



DIVERSIDAD vs UTOPIA ALIMENTARIA:

Etiquetado nutricional

Autores: Elsa Cabrera¹, María Ávila², Paula Palacios¹, Néstor Tellado², Eva Martín¹,
Ángeles Jiménez², Álvaro Ruano¹, Darío Martín², José Manuel Rivas¹, Víctor Martínez²,
Ana Rodríguez¹, Enrique Insa³, José Emilio Padilla⁴, Lucía López⁵, Ascensión Rueda⁵,
Yolanda Gálvez⁵, Carmen Duque⁵, Lissette Duarte⁶, Isabel Borrás⁵, Jesús Lozano⁷

¹ Estudiante IES Fray Luis de Granada
² Estudiante IES Padre Suárez de Granada
³ Profesor del IES Fray Luis de Granada

⁴ Profesor del IES Padre Suárez de Granada
⁵ Investigador colaborador UGR
⁶ Investigador colaborador Universidad de Santiago de Chile

⁷ Investigador principal UGR



Instituto Histórico Padre Suárez

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual demanda una alimentación saludable que debería ser equilibrada, suficiente, segura, variada y sostenible. Existe un amplio abanico de alimentos y bebidas etiquetados como saludables y con alegaciones nutricionales, de gran éxito especialmente en adolescentes, a los que la publicidad y el marketing bombardea para que sean consumidos de forma habitual a edades en las que, seguramente, no requieren su utilización. Entre los objetivos perseguidos en este proyecto está el formarnos como “consumidores informados” ante las nuevas tendencias en alimentación, de forma responsable y con verdadero conocimiento para proteger y promocionar nuestra salud y prevenir trastornos en la vida adulta. Realizar el análisis del etiquetado de los alimentos, especialmente su etiquetado nutricional y las alegaciones de propiedades saludables, así como conocer pautas globales en cuanto a alimentación, que nos permitan elegir bien para evitar posibles daños futuros en nuestro organismo, son los otros objetivos importantes de este proyecto tan interesante.



La investigación se ha llevado a cabo en tres sesiones:

METODOLOGÍA



1º Sesión:

Realizamos un cuestionario sobre nutrición para saber nuestros conocimientos previos. A continuación estudiamos, entre otros conceptos como macronutrientes, las vitaminas más importantes, minerales, cómo llevar una dieta equilibrada, la pirámide nutricional... Para finalizar tratamos el tema de la publicidad alimentaria y sus efectos en la sociedad.

2º Sesión:

Comenzamos con un nuevo cuestionario sobre lo aprendido en la sesión anterior. A su finalización, tratamos el impacto de la alimentación en la salud debido a dietas desequilibradas, a la falta de nutrientes esenciales y al exceso de grasas e hidratos de carbono de absorción rápida que provocan obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y abundantes tipos de cánceres.

3º Sesión:

Iniciamos esta última sesión con cuestionario sobre etiquetado nutricional y la importancia de una adecuada interpretación así como sobre la normativa nacional y europea que lo regula. Identificamos el etiquetado obligatorio lateral diferenciándolo de los modelos de etiquetado frontal como el Nutri-Score y el Semáforo Nutricional. Comparamos la información nutricional obligatoria con la voluntaria, analizamos la ambigüedad del término de IR (Ingesta Recomendada) y VRN (Valor de Referencia Nutricional). Identificamos qué alimentos están exentos de etiquetado obligatorio así como el modelo de Sellos Negros muy usado en Sudamérica.

ETIQUETADO NUTRICIONAL Y LISTADO DE INGREDIENTES OBLIGATORIOS

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

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

Las **vitaminas y minerales** pueden indicarse en la etiqueta en caso de que estén presentes en cantidades significativas:

- El 15% de los VRN establecidos para adultos suministrados por 100 g o 100 mL en el caso de los productos distintos de las bebidas.
- El 7,5% de los VRN establecidos para adultos suministrados por 100 mL en el caso de las bebidas.
- Es obligatorio indicar su contenido cuando se añaden al alimento, debiendo aparecer en el listado de ingredientes.

Concluimos la sesión con unas recomendaciones a la hora de revisar las etiquetas, puesto que mucha de la información publicitaria nos puede crear una confusión sobre la riqueza nutricional del alimento.



Cuestionario

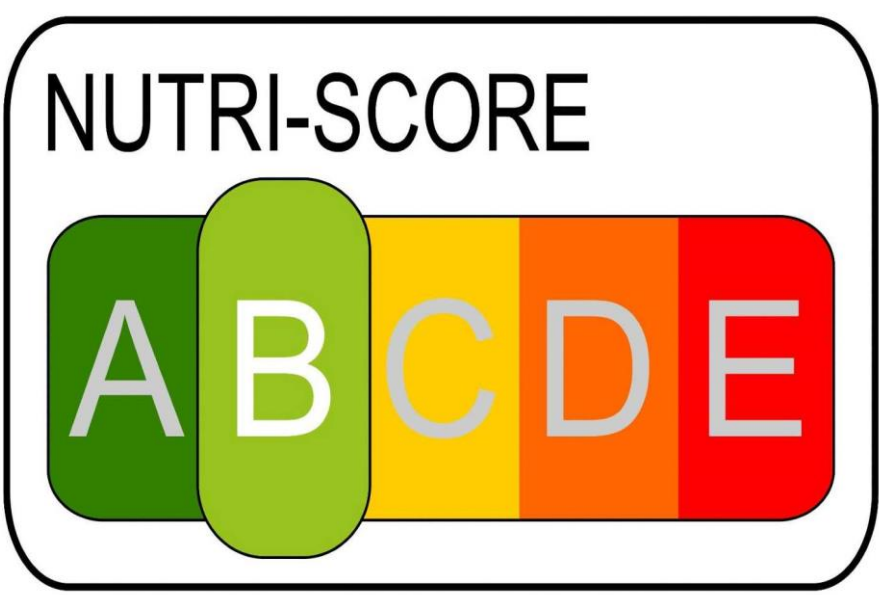


Lista de ingredientes: azúcar, aceite de palma, avellanas (13%), leche descremada en polvo (8.7%), cacao desgrasado (7.4%), emulsionante: lecitina (soya), vainillina.

Recomendaciones sobre etiquetado: revisión del **orden de ingredientes** en su listado. Si el listado no indica las cantidades, siempre debe aparecer en **orden decreciente**. Importante: así podremos reconocer azúcares añadidos.

ETIQUETADO FRONTAL

Nutri-Score



Semáforo Nutricional

Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO	• Mermelada	• Yogur
MEDIO	• Fideos	• Leche entera
BAJO	• Leche	• Leche saborizada

Sellos Negros



Conocer estas herramientas nos hace más conscientes de lo que consumimos y cómo afecta a nuestro organismo, lo que llevará a ser mejores consumidores y no caer en los engaños de la publicidad. Todos estamos de acuerdo en que hemos tenido un cambio de perspectiva con respecto a la nutrición después de haber realizado este proyecto, ya que nos ha abierto los ojos. La nutrición nos afecta a todos, ya que no solo forma parte para tener un buen estado físico sino que, también, para tener una buena salud general.

Hemos aprendido mucho sobre nutrición, la gran importancia que las macromoléculas poseen en nuestro organismo, cómo reacciona nuestro cuerpo a los ataques de una mala alimentación... Ahora somos capaces de interpretar el etiquetado de los productos alimenticios y saber compararlos para elegir la opción más recomendada.

¡Consume, pero informado!
Por ti, por tu salud

¡Revisa el listado de ingredientes!

Analiza la tabla nutricional

No te conformes con frases como: “Enriquecido en...”, “Rico en...”, “Fuente de...”

Presta especial atención al contenido en azúcares y sal

No hay un valor seguro de ingesta de alcohol...

AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias a nuestros investigadores, profesores y científicos que nos han acompañado y educado en esta experiencia para aprender a cómo alimentarnos, ser críticos con la información que recibimos y, en definitiva, vivir mejor.



Llévate el póster



UNIVERSIDAD DE GRANADA

