como media ración, y un triángulo de queso como otra ración.
- 3. Aceites saludables:** El aceite de oliva virgen extra es especialmente recomendable como aliado en la cocina, dejando de lado opciones menos saludables. Consumirlo en crudo y cocinar los alimentos con este aceite proporciona beneficios adicionales, al ser rico en antioxidantes y grasas saludables.
- 4. El arte de la moderación:** en cuanto a la sal, su uso y consumo no debe superar los 6 gramos al día. Asimismo, se debe moderar el consumo de azúcar para mantener un equilibrio en la salud.
- 5. Enfocarse en la calidad de la dieta:** presta más atención al tipo de alimentos que consumes que a la cantidad.

### RECUERDA QUE...

Las calorías y vitaminas aportadas por la fruta siempre son las mismas, independientemente de la hora a la que se tomen o si se toman solas o acompañadas de otros alimentos. Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta, además, contienen vitaminas y minerales imprescindibles para nuestra salud.

La ventaja que obtenemos al tomarlas entre las comidas es que no comemos otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces.



## Planifica tu menú, estrategias de planificación de comidas saludables

La pirámide de alimentos determina una dieta equilibrada, variada y saludable, encuadrando en su base a aquellos alimentos que deben ser de consumo diario y en mayor cuantía, es decir, aquellos de los que se debe tomar un mayor número de raciones.

Se recomienda realizar cinco comidas al día, no comer entre horas, incorporando una amplia variedad de alimentos poco procesados a nuestra ingesta habitual, por lo que es conveniente introducir en las comidas alimentos de temporada de los diferentes grupos.

Algunos alimentos deben ser ingeridos a diario, e incluso en cada comida principal, ya que están incluidos en la base de la pirámide. Son los cereales integrales, leguminosas tiernas como habas y guisantes, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y aceite de oliva virgen extra.

A medida que se van subiendo escalones en la pirámide, se encuentran aquellos alimentos que deben tomarse en menor cantidad. En el siguiente escalón, se encuentran las verduras, otras hortalizas y frutas (al menos 5 raciones), siguen los lácteos y, así, hasta llegar al vértice, en el que se sitúan aquellos alimentos que deben consumirse ocasionalmente como las grasas, mantequilla, dulces, bollería, embutidos, etc.

## DE VEZ EN CUANDO

- Dulces, bollería, chuches, *snacks*, grasas, chocolates, untables, bebidas azucaradas.
- Carnes rojas, procesadas y embutidos.

## Varias veces al día

- Aceite de oliva virgen extra.
- Cereales, pan integral, arroz, pasta y patatas: cantidad según la actividad física diaria.

- Leche y productos lácteos: **2-3 veces al día.**
- Pescado, carne magra, legumbres, frutos secos o huevos: **1-3 veces al día.**

- Verduras y hortalizas: **2-3 veces al día.**
- Frutas: **3-4 veces al día.**



- Haz ejercicio o camina de 30 a 60 min al día.
- Cuida tu dieta.
- Mejor cocinar al vapor, al horno o cocido.
- Bebe de 4 a 6 vasos de agua al día.

A la hora de planificar los menús, debes:

- Tratar de incorporar una gran variedad de alimentos, respetando las cantidades aconsejadas.
- Pensar qué comidas se harán en la semana, y quién comerá en casa.
- Repasar la despensa de la cocina para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
- Confeccionar una lista con los alimentos a comprar, teniendo en cuenta cuáles son alimentos frescos [ej.: leche, queso, carnes], cuáles no perecederos [ej.: arroz, azúcar, cereales] y cuáles congelados; de esta forma le daremos un orden a la compra, y evitaremos pérdidas de calidad de los productos.
- No hacer la compra en ayunas.
- Si se necesita gafas para leer las etiquetas, usarlas en la compra.



## Técnicas culinarias y alimentos

La diferencia clave entre cocinar alimentos y consumir alimentos procesados radica en el control que tenemos sobre los ingredientes y cantidades en las comidas caseras. Al elegir alimentos procesados, a veces desconocemos algunos ingredientes o algunas de sus características. La planificación y la conservación adecuada de los alimentos permiten una alimentación saludable y económica. Cocinar varias raciones de un mismo plato ahorra tiempo y dinero.

Para disponer de platos nutritivos, es esencial utilizar diversas técnicas culinarias, respetando tiempos y temperaturas. La variedad en la elección de alimentos y métodos de cocción, preferiblemente bajos en grasa y con una mínima pérdida de nutrientes, contribuye a una alimentación saludable. Se recomienda el uso de aceites vegetales, especialmente aceite de oliva, y la moderación en el consumo de sal, sustituyéndola por especias o hierbas aromáticas en lugar de salsas industriales.

### "DESCUBRE EL ARTE CULINARIO: TÉCNICAS MAESTRAS PARA TRANSFORMAR TUS COMIDAS".

- **Fritura:** sumergir alimentos en aceite muy caliente (preferiblemente de oliva). Ejemplo: pescado frito.
- **Salteado:** cocinar con muy poco aceite y a fuego alto, haciendo saltar los ingredientes, para que se doren rápidamente. Ejemplo: ternera con verduras.
- **Gratinado:** combinar alimentos con líquidos (leche, salsa bechamel, etc.) y hornear, con queso o pan rallado para que se forme una capa crujiente.
- **Plancha:** cocinar directamente sobre una plancha caliente, sin utilizar apenas aceite. Ejemplo: carnes, pescados, verduras.
- **Asado:** transferir calor al alimento en un horno. Ejemplo: pollo asado.
- **Vapor:** cocinar con el vapor generado por agua hirviendo. Ejemplo: pescados, hortalizas.
- **Hervir/cocer:** cocinar en agua hirviendo, ya sea introduciendo en agua fría [legumbres] o ya hirviendo [verduras, pastas].
- **Pochado o escalfado:** introducir alimentos en líquido caliente pero no hirviendo. Se puede hacer con mucho o poco líquido.
- **Guisado o estofado:** cocinar en grasa y su propio jugo a temperatura no superior a 100 °C y tapado.
- **Microondas:** calentar el alimento mediante un campo electromagnético.

Cada técnica afecta de manera diferente al valor nutritivo de los alimentos. La fritura, por ejemplo, puede aumentar el valor calórico y afectar la digestión. Es esencial utilizar cada técnica correctamente para conservar los nutrientes y evitar pérdidas innecesarias.

- **Frutas:** consumir frutas crudas con piel es lo mejor para obtener todas sus vitaminas y minerales; se recomienda evitar un consumo excesivo de frutas asadas o cocidas. Los zumos son saludables, pero no es conveniente abusar de ellos ya que puede incrementarse la ingesta de azúcares y la pérdida de fibra.
- **Legumbres:** las legumbres secas requieren remojo y cocción adecuada para alcanzar una textura adecuada y eliminar compuestos que dificultan la absorción de hierro y calcio; es esencial adaptar las recetas tradicionales, moderando el uso de ingredientes calóricos como embutidos.
- **Pastas, arroces:** estos alimentos son importantes, pero se debe tener cuidado con la cantidad de aceite y otros ingredientes muy calóricos utilizados en su preparación.
- **Patatas:** la cocción de las patatas enteras y sin pelar, o asadas con piel, conserva mejor las vitaminas. Las patatas guisadas pierden una cantidad importante de vitamina C.
- **Huevos:** los huevos son nutritivos y saciantes, deben consumirse frescos y prepararse con menos grasa, como cocidos.
- **Carne:** la forma de cocinar la carne tiene distintos impactos calóricos; las técnicas como el guisado y el asado con poco aceite son saludables.
- **Pescados:** cada tipo de pescado se beneficia de técnicas específicas de cocción, como el microondas para evitar el uso de aceite y el **papillote**<sup>1</sup> para conservar humedad y sabor.

## RECUERDA QUE...

- ▶ En las frituras no es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites y tampoco utilizar muchas veces el mismo aceite.
- ▶ No debemos considerar los alimentos como buenos o malos; por ejemplo, aunque la yema de huevo es rica en colesterol, el huevo es un alimento completo y saludable con proteínas, vitaminas y minerales. Por ello, puede ser parte de una dieta variada y equilibrada junto con actividad física.



<sup>1</sup> **Papillote:** el papillote es una técnica culinaria en la que los alimentos se cocinan en un envoltorio sellado, típicamente de papel pergamino o aluminio, conservando sus jugos y aromas al vapor, lo que resulta en una cocción suave y sabrosa.

## Buenos hábitos alimentarios, recomendaciones para una alimentación saludable

1. Cuida tu alimentación. Ten una dieta variada y equilibrada.
2. Acuérdate de las 5 comidas al día, ni más ni menos.
3. Come variado y en las cantidades adecuadas.
4. Consume cinco raciones de frutas y hortalizas al día.
5. Evita los alimentos **ultraprocesados**.<sup>2</sup>
6. Practica un poco de ejercicio cada día.
7. Bebe agua.
8. Duerme, al menos, 8 horas diarias.
9. Cuida la higiene.
10. Sé respetuoso con el medio ambiente: consume alimentos de temporada y sostenibles.

### REGLAS PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- Tomar gran variedad de alimentos, pero en la cantidad adecuada.
- Comer despacio y masticar bien.
- Evitar exceso de grasas de origen animal (embutidos, quesos, etc.).
- Consumir grasas insaturadas cardiosaludables (aceite de oliva, omega 3).
- Si se toma leche semidesnatada o desnatada, que sea suplementada con vitaminas (A, D, E).
- Moderar el consumo de azúcar y usar poca sal (menos de 6 gramos/día).
- Aumentar el consumo de fibra: frutas, hortalizas, cereales y legumbres.
- Limitar el consumo de azúcares, dulces y bollería.
- Mantener ingesta adecuada de calcio, vitamina D; pasear y tomar el sol a horas adecuadas y si el estado de salud lo permite.
- El agua ha de ser la bebida por excelencia. Se debe beber a intervalos regulares, aunque no se tenga sed.
- Moderar el consumo de sustancias excitantes como café, té, bebidas espirituosas, etc.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Prevenir o reducir el sobrepeso.
- Realizar ejercicio físico, siempre que sea posible (pasear 20-30 minutos/2 veces al día).

<sup>2</sup> **Ultraprocesado:** los alimentos ultraprocesados son productos industriales que han sido sometidos a múltiples procesos de transformación, conteniendo ingredientes artificiales y aditivos, a menudo con bajo valor nutricional y asociados a problemas de salud cuando se consumen en exceso.

## Guía para una compra inteligente y saludable

A continuación, te damos una serie de consejos para realizar correctamente tu compra de alimentos saludables.

Antes de la compra:

1. Planifica lo que comerás cada semana, incluyendo una gran variedad de alimentos. Ten en cuenta cuestiones como para cuánto tiempo vas a comprar o cuándo vas a cocinar.
2. Comprueba lo que ya tienes en casa (en la nevera, en el congelador y en la despensa) y haz una lista de los productos que necesitas comprar.
3. Antes de salir de casa y comenzar el recorrido por los pasillos del supermercado, asegúrate de haber comido y de llevar la lista de la compra: si vas a comprar con el estómago vacío, una vez que entres al supermercado tendrás más posibilidades de sucumbir a las tentaciones y realizar compras impulsivas, que suelen no ser saludables.

### Cómo hacer la lista de la compra.

Para no confundirte, organízate bien; escribe una lista por grupo de alimentos o, mejor aún, por pasillo. Así evitarás pasar por el mismo lugar 2 o 3 veces durante tu compra y olvidar algo que realmente necesites, y ahorrarás tiempo y dinero.

Elige el supermercado que más te facilite lograr una alimentación saludable. Piensa en lo que te gustaría que te ofrezca.

Dedica tiempo suficiente a la compra, para que puedas hacerla con calma y de manera inteligente, comparando productos y leyendo el etiquetado antes de seleccionar los más saludables.

### Durante la compra:

- Además de comprar solo los alimentos que tienes en tu lista, una buena idea puede ser la de dividir el carro del supermercado en tres. Se trata de una técnica sencilla que deriva de la "regla del plato", que parte de la idea de que la dieta idónea debe tener el doble de cantidad de verduras y hortalizas que de proteínas y de hidratos de carbono.
- El etiquetado nutricional de los alimentos es una herramienta de gran utilidad para la selección de alimentos ya que ofrece información fundamental para el organismo. La regla de oro es comparar diferentes alimentos y escoger aquellos que contengan más vitaminas y menos calorías totales, grasas saturadas, colesterol...
- Fíjate en los ingredientes y aditivos que contienen los alimentos, en especial, si padeces alguna alergia alimentaria.
- No compres alimentos ultraprocesados: cuanto menos se procesa un alimento, más saludable es. No te salgas de la lista de la compra o podrías terminar comprando alimentos menos saludables. La mayoría de los supermercados utilizan técnicas de marketing para algunos productos que no son los más saludables.

### Consejos para la compra de frutas y hortalizas:

- Compra productos de temporada, ya que se encuentran en el mejor momento para el consumo, por eso aportan más beneficios.
- Escoge frutas y hortalizas firmes, maduras y sin manchas.
- Compra solo la cantidad que necesites.
- Si no encuentras las hortalizas y frutas frescas que buscas, o necesitas almacenarlas por más tiempo, prueba la alternativa de las frutas y hortalizas congeladas, que mantienen bien sus nutrientes y contienen menos sodio que las enlatadas.

### Consejos para la compra de carne y pescado:

- Elige las carnes blancas, pescado y marisco, que contienen grasas saludables.
- Combina la compra de pescado azul y pescado blanco.

### Consejos para la compra de huevos:

- Fíjate siempre en la fecha de consumo preferente (hasta 28 días desde la fecha de puesta) y cómpralos cuando todavía queden, al menos, 3 semanas para dicha fecha.

### Consejos para la compra de leche y productos lácteos:

- La leche pasteurizada es la que mejor conserva los nutrientes. Si prefieres consumir una leche de mayor duración, puedes comprar también la leche UHT que está en las estanterías sin refrigerar.
- En el mercado, encontrarás leche entera, desnatada y semidesnatada. Si eliges la desnatada, piensa que tiene menos vitaminas porque se han eliminado con la grasa. Una buena opción para cubrir las necesidades de vitamina D es comprar leche enriquecida en esta vitamina.
- En cuanto a los productos lácteos como el yogur y otros, debes tener mucho cuidado a la hora de elegir, ya que hay una oferta enorme de productos y marcas, y no todas ellas son saludables. Elige yogures naturales, no azucarados, frente a los de sabores o edulcorados.

### Consejos para la compra de productos de panadería:

- Compra pan integral y deja de lado los pasteles.



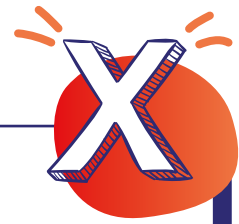
### Importante seguir un orden a la hora de añadir los productos al carro de la compra.

De este modo, la **selección de los alimentos** se hará posteriormente a la de los **productos de limpieza y mantenimiento para el hogar**. En relación a los alimentos, y con el objetivo de no romper la cadena del frío, se recomienda que se incorporen a la cesta conforme al siguiente orden:

- En primer lugar, los productos que no necesitan frío (bebidas, latas, productos de panadería, ...)
- Posteriormente, los productos frescos y, a poder ser, en el orden que se citan:
  1. Frutas y hortalizas.
  2. Carne y productos cárnicos.
  3. Pescado y productos de la pesca.
- Por último, se adquirirán los alimentos congelados.

### Consejos a la hora de la distribución de los alimentos en el carro de la compra y su posterior transporte al hogar:

- Distribución de los productos que garantice la **separación de los alimentos** de los productos tóxicos tales como los insecticidas o los productos de limpieza.
- **No es aconsejable poner encima de otros productos alimentos frescos**, como la carne o el pescado, que pueden gotear y por lo tanto contaminar a otros alimentos.
- **No debe demorarse el transporte**, sobre todo durante los meses más cálidos. El objetivo es evitar que los alimentos frescos permanezcan a temperaturas que puedan favorecer la multiplicación de los microorganismos.
- Intentaremos colocar los **alimentos perecederos** en las **partes más frías del vehículo**.
- En **casa**, también hay que ser **rápidos para clasificar los alimentos** de acuerdo a sus requerimientos de temperatura.
- La **etiqueta** será **esencial** para obtener **información** sobre **la forma apropiada de conservar los alimentos** y no tirarla hasta que no se esté seguro de que se tiene toda la información necesaria para almacenarlos adecuadamente.



## FALSOS MITOS

**"Se debe tomar complementos alimenticios para mejorar la salud".**

No es necesario, salvo en casos muy concretos, tomar algún tipo de suplemento si se realiza una alimentación sana, variada y equilibrada.

El consumo de complementos nunca debe sustituir a una dieta equilibrada y variada. Una de las muchas consecuencias positivas que aporta una dieta variada es que los distintos nutrientes interactúan entre sí, produciendo unos beneficios cuando se consumen juntos que no se dan con el consumo de los suplementos.

**Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera.**

La actividad física es imprescindible para la salud. Sin embargo, una alimentación no saludable tendrá consecuencias sobre nuestra salud difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico.

**Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas.**

Se recomienda consumir entre 1,5 y 2 litros de agua diariamente, durante o fuera de las comidas. Sacar la sed durante las comidas es importante para la hidratación y mejora la percepción de sabores. Aunque el agua no tiene calorías, su sensación de plenitud hace que se considere saciante.

## **3.2** Bloque II. Pautas sobre higiene y seguridad alimentarias

### **Objetivo.**

Identificar las causas de la contaminación alimentaria, así como los factores que inciden en la aparición de los riesgos alimentarios. Conocer las medidas para su prevención y control en todas las fases de la cadena alimentaria. Establecer unas pautas de manipulación segura de alimentos, incluyendo las operaciones de compra y almacenamiento, así como recomendaciones relativas a la higiene del personal y del entorno.

### **Introducción.**

En ocasiones, los alimentos pueden contener en su composición sustancias tóxicas para el hombre o bien ser un vehículo para distintos agentes de peligro que pueden llegar a producir efectos adversos en el consumidor. En el primer caso, nos estamos refiriendo a la toxicidad natural que presentan algunos alimentos, como pueden ser las setas venenosas o algunas especies de peces. En el segundo caso, nos referimos a la presencia en el alimento de agentes o factores de peligro que pueden hacer que el alimento pierda su inocuidad. Pero, para que realmente estos agentes de peligro puedan llegar a desencadenar una enfermedad de transmisión alimentaria, es necesario que estén a una concentración tal que pueda llegar a producir un daño en la persona que consume el alimento que contiene dicho agente de peligro.

Según cómo se manipulen los alimentos, se podrá favorecer o, por el contrario, se podrá prevenir e incluso reducir su contaminación. Conocer y abordar estos peligros y las prácticas que pueden incrementar o reducir sus riesgos es esencial para garantizar la seguridad alimentaria en los hogares y prevenir posibles problemas de salud asociados al consumo de alimentos.

### **Conceptos principales.**

#### **o La contaminación alimentaria y sus causas.**

#### **o Prevención y control de la contaminación de los alimentos.**

- ¿Qué es la higiene alimentaria y cómo puede ayudarnos a prevenir la transmisión de enfermedades?

#### **o Instrucciones sobre manipulación segura de alimentos.**

- Higiene personal y del entorno durante la preparación de los alimentos
- Manipulación segura de los alimentos
- ¿Cómo saber si los alimentos están bien cocinados?
- Durante el cocinado también hay que tener en cuenta que...

#### **o Pautas para el almacenamiento adecuado de alimentos en el hogar.**



## La contaminación alimentaria y sus causas

Un factor de peligro se refiere a cualquier agente biológico, químico o físico presente en alimentos o piensos que pueda causar efectos adversos para la salud del consumidor, siendo la causa de enfermedades transmitidas por vía alimentaria.

- Los agentes de **peligro biológicos** incluyen **microorganismos** como bacterias, virus y parásitos, causando toxiinfecciones alimentarias.
- Los agentes de peligro **químicos**, como los **residuos de pesticidas y medicamentos veterinarios**, pueden provocar intoxicación aguda, pero sobre todo preocupan sus efectos a largo plazo. La contaminación ambiental o los tratamientos de procesado, almacenamiento y cocinado de los alimentos también pueden ser causa de la presencia de sustancias químicas indeseables en los alimentos que consumimos.
- Por último, los **factores físicos** son **objetos extraños** en los alimentos, como piedras, restos de huesos, fragmentos de envases o piezas de maquinaria, que pueden causar daños mecánicos al consumidor.

### Los agentes de peligro en los alimentos difieren en sus efectos y características.

Los gérmenes, seres vivos que se pueden multiplicar en los alimentos en condiciones favorables, pueden llegar a causar toxiinfecciones, que, si bien en numerosas ocasiones ocasionan cuadros de gastroenteritis leves de corta duración, en algunos casos pueden desencadenar enfermedades graves e incluso la muerte. La **temperatura** es uno de los factores que influye en su crecimiento, con un rango óptimo entre 5 y 65 °C. El calor por encima de 65 °C puede inactivar gérmenes, siendo esencial en la preparación de alimentos, mientras que temperaturas de refrigeración y congelación inhiben el crecimiento de las bacterias, si bien no consiguen su muerte. No obstante, cabe destacar que la congelación sí que resulta letal para los parásitos, siempre y cuando se apliquen las combinaciones de tiempo y temperatura adecuadas.

La industria utiliza tratamientos térmicos como la pasteurización o esterilización para conservar alimentos o distintas técnicas de procesado, como la elevada concentración de sal o azúcar o la acidez, que también contribuyen a la conservación de alimentos.

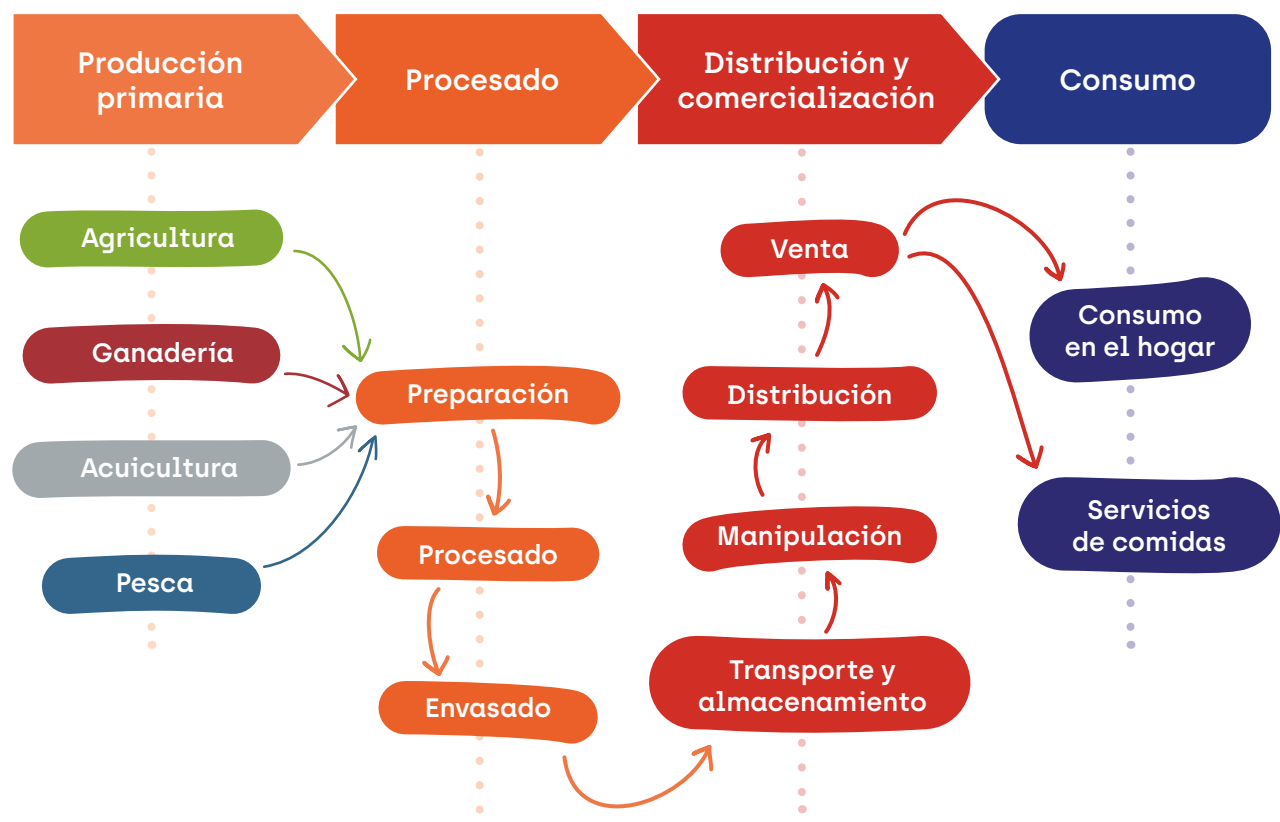
Sin embargo, las sustancias químicas suelen ser resistentes a los tratamientos de procesado de los alimentos, por lo que la prevención de esta contaminación resulta esencial. La **contaminación** puede ocurrir en cualquier etapa de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo. A menudo, la contaminación es imperceptible, lo que destaca la importancia de la **responsabilidad del consumidor en la manipulación** adecuada de los alimentos.

## Prevención y control de la contaminación de los alimentos

¿Qué es la higiene alimentaria y cómo puede ayudarnos a prevenir la transmisión de enfermedades?

La **higiene alimentaria** se puede definir como las medidas y condiciones necesarias para controlar los peligros y garantizar la aptitud para el consumo humano de un producto alimenticio teniendo en cuenta su utilización prevista.

Dado que estos **agentes de peligro** se pueden incorporar a los alimentos en cualquiera de las etapas por las que pasa durante su producción y consumo, es necesario también la aplicación de **medidas de prevención y control** con un enfoque amplio e integrado a lo largo de toda la cadena alimentaria en lo que se conoce como "desde la granja a la mesa".



La **legislación** establece la obligación de que sean las empresas alimentarias las que lleven a cabo los **procedimientos de prevención y control necesarios** para cumplir con la responsabilidad de comercializar alimentos que sean seguros para el consumidor.

En definitiva, estas medidas permiten al consumidor tener la tranquilidad de que, cuando adquiere un producto en un comercio, se han llevado a cabo toda una serie de medidas de prevención y control durante su producción, su distribución y su procesado, que garantizan que dicho **alimento** sea **seguro**. De ahí la importancia de no adquirir productos de los cuales se desconozca su origen o que se distribuyan por canales comerciales no autorizados.

Sin embargo, la **seguridad** de los alimentos también **depende en gran medida del consumidor**. De este modo, aunque adquiramos un alimento en el que no haya sustancias químicas en concentraciones de riesgo o agentes patógenos que puedan comprometer la salud del consumidor, algunos de estos peligros podrían incorporarse, generarse o desarrollarse en los alimentos durante su manipulación. Es importante, por lo tanto, **aplicar unas prácticas y hábitos** tales que contribuyan a **mantener el nivel y garantías de seguridad** alcanzados en las fases previas de la cadena alimentaria.

## Instrucciones sobre manipulación segura de alimentos

### Higiene personal y del entorno durante la preparación de los alimentos.

Antes de comenzar cualquier tipo de manipulación de alimentos, lo primero que tenemos que asegurar es la limpieza de las personas, los utensilios y el ambiente que intervendrán en el proceso de cocinado. Para ello, es necesario:

- **Lavarse las manos** antes de manipular alimentos, con frecuencia durante la preparación, y siempre después de ir al baño. También, deberán lavarse las manos después de manipular alimentos crudos, de tocar la basura o de tocar animales, y después toser, estornudar o sonarse la nariz.

Consulta cómo debe realizarse un correcto lavado de manos en el siguiente enlace:

[https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-fact-sheet\\_esp-508.pdf](https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-fact-sheet_esp-508.pdf)

- **Utilizar** únicamente para la preparación de alimentos **superficies y utensilios** que previamente **se hayan limpiado y desinfectado**.

Se sugiere llevar **el pelo recogido y evitar el uso de joyas** mientras se manipulan alimentos, ya que esto puede ayudar a prevenir la caída de cabello o joyas en los alimentos, manteniendo así un entorno más limpio y seguro.

- **Lavar y desinfectar con frecuencia las bayetas** de cocina así como los paños de cocina.
- **Almacenar las basuras en recipientes con tapa** y apartados de las superficies de manipulación de los alimentos. Los cubos de basura también se deben lavar con frecuencia.
- **Evitar la entrada de animales en la cocina** mientras se están preparando alimentos.

Los alimentos, a veces, pueden contener **microorganismos perjudiciales para nuestra salud**.



### Manipulación segura de alimentos.

En ocasiones, el **etiquetado** incluye **instrucciones** relativas al “**modo de preparación**” de los alimentos, que deberán tenerse en consideración. En cualquier caso, a la hora de cocinar los alimentos hay una serie de recomendaciones generales que conviene tener presentes.

- Hay que **separar los alimentos** para evitar contaminaciones entre ellos. Se usarán platos y utensilios distintos para los alimentos crudos y los cocidos. Las tablas de cortar para frutas y hortalizas frescas y otros alimentos que no requieran de cocinado, serán específicas para ese uso y diferentes a las utilizadas para las carnes, aves de corral, pescados y mariscos crudos.
- La **descongelación** de la carne y el pescado debe hacerse a **temperaturas de refrigeración**, en recipientes que eviten el goteo sobre otros alimentos. Frutas y hortalizas se pueden descongelar bajo la corriente de agua fría y, preferiblemente, en sus envases originales.
- **Una vez descongelados, no** se deben de **volver a congelar** los alimentos, a no ser que hayan sido sometidos a procesos de cocinado completos.
- **Frutas y hortalizas:** se deben de lavar antes de su consumo. Para ello, se puede utilizar agua con lejía (específica para uso alimentario y en las dosis recomendadas por el fabricante) en la que se sumergirán los productos durante, al menos, 10 minutos, siendo aclarar posteriormente con agua potable abundante.
- Si se preparan **alimentos marinados**, durante este proceso los alimentos se deben mantener **en refrigeración** para evitar el crecimiento de las bacterias.
- El **cocinado** debe ser **completo**, garantizando que se alcanzan las temperaturas recomendadas para cada producto en su interior, que, por lo general, serán de 70 °C en todas sus partes.

### ¿Cómo saber si los alimentos están bien cocinados?

- Se podrá comprobar **en la carne** viendo el cambio de color en el centro del producto (grisáceo en vacuno, blanquecino en pollo y cerdo)
- **En los pescados**, se observará que la carne se vea opaca y que se alcanza una textura firme. En el caso de que se vayan a consumir pescados crudos, estos tendrán que haberse congelado previamente, al menos, durante una semana.
- **Las sopas y los guisos** deben llegar a ebullición.
- **Los huevos** han de cocinarse hasta que la yema y la clara estén cuajadas. Además, los alimentos que contengan huevo han de consumirse inmediatamente después del cocinado.

Si bien es deseable conseguir un cocinado completo de los alimentos, **no conviene abusar de las temperaturas elevadas** ya que pueden dar lugar a la formación de sustancias tóxicas que pueden producir efectos adversos en la salud del consumidor.

### Durante el cocinado también hay que tener en cuenta...

En los alimentos proteicos, carnes y pescados que se someten a tratamiento térmico, se pueden formar sustancias tóxicas que se deben evitar. Es por ello que, **para reducir la exposición a estas sustancias**, habrá que:

- Evitar los tiempos de tratamiento prolongados y las temperaturas elevadas.
- Voltear con frecuencia el alimento en la sartén.
- No usar el residuo de las sartenes y las planchas donde se han concentrado los jugos de los alimentos cocinados.
- Para las barbacoas se deben utilizar maderas no resinosas y no tratadas, sin restos de pinturas o barnices.
- Retirar, en caso necesario, las partes "chamuscadas" de los alimentos.

Por último, hay que tener en cuenta que, en el aceite que utilizamos para freír los alimentos, se producen reacciones químicas de hidrólisis y oxidación que pueden dar lugar a la formación de compuestos tóxicos, tanto más, cuantas más veces se usen los aceites.

### Después de cocinar.

- Una vez cocinados los alimentos y hasta el momento de su consumo se mantendrán calientes [más de 60 °C]. Si el consumo no va a ser inmediato, deben conservarse en frío lo antes posible, y no permanecer fuera del refrigerador a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Para su conservación, deberán guardarse en recipientes adecuados (bolsas, *tupperware*, etc.), que permitan aislarlos del ambiente y que eviten el contacto con otros alimentos (por ejemplo, alimentos crudos) que pudieran estar contaminados.
- Los alimentos previamente cocinados y que se han conservado en refrigeración o en congelación, cuando se recalientan, deben alcanzar una temperatura elevada en todas las partes del alimento, incluido el centro del mismo.

### RECUERDA QUE...

Solo se debe recalentar la cantidad de alimento que se va a consumir, para evitar los múltiples recalentamientos que incrementarán la posibilidad de toxiinfecciones alimentarias.

Debes tener presente que el calentamiento con hornos microondas no es uniforme, lo que dificulta garantizar que se alcanzarán esas temperaturas en todas las partes del producto.



## Pautas para el almacenamiento adecuado de alimentos en el hogar

Algunos alimentos, ya sea por su composición [pasta, aceite, productos de panadería, conservas, etc.] y/o por la estabilidad que les confieren los tratamientos a los que se les someten, **no necesitan refrigeración para su conservación**. En estos casos, y con objeto de preservar sus cualidades, se recomienda el almacenamiento en lugares secos, frescos y protegidos de la luz, y siempre alejados de productos tóxicos como pueden ser los productos de limpieza.

**Leer la etiqueta de los productos envasados** será esencial también para averiguar, en este caso, si es necesario refrigerar el producto una vez abierto el envase.

Hay **frutas como el tomate o los cítricos** [limas, limones, naranjas, mandarinas, pomelos] que por su naturaleza se pueden conservar fuera de la nevera. La conservación a temperatura ambiente se recomienda, además, para algunas frutas que son sensibles al frío, como por ejemplo las **frutas exóticas** [aguacate, plátano, piña], o las que necesitan madurar para mejorar sus cualidades organolépticas. El **grupo de hortalizas** que no requieren bajas temperaturas para su conservación incluye, entre otras, el pepino, la remolacha, el pimiento, el ajo, la cebolla, las patatas, la calabaza o el jengibre.



### LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

¿Sabías que... aunque no se deben consumir los alimentos pasada su fecha de caducidad, es cierto que pasada la fecha de consumo preferente, el alimento es posible que mantenga durante más tiempo sus estándares de calidad. Este tiempo puede estimarse de manera orientativa entre 15 días [yogur, pan de molde], un mes [pastelería blanda no rellena, jamón curado] y un año [café, té, especias, legumbres secas y en conserva, pasta seca, arroz, harina, conservas de lata y en botes de cristal, membrillo, miel, chocolate en tableta, agua mineral, etc.] en función del tipo de producto.

En cuanto a la **conservación de los alimentos en refrigeración**, la temperatura ideal de almacenamiento debe de ser de entre 0 y 5 °C, siendo importante para que esta temperatura se mantenga vigilar de forma periódica el funcionamiento de la nevera.

No solo la temperatura de la nevera es importante, sino también la distribución de los alimentos en su interior, ya que puede influir en su conservación. En general, es importante no sobrepasar su capacidad de almacenamiento, para que pueda circular el aire entorno a los alimentos, favoreciendo de este modo que baje rápidamente su temperatura.

Por otro lado, es importante evitar la contaminación cruzada de los alimentos que se puede producir al contactar unos con otros. Para ello, habrá que procurar, en primer lugar, separar los alimentos crudos de los procesados y los cocinados. Para evitar la contaminación y favorecer la conservación de los alimentos, resulta igualmente conveniente guardar los alimentos protegidos con film o dentro de bolsas o envases que los aislen del entorno y eviten su deshidratación.

### Distribución de los alimentos según sus requerimientos:

- En el **estante superior** se deben colocar los alimentos cocinados, los recipientes con productos envasados o enlatados que no se han consumido en su totalidad, etc.
- En las **estanterías centrales** se deben distribuir los huevos, los productos lácteos y los embutidos.
- En las **estanterías inferiores**: la carne, el pollo, los productos de la pesca y siempre envasados y separados. Igualmente, en estas estanterías colocaremos los productos que estén descongelándose, para evitar que el exudado pueda caer encima de otros alimentos.
- En la **puerta**, bebidas o alimentos de consumo frecuente como la leche, los refrescos o los zumos.
- En el **verdulero**, dispondremos las frutas y hortalizas que requieren del frío para favorecer su conservación.

#### EN EL FRIGORÍFICO

- Alimentos ya cocinados que vayamos a consumir en 2-3 días
- Pescado fresco [máx. 2 días]
- Carne fresca [de 2 a 5 días]
- Leche abierta [3 días]
- Huevos y productos lácteos
- Botella de agua



#### EN EL CONGELADOR [-18°]

- Alimentos ya cocinados que sean compatibles [3 meses]
- Alimentos congelados [según etiqueta]
- Alimentos como carne [picada 1 mes; de cerdo: 6 meses; pollo o caza: 10 meses] y pescados frescos [3-6 meses] que vayan a consumirse a medio plazo
- Pan [3 meses]

#### EN EL ARMARIO, TEMPERATURA AMBIENTE

- Pan y productos de panadería
- Frutas exóticas o tropicales, cítricos, judías verdes, pepinos, calabacines, tomates, plátanos, frutas y hortalizas que necesitan madurar
- Conservas
- Pastas, patatas y arroces
- Aceites



La **congelación** es un método habitual de conservación de los alimentos, adecuado tanto para los productos frescos como para alimentos cocinados; si bien es cierto que no resulta apropiada para algunos alimentos cuya textura se ve negativamente afectada por la congelación, por ejemplo los alimentos a base de arroz, pasta o patatas o las frutas y hortalizas que se van a consumir en crudo.

Debe ser **rápida** y llevarse a cabo a la **temperatura lo más baja posible**. Además, se recomienda congelar los alimentos empaquetados en pequeñas porciones, ya que así se facilita que la congelación sea rápida.

El **tiempo de conservación** en congelación de los alimentos vendrá determinado por la potencia del equipo, así como por la naturaleza del alimento. En el etiquetado de los alimentos encontraremos indicaciones sobre el tiempo recomendado de conservación máximo recomendado. Asimismo, se recomienda no superar tiempos de almacenamiento de:

- **1 mes:** carne picada.
- **3 meses:** pan, alimentos preparados o cocinados, pescados grasos y mariscos.
- **6 meses:** carne de cerdo y pescado magro.
- **10 meses:** hortalizas, pollo y carne de caza.

El congelador debe estar, como **mínimo, a -18 °C** evitando introducir alimentos en su interior cuando éstos todavía estén calientes.

Finalmente, es aconsejable llevar a cabo **limpiezas frecuentes del interior del refrigerador y congelador**, y siempre que se produzcan derrames o goteos de los alimentos almacenados en su interior.

### Recomendaciones:

o **Método "First in-First out"**, es decir, el alimento que primero entra, primero sale. Se trata de priorizar el consumo de los alimentos que se han adquirido hace más tiempo o que caducan antes con respecto a otros que puedan prolongar su almacenamiento por más tiempo.

Otra recomendación es la de colocar los **productos recién comprados al fondo del frigorífico**, detrás de otros que estén ahí previamente porque se hayan adquirido antes.

Una buena práctica es **marcar en el envase la fecha de congelación** de los alimentos que introducimos en el congelador.

o El **envasado** de los alimentos ayuda a prevenir la contaminación de los alimentos ya que los aísla del ambiente, lo que permite mantener por más tiempo sus características incrementando su periodo de vida útil.

## 3.3

## Bloque III.

### Pautas para saber leer y comprender las etiquetas de los productos alimenticios.

#### Objetivo.

Introducir a la lectura e interpretación de etiquetas, abordando conceptos clave como la interpretación de la información nutricional, identificación de ingredientes y alérgenos, comprensión de fechas de caducidad y consumo preferente, entre otros conceptos, así como estrategias para seleccionar alimentos saludables en función del etiquetado.

#### Introducción a la lectura e interpretación de etiquetas.

Las etiquetas de los alimentos nos ofrecen información sobre éstos. Por ello, su lectura puede ayudarnos a conocer mejor lo que comemos y elegir lo que nos conviene para nuestra dieta.

Las etiquetas de los alimentos ofrecen la **información nutricional** en la cual se describen las calorías y los nutrientes que tiene el alimento. Con la información nutricional podemos saber qué cantidad de grasas posee el producto y de qué tipo [cuáles de ellas son saturadas], podemos conocer la proporción de hidratos carbono (y de azúcares), proteínas y sal. Todo lo cual ayuda a elegir el alimento de acuerdo a nuestras necesidades y preferencias.

Además, en el etiquetado encontramos la **lista de ingredientes**, que nos informa de qué se compone el alimento. Con qué materia prima lo han elaborado, si tiene muchos aditivos y por lo tanto será ultraprocesado, o veremos si tiene ingredientes que pueden causarnos alergias o intolerancias si somos sensibles a ellos.

También podremos ver la **fecha de duración del alimento**, que nos indicará hasta cuándo podemos consumirlo, y también **cómo conservarlo y utilizarlo**, que son datos muy importantes que contribuyen a la seguridad alimentaria. Además, en el envase también podemos encontrar **cómo preparar y cocinar el alimento** de manera ideal, entre otros datos que pueden ser de nuestro interés.

En este contexto, exploraremos los conceptos esenciales relacionados con la información de etiquetas, brindando las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que vamos a consumir y promoviendo un enfoque consciente hacia la elección de alimentos saludables.

#### Conceptos principales.

- o ¿Por qué merece la pena mirar la etiqueta de los alimentos?
- o ¿Qué información incluye la etiqueta?
- o ¿Cómo interpretar el etiquetado?

## ¿Por qué merece la pena mirar la etiqueta de los alimentos?

### ¿Por qué leer etiquetas?

Leer la etiqueta a la hora de comprar o consumir un alimento debería ser una costumbre porque...

- Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**.
- Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a nuestras necesidades y preferencias.
- Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
- Nos ofrece datos de duración y utilización del alimento para un **consumo seguro**.

## ¿Qué información incluye la etiqueta?

La legislación regula qué puede y qué no puede aparecer en el etiquetado, y para ello se aprobó el **Reglamento (UE) n° 1169/2011** sobre información facilitada al consumidor. La información que podremos ver en la etiqueta de los productos envasados es la siguiente:

### ► DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO (O NOMBRE DE VENTA)

Indica **qué es exactamente** lo que se ofrece. Debe incluir la **denominación legal** del alimento, y si ésta no existe, se utiliza la **denominación habitual o descriptiva**, de forma que podamos saber en todo momento de qué se trata.

Atendiendo al nombre de venta, podemos diferenciar claramente un zumo exprimido, un zumo a base de concentrado, un néctar y una bebida refrescante aromatizada. Igualmente, diferenciamos un aceite de oliva virgen extra, un aceite de oliva virgen, un aceite de oliva (mezcla de refinado y virgen), y un aceite de orujo de oliva.

**La denominación** del alimento **no podrá ser sustituida por una marca comercial** o denominación de fantasía, siempre deberemos saber qué es lo que estamos comprando.

Por ejemplo, la denominación "Jamón de York" no existe en la legislación. Sí que existe la denominación legal "Jamón cocido", que se refiere a un producto cárnico elaborado a partir de una pieza entera tratada térmicamente (cocida). Un producto cárnico picado y cocido nunca puede denominarse con el término "Jamón".

## ► INGREDIENTES

La lista de ingredientes incluye las sustancias o productos que se utilizan en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final, se hace mención a ellos con la palabra "ingredientes", y se indican en fila y separados por comas, **ordenados de mayor a menor peso**, aunque no se especifique su cantidad.

En esta lista es posible que aparezca el ingrediente seguido, entre paréntesis, del porcentaje en el que está presente. Este porcentaje aparece de forma obligatoria cuando en el envase se destaca que el producto contiene un determinado ingrediente. Por ejemplo, si en una tableta de chocolate aparece destacada la mención «con almendras», en la lista de ingredientes deberá indicarse, entre paréntesis, el porcentaje de almendras que contiene.

Si uno de los ingredientes del alimento es **aceite refinado o grasa refinada de origen vegetal**, es obligatorio especificar cuál es en concreto, es decir, su origen específico vegetal [de girasol, de soja, de maíz, de palma, etc.].

Muchos de los productos de nuestra compra han sufrido un procesado y, en ellos, se encuentran **aditivos y aromas** que se han empleado en su fabricación para mejorar sus características, su aspecto o su conservación.

Todos los **aditivos** aprobados en la UE son seguros, porque han superado una evaluación de riesgo, y tienen asociado un código específico. Este se compone de la letra E seguida de tres o cuatro números. En la lista de ingredientes siempre deben aparecer indicados por su categoría o función, y con su número E o con su nombre, o bien con ambos. Por ejemplo, entre los ingredientes del jamón cocido podríamos leer: conservador [E 250], conservador [nitrito sódico] o conservador [E 250 nitrito sódico].

Que un alimento lleve un aditivo no lo hace menos recomendable (a veces es necesario incluir algún aditivo para conservar el alimento), aunque en la mayoría de los casos, a mayor procesado y mayor cantidad de aditivos, menos saludable es el producto. Un alimento puede contener aditivos de origen natural, como el ácido cítrico [E 330], que se extrae de las naranjas o de los limones y se utiliza, entre otros usos, como antioxidante y corrector de la acidez en el caso del tomate frito.

**¿Cómo podemos saber que un alimento contiene aromas?** La presencia de estas sustancias siempre debe aparecer en el envase y se indicarán con la palabra "aroma(s)", acompañada o no de una denominación o descripción específica del aroma o los aromas utilizados. Si el o los aromas que se han utilizado en un alimento son de origen natural, el fabricante puede utilizar la expresión "aroma natural de". Los productos como *snacks*, bebidas refrescantes, y los productos de bollería son ejemplos de alimentos que hacen mayor uso de los aromas.

Por la lista de ingredientes podemos **diferenciar los alimentos procesados saludables de los ultraprocesados**. El atún enlatado sería un alimento procesado saludable, ya que lleva pocos ingredientes, reconocemos el ingrediente principal, se le ha añadido sal y aceite, y se ha aplicado un solo proceso de conservación por esterilización. Los productos lácteos también son productos procesados, no ultraprocesados [yogur, queso curado]. Otro ejemplo de producto procesado saludable sería un bote de garbanzos cocidos, que solo lleva garbanzos, agua, sal y un antioxidante. En cambio, en los ultraprocesados, la materia prima queda diluida entre muchos ingredientes, entre ellos, numerosos aditivos y/o aromas.



## RECUERDA QUE...

En los alimentos procesados saludables predomina la materia prima y se añaden pocos aditivos para mejorar su conservación.

En los **ultraprocesados**, sin embargo, veremos muchos ingredientes que no son la materia prima: azúcar, sal, aceites refinados, almidón, potenciadores de sabor, etc, cuya función principal es hacer atractivos alimentos que no son saludables.

## ► INGREDIENTES QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS

Algunas personas pueden ser sensibles a determinados alimentos, que les provocan reacciones adversas en el organismo tras su consumo. Esto puede deberse a una alergia alimentaria o a una intolerancia alimentaria.

En el etiquetado, veremos destacados los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias y aparecerán con una tipografía distinta al resto de ingredientes. Si no hay una lista de ingredientes, debe incluirse la mención **"contiene"** seguida de la sustancia o producto que causa la alergia o la intolerancia.

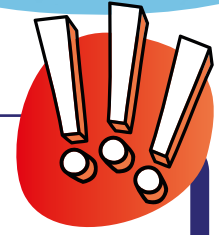
Existen 14 sustancias que deben declararse. (Ver cuadro en la página siguiente)

Hay personas que presentan reacciones adversas frente al **gluten**, que es una fracción proteínica que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas y productos derivados. Aunque no requiere tratamiento farmacológico ni de otro tipo, sí obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que lo contengan pueden causar efectos perjudiciales sobre la salud de estas personas.

Para poder elegir alimentos adecuados para celíacos, en el etiquetado nos fijaremos en una de estas dos menciones:

- Alimento **"sin gluten"**: esta expresión se utiliza cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contienen más de 20 mg/kg de gluten.
- Alimento **"muy bajo en gluten"**\*: se indicará cuando el nivel de gluten sea inferior a 100 mg/kg en el alimento, tal como se vende al consumidor final.

\* Existen distintos grados de sensibilidad al gluten, por eso, los alimentos con la indicación "muy bajo en gluten" pueden no ser adecuados para todas las personas con enfermedad celiaca.



## LOS 14 ALÉRGENOS

¿Sabías que... existen 14 sustancias que deben declararse?



<https://eletiquetadocuentamuchito.aesan.gob.es/alergias.html>

### ► CANTIDAD NETA

En el etiquetado se indica la cantidad de alimento que estamos comprando. Si es un alimento líquido se expresa en litros, centilitros, mililitros y, si es un alimento sólido, en kilogramos o gramos.

Cuando un alimento sólido se presente en un líquido de cobertura, como, por ejemplo, las conservas, se indicará también el peso neto escurrido.

## ► FECHA DE CONSUMO PREFERENTE O FECHA DE CADUCIDAD

La fecha de duración del alimento se refleja en el etiquetado como "Fecha de consumo preferente" o, en determinados casos, como "Fecha de caducidad".

La **fecha de consumo preferente** es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades y conserva la calidad prevista por el fabricante. Se expresa como "consumir preferentemente antes del..." seguido de día/mes/año o "consumir preferentemente antes del fin de..." seguido de mes/año o solo año. Algunas veces, a continuación de esta expresión no pone la fecha, sino el lugar donde la puedes encontrar en el envase ("ver tapa", "ver dorso", etc.).

El alimento sigue siendo seguro para el consumidor una vez pasada la fecha de consumo preferente, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado; sin embargo, puede empezar a perder sabor y textura.

La fecha de consumo preferente aparece en una amplia variedad de alimentos refrigerados, congelados, desecados (pasta, arroz, etc.), enlatados y otros alimentos (aceite vegetal, chocolate, etc.). Antes de tirar el alimento por haber pasado su fecha de «consumo preferente», comprueba si tiene buen aspecto y si huele y sabe bien, cerciorándote antes de que el envase esté intacto.

Al abrir un envase de alimentos con fecha de consumo preferente, **hay que seguir las instrucciones** que aparecen en el etiquetado, que nos indicarán cómo conservar el alimento y hasta cuándo lo podemos consumir una vez abierto el envase (por ejemplo «una vez abierto el envase, consumir en tres días»).

La fecha de caducidad aparece en alimentos microbiológicamente muy perecederos y que, por ello, puedan suponer un peligro inmediato para la salud humana, como el pescado fresco o la carne picada. Se expresa como "fecha de caducidad..." seguido de día/mes y, eventualmente, el año.

Indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura. No hay que consumir ningún alimento una vez pasada la fecha de caducidad.

Hay que **seguir las instrucciones de conservación**, por ejemplo «conservar en el frigorífico» o «conservar a 2-4 °C»; de lo contrario nos podemos arriesgar a sufrir una infección o intoxicación alimentaria.

Lo que se puede hacer **si vemos que llega la fecha de caducidad** y no vamos a comer ese alimento es **cocinarlo y/o congelarlo**. En caso de congelarlo, lo debemos descongelar en condiciones higiénicas y consumir en un plazo máximo de 24 horas.

Una vez abierto un envase con fecha de caducidad, hay que seguir las instrucciones de conservación y consumo, por ejemplo «una vez abierto el envase, consumir en tres días», teniendo presente que el alimento debe consumirse antes de que pase la fecha de caducidad.

## ► CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN

Como hemos dicho en el apartado de las fechas, se indicarán pautas cuando el alimento tenga unas condiciones especiales de conservación y/o de utilización.

## ► EMPRESA

Se indica el nombre y la dirección de la empresa alimentaria, que es la responsable de la comercialización del alimento y de la información que aparece en el etiquetado.



### RECUERDA QUE...

La **fecha de caducidad** indica el momento hasta el cual un alimento puede consumirse de forma segura, especialmente en alimentos altamente perecederos.

La **fecha de consumo preferente** se refiere a la calidad y propiedades del alimento hasta cierta fecha, y aunque puede perder calidad después, sigue siendo seguro si se siguen las instrucciones de conservación y el envase está intacto.

## ► PAÍS DE ORIGEN / LUGAR DE PROCEDENCIA

Se debe indicar el país de origen o el lugar de procedencia de un alimento cuando no poner esta información puede inducir a error al consumidor, y obviamente cuando lo exija la legislación, como en el caso de:

- Carnes frescas de vacuno, porcino, ovino, caprino y aves de corral
- Pescado, huevos, miel
- Frutas y hortalizas, aceite de oliva
- Vino, aguas minerales naturales
- Además, en España es obligatoria la indicación del origen de la leche utilizada como ingrediente en el etiquetado de la leche y los productos lácteos

## ► MODO DE EMPLEO

Debe indicarse de forma que permita un uso apropiado del alimento, en caso de que fuese difícil sin esta información. Por ejemplo, es habitual encontrarnos estas indicaciones para preparar alimentos deshidratados, como el puré de patatas.



## ► ALCOHOL

Es obligatorio indicar el volumen de alcohol, como "% vol", en las bebidas que tengan más de un 1,2 % de alcohol.

## ► INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La información nutricional se presenta en una tabla y, a diferencia de la lista de ingredientes, nos proporciona información cuantitativa de los componentes nutricionales del alimento.

No en todas las tablas aparece la misma información. De forma obligatoria, en la tabla siempre debe aparecer lo siguiente: **valor energético** expresado en kilojulios [kJ] y kilocalorías [kcal], así como las cantidades en gramos de **grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal**. La tabla nos indica la cantidad de ellos en 100 gramos o 100 mililitros del alimento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
• Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
• Azúcares	
Proteínas	
Sol	

<https://eetiquetadocuentamuchito.aesan.gob.es/nutricional.html>

Adicionalmente, en la tabla nutricional puede aparecer voluntariamente información sobre los siguientes nutrientes: las **grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales**. Las vitaminas y minerales solo si están presentes de forma significativa en el producto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
• Saturadas	
• Monoinsaturadas	
• Poliinsaturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
• Azúcares	
• Polialcoholes	
• Almidón	
Fibra alimentaria	
Proteínas	
Sol	
Vitaminas y minerales	

<https://eetiquetadocuentamuchito.aesan.gob.es/nutricional.html>

La información que ofrecen la tabla nutricional y la lista de ingredientes es complementaria. Por ejemplo, en la tabla nutricional puede aparecer un porcentaje de azúcar propio del alimento (como los azúcares de un zumo de naranja) sin que éste tenga azúcar añadido. Si lo tiene, aparecerá la palabra «azúcar» (o alguno de sus sinónimos) en la lista de ingredientes.

**Otras expresiones de información nutricional:** además de la tabla nutricional que es obligatoria, los fabricantes de alimentos pueden añadir voluntariamente otros formatos de información nutricional, en cuyo caso deberán aparecer en el frontal del envase y expresarse por ración de alimento (en vez de por 100 g o 100 ml)

Un formato muy utilizado es el que expresa la cantidad de kilocalorías, o la cantidad de kilocalorías junto con la de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal por ración del alimento como porcentaje de las ingestas de referencia:



### Declaraciones nutricionales

La legislación recoge numerosas declaraciones nutricionales y saludables con sus respectivas condiciones [Reglamento (CE) n° 1924/2006 y Reglamento (UE) n° 432/2012]. El listado completo puede consultarse en:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/buscador\\_declaraciones.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm)

## ¿Cómo interpretar el etiquetado?

Es bueno que sigamos unas pautas a la hora de mirar la etiqueta de un alimento, de forma que tengamos toda la información que necesitamos para hacer la elección más adecuada.

**Como guía, haremos lo siguiente:**

**1. Nos fijaremos en la denominación del producto y completaremos dicha información con la lista de ingredientes.**

**2. Leer la lista de ingredientes.**

Podremos ver los ingredientes que se han utilizado en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final: materia prima, especias, aditivos... . En la lista podemos diferenciar los alimentos procesados saludables [predomina la materia prima y se añaden pocos ingredientes para mejorar su conservación] de los ultraprocesados [veremos muchos ingredientes que no son la materia prima: azúcar, sal, aceites refinados, almidón, potenciadores de sabor (E-9XX), otros aditivos, aromas, etc.].

**Nos fijaremos especialmente en:**

- **Orden de los ingredientes:** El primer ingrediente es el más abundante y el último, el que se encuentra en menor proporción.
- **Cantidad (%) de algunos ingredientes:** a veces resaltan en el etiquetado algún ingrediente, pero luego vemos en lista que hay un bajo porcentaje de ese ingrediente en el alimento. Estaremos atentos.
- **Productos que causan alergias e intolerancias,** aparecerán destacados tipográficamente.
- **Tipo de grasa y/o aceite:** No es lo mismo que el alimento lleve aceite de oliva, de girasol o de palma. Se debe priorizar el aceite de oliva virgen o aceite de oliva virgen extra.
- **Azúcar(es) y sus sinónimos:** si aparecen en la lista de ingredientes, es que son añadidos.
- **Sal:** nos fijaremos si aparece en los primeros o en los últimos puestos.
- **Aditivos:** nos fijaremos en cuántos aditivos contiene el alimento que estamos comprando y de qué tipo.

**3. Identificar los aditivos.**

La legislación indica qué aditivos están permitidos en los alimentos y en qué cantidad.

Existen alimentos procesados saludables donde los aditivos pueden ser necesarios. Un ejemplo clásico es el E 330 [ácido cítrico] que se añade al tomate frito como antioxidante y corrector de acidez. Sin embargo, hay otros aditivos que no son saludables. Es el caso de los potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico, que pueden modificar nuestra conducta alimentaria ya que hacen que la comida esté más rica y nos pueden llevar a comer más. Además, se añaden a productos que no suelen ser saludables, por lo que es mejor evitarlos. Los potenciadores de sabor son los que van del E 620 a E 635, y los edulcorantes, del E 950 a E 967.

#### 4. Leer la tabla nutricional.

De forma general, es bueno fijarnos y comparar la cantidad de ácidos grasos saturados, de azúcar y de sal en alimentos similares. En principio, cuanto menor sea el porcentaje de los tres, mejor.

#### 5. Comparar la tabla nutricional con la lista de ingredientes.

La información que ofrecen la tabla nutricional y la lista de ingredientes es complementaria. Por ejemplo, en la tabla nutricional puede aparecer un porcentaje de azúcar propio del alimento (como los azúcares del zumo de naranja) sin que este tenga azúcar añadido. Si lo tiene, aparecerá la palabra «azúcar» (o alguno de sus sinónimos) en la lista de ingredientes.

#### 6. Comparar etiquetas de productos parecidos.

Es importante que dediques tiempo a comparar las etiquetas de marcas diferentes del producto que desees comprar, para que puedas seleccionar el mejor para ti.

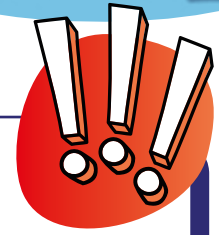
#### 7. Cuidado con las etiquetas "trampa".

A veces, la etiqueta incluye términos que, supuestamente, definen el producto. Es el caso de "artesanal", "casero" o "tradicional", adjetivos que brillan por su ausencia en la mayoría de los alimentos ultraprocesados. Asimismo, en algunos productos, se indica el término "sin azúcares añadidos", pero esto no quiere decir que estos productos no tengan azúcares naturalmente presentes, como ocurre en el caso de las mermeladas de frutas.

Siguiendo las pautas anteriores evitaremos confundirnos y podremos elegir lo que nos conviene para nuestra dieta.

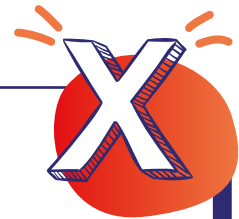
#### 8. Reconocer marcas de calidad en el etiquetado.

Aspectos como el lugar de origen o el método de producción de un alimento pueden suponer una calidad diferenciada reconocida de un alimento. En la Unión Europea, se reconocen las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP), Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) y Especialidades Tradicionales Garantizadas (ETG). Estos alimentos tienen que someterse a controles específicos que garantizan su autenticidad, y estamos dispuestos a pagar más por ellos. Para las DOP y las IGP, el rasgo distintivo es su pertenencia estrecha a un territorio concreto. La diferencia entre ambas radica en que las DOP requieren que el producto se elabore en todas las fases en una zona en cuestión, mientras que las IGP se obtienen cuando, al menos una de las etapas, se asocia a una zona determinada. El vino y el aceite de oliva son algunos de los alimentos con más antigüedad en el campo de las denominaciones geográficas. Las ETG utilizan un método particular de producción e ingredientes tradicionales, como por ejemplo el Jamón Serrano (no todos los jamones curados son Jamón Serrano). También se reconocen los Alimentos de Producción Ecológica. En su etiquetado figurarán unos logotipos que identifican la calidad de estos productos.



## LA PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

¿Sabías que... la producción ecológica es un sistema de producción agraria y ganadera que ofrece alimentos mediante técnicas respetuosas con el medio ambiente. Se excluyen sustancias químicas sintéticas, como pesticidas y fertilizantes, para obtener alimentos naturales, minimizando el impacto ambiental. La Unión Europea regula estrictamente este proceso, estableciendo normativas para la producción, inspección y etiquetado.



## FALSOS MITOS

**"Si pone light es sano".**

Los alimentos light en algún nutriente poseen un 30% menos de ese nutriente que el resto de alimentos similares. El problema es que muchas personas abusan de su consumo simplemente porque creen que no engordan. Las consecuencias de ello pueden ser un consumo alto de azúcares u otros ingredientes que no es bueno para la salud.

**"Un alimento light es lo mismo que uno 0,0 (0%)"**

No es cierto. Como acabamos de decir, los alimentos light tienen menos cantidad de un nutriente determinado, pero dicho nutriente no está ausente. El concepto 0% puede hacer referencia a la materia grasa, los azúcares... . En algunos casos, como el tomate 0,0, significa que no lleva sal ni azúcares añadidos, aunque suelen llevar un asterisco que advierte que contiene sal y azúcares presentes de manera natural en el tomate. La ley dice que un alimento "sin azúcar" no significa 0 gramos, sino menos de 0,5 gramos de azúcar por 100 gramos de producto. Lo mismo pasa con las grasas: 0,5 gramos de grasas por 100 gramos o 100 mililitros de producto.

**"Cualquier alimento sin gluten es mejor"**

El gluten es una proteína naturalmente presente en la composición de diversos cereales. Hay personas no celiacas que afirman haber perdido peso al eliminar el gluten de su alimentación. Pero lo que realmente ha ocurrido para que esas personas hayan adelgazado es que se ha reducido la ingesta calórica de forma inconsciente al dejar de consumir la mayor parte de las fuentes de hidratos de carbono, que son los alimentos que lo contienen. Por otro lado, los alimentos que contienen gluten son ricos en otros nutrientes como fibra, vitaminas y minerales que sí son necesarios, por lo que no es saludable dejar de ingerirlos.

# 4 REFERENCIAS UTILIZADAS

## **Bloque I. Pautas sobre alimentación saludable.**

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan\\_nutricion.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm)

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/home.htm>

<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

<https://www.um.es/web/adyv/diversidad/salud-comunitaria/nutricion/compra-inteligente>

## **Bloque II. Pautas sobre higiene y seguridad alimentarias.**

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad\\_alimentaria/aecosan\\_seguridad\\_alimentaria.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad_alimentaria/aecosan_seguridad_alimentaria.htm)

[http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para\\_el\\_consumidor/ampliacion/cocinar\\_segura.htm](http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/cocinar_segura.htm)

<https://espanol.foodsafety.gov/seguridad-de-los-alimentos-mfv6/4-pasos-para-la-seguridad-alimentaria>

<https://www.consumo.gob.es/es/consumo/colocar-de-forma-segura>

## **Bloque III. Pautas para saber leer las etiquetas de los productos alimenticios.**

García, M. 2019. *El Jamón de York no existe: La guía para comprar saludable y descubrir los secretos del supermercado*. Editorial La Esfera de los Libros S.L. ISBN 978-84-1384-112-0

<https://eletiquetadocuentamucho.aesan.gob.es>

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/buscador\\_declaraciones.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm)

<https://www.alimentosdespana.es/es/sellos-calidad/>



# CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:

