

ALGUNAS PREGUNTAS SOBRE LA INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Olga Moreiras, Ángeles Carbajal, Carmen Cuadrado

Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

En: Estado actual de la información y divulgación en nutrición. VI Reunión Científica de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). Madrid. Octubre, 1998. Facultad de Ciencias Experimentales. Universidad San Pablo-CEU.

La creciente información sobre la relación dieta-salud ha aumentado el interés del consumidor sobre la composición y calidad de los alimentos que consume. Por ello, la normativa sobre etiquetado nutricional incluye entre sus objetivos "*la adopción de medidas para proteger la salud del consumidor a través de una adecuada selección de alimentos, basada en el conocimiento de los principios básicos de la nutrición y en un correcto etiquetado de los alimentos*". En general, en España, la dieta media parece ajustarse a las recomendaciones internacionales para consumir una dieta prudente y equilibrada, incluyendo alimentos que se describen reiteradamente como beneficiosos en la prevención de muchas enfermedades degenerativas. Sin embargo, en los últimos años se han observado cambios que pueden estar deteriorando su calidad. En este sentido, el etiquetado nutricional se convierte en un instrumento muy útil para ayudar al consumidor a elegir una dieta saludable. Pero, paralelamente de él se derivan y surgen todavía muchas preguntas. ¿Está el consumidor interesado en la información que proporciona?, ¿Sabe interpretarla y utilizarla correctamente? Respecto a las alegaciones relativas a la salud, ¿Podría el consumidor interpretar que un alimento puede garantizar la longevidad o prevenir o curar una determinada enfermedad? Existen además otros problemas específicos que se derivan de su aplicación:

- ¿Es posible establecer y estandarizar el tamaño de las porciones, teniendo en cuenta las grandes diferencias que a este respecto existen entre las distintas zonas geográficas?
- ¿Sería útil suministrar información sobre la calidad de algunos nutrientes?
- ¿Podría el etiquetado contribuir a clasificar erróneamente los alimentos y a juzgar aisladamente cada nutriente sin tener en cuenta la necesidad de considerar la dieta como un todo a la hora de valorar su calidad y su influencia en la salud?
- ¿Podrían los consumidores pensar que los productos frescos, no envasados y no etiquetados, son menos saludables o de peor calidad que aquellos envasados y etiquetados?
- ¿Sería necesario preparar al consumidor, a través de folletos divulgativos, para poder utilizar con sentido crítico la etiqueta nutricional?
- ¿Hay información suficiente sobre el contenido nutricional del alimento *tal como se vende*, especialmente en el caso de los alimentos procesados? ¿Cómo puede indicar el fabricante la cifra media que mejor representa el contenido nutricional de su producto si éste no ha sido directamente analizado?
- ¿Debería el etiquetado aportar información sobre otros componentes de los alimentos, unos beneficiosos (por ejemplo, componentes minoritarios antioxidantes) y otros potencialmente tóxicos (contaminantes, etc.)?
- La generalización y estandarización en una sola cifra de las Cantidades Diarias Recomendadas, ¿Es correcta?, ¿Podría aumentar aún más las limitaciones propias de las Ingestas Recomendadas?

El etiquetado puede ser otra importante fuente de información pero, finalmente, la pregunta que se plantea es: ¿Cómo pueden las nuevas normativas repercutir en la calidad de la dieta elegida y por tanto en la salud de los españoles? No debemos olvidar que, a pesar de los cambios, todavía disfrutamos de unos hábitos alimentarios saludables que hay que tratar de conservar.