



Viernes 5 de febrero de 2016

Taller:

**Etiquetado nutricional.
¿Sabemos lo que comemos?**

Moderadora:

Teresa Cenarro Guerrero

Pediatra. CS Sagasta-Ruiseñores. Zaragoza.

Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap.

Ponente/monitora:

■ **Esther Ruiz Chércoles**

Pediatra. CS María Jesús Hereza. Leganés.

Madrid. Grupo de Gastroenterología y Nutrición

de la AEPap.

Textos disponibles en

www.aepap.org

¿Cómo citar este artículo?

Ruiz Chércoles E, Cenarro Guerrero T.
La importancia del etiquetado. En: AEPap (ed).
Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid:
Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 357-67.



Comisión de Formación Continuada
de los Profesionales Sanitarios de
la Comunidad de Madrid

La importancia del etiquetado

Esther Ruiz Chércoles

Pediatra. CS María Jesús Hereza. Leganés. Madrid. Grupo de

Gastroenterología y Nutrición de la AEPap

eruzc@salud.madrid.org

Teresa Cenarro Guerrero

Pediatra. CS Sagasta-Ruiseñores. Zaragoza. Grupo de

Gastroenterología y Nutrición de la AEPap

tcenarro@salud.aragon.es

RESUMEN

El etiquetado nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y sus nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Por eso es muy importante que haya una regulación.

La nueva norma europea llamada Reglamento de Información al Consumidor (RIAC) 1169/2011 ha modificado la forma en que aparece la información en los alimentos. El objetivo es lograr una alta protección de los consumidores junto con una adecuada información relativa a los alimentos que consumimos.

El RIAC unifica muchas normativas de etiquetado. La nueva norma es aplicable desde el 13 de diciembre de 2014 y obliga a declarar 14 alérgenos alimentarios utilizados como ingredientes al vender alimentos, sin envasar; que se envasan en el punto de venta y/o son servidos en bares, cafeterías y restaurantes.

Este nuevo etiquetado, aunque beneficia a todos los consumidores, es especialmente importante para la protección de las personas alérgicas o intolerantes. Los productos que causan alergias e intolerancias y sobre cuya presencia en los alimentos deberá informarse son: cereales que contengan gluten, crustá-

ceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, leche, frutos con cáscara, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre, moluscos y altramuces.

Aunque la información nutricional será obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016, muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa.

LA PUBLICIDAD

La publicidad no es suficiente para conocer un producto. La publicidad presenta los productos de manera impactante y usa indebidamente el calificativo de "saludable". La publicidad induce al consumo de alimentos con gran contenido calórico y escaso valor nutricional. Un ejemplo: zumo, "libre de grasas, colesterol y sodio".

Es importante aprender a diferenciar la información objetiva de lo que es la publicidad, dentro de un anuncio.

Los alimentos realmente necesarios son los que no se publicitan (frutas, legumbres, verduras, pescado...), y no vienen envasados, empaquetados. Los productos más anunciados en España son los lácteos, seguidos de cereales, bollería y cacao soluble.

Se debe formar para leer las etiquetas de los alimentos envasados para:

- Tener la información adecuada y ser más libres a la hora de elegir.
- Cuidar de la salud.
- No pagar más por productos que no nos ofrecen mayores beneficios.

REACCIÓN ADVERSA A UN ALIMENTO

Una reacción adversa a un alimento o hipersensibilidad es cualquier respuesta clínicamente anormal que se

puede atribuir a la ingesta, contacto o inhalación de un alimento, de sus derivados o de un aditivo contenido en este.

Según datos de la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (SEICAP), uno de cada cinco niños sufre algún tipo de alergia, uno de cada diez es asmático y entre el 4 y el 8% tienen alergia a alimentos.

Se estima que entre un 5 y un 7% de niños menores de tres años y alrededor de 1,5% de la población general sufren alergia a algún alimento.

La alergia no es estática y se puede producir tolerancia o sensibilización al alimento con el tiempo. Una persona puede ser alérgica a uno o más alimentos.

En nuestro medio, los alimentos implicados por orden de frecuencia son el huevo de gallina, la leche de vaca, el pescado, las leguminosas, las frutas y los frutos secos.

La educación del paciente y de su entorno (padres, cuidadores, profesores) es fundamental para saber cómo evitar el alimento alergénico y el manejo ante una reacción alérgica.

Hay que controlar la contaminación cruzada y el etiquetado.

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. Por eso es muy importante que haya una regulación que nos asegure **comprender de forma sencilla y clara toda la información relativa a los alimentos que consumimos.**

El actual etiquetado se rige por el Reglamento (UE) N.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo del 25 de octubre de 2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, que se aplica desde el 13 de diciembre de 2014, excepto las indicaciones relativas a la información

nutricional, que serán aplicables a partir del 13 de diciembre de 2016. El propósito es conseguir un alto nivel de protección de la salud y garantizar el derecho a la información de los consumidores. El Reglamento se aplica a todos los alimentos destinados al consumidor final.

A pesar de que los consumidores pueden presentar sensibilidad a otros productos, la normativa solo exige destacar 14 alérgenos en la lista de ingredientes de la etiqueta.

Por primera vez se hace extensible la obligación de la información sobre alérgenos en los alimentos no envasados (comercio minorista y restauración).

Algunos de los principales cambios producidos en el etiquetado:

- La información obligatoria se indicará en un lugar destacado.
- Mejora la legibilidad: tamaño de letra de al menos 1,2 mm.
- Las sustancias que causan alergias se destacan en la lista de ingredientes con un tamaño mínimo de letra que las diferencie del resto de ingredientes.
- Los alimentos sin envasar también deben informar.
- Indicación del origen vegetal específico de los aceites y grasas vegetales.
- En la información nutricional obligatoria figurará: el valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Sustancias o productos que causan alergias e intolerancias y sobre cuya presencia en los alimentos deberá informarse (anexo II del Reglamento 1169/2011) (Tabla 1):

1. **Cereales que contengan gluten:** incluye el trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas. Es voluntario indicar la presencia de gluten junto al nombre del cereal.

Tabla 1. Sustancias o productos que causan alergias e intolerancias y sobre cuya presencia en los alimentos deberá informarse (anexo II del Reglamento 1169/2011)

Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas

Crustáceos

Huevos

Pescado

Cacahuetes

Soja

Leche

Frutos con cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos o alfóncigos, macadamias o nueces de Australia

Apio

Mostaza

Granos de sésamo

Dióxido de azufre y sulfitos

Altramuces

Moluscos

2. **Crustáceos.** Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas, etc.
3. **Huevos.**
4. **Pescado.**
5. **Cacahuetes.** Además de en las semillas, pastas (mantecas) y aceites, se pueden encontrar en harinas, galletas, chocolates, postres, salsas, etc.
6. **Soja.** Además de en las semillas (habas), salsas (salsa de soja), pastas, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, pasta miso, postres, helados, productos cárnicos, salsas y productos para vegetarianos, etc.
7. **Leche** (incluida lactosa).

8. **Frutos con cáscara:** almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos o alhóncigos, macadamias o nueces de Australia.
9. **Apio.** Además de en la sal de apio, se puede encontrar en ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas o salsas, etc.
10. **Mostaza.**
11. **Sésamo.** Además de en las semillas, se puede encontrar en pastas (pasta de tahine), aceites, harinas.
12. **Dióxido de azufre (SO₂) y sulfitos.** Se pueden encontrar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, vino y cerveza, en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro.
13. **Altramucos.** Se pueden encontrar en harinas, pan, pasteles y pastas.
14. **Moluscos.** Mejillones, almejas, caracoles de tierra, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, etc.

La **lista de ingredientes es obligatoria excepto** en los productos sin transformar o curados que proceden de un solo ingrediente; frutas, hortalizas y patatas sin manipular; vinagres de fermentación sin otros ingredientes añadidos; queso, mantequilla, leche y nata fermentada sin ingredientes añadidos en el proceso; bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol, agua, té, los alimentos en envases cuya superficie mayor es inferior a 25 cm² (como mermeladas o mantequillas de hostelería), entre otros.

Los alérgenos deben declararse con una referencia clara al nombre del ingrediente alergénico que figura en el anexo II del reglamento de información al consumidor. Por ejemplo: "tofu (**soja**)" o "pasta de tahine (**sésamo**)". Si hay varios ingredientes o coadyuvantes en el alimento que proceden de un único alérgeno, entonces el etiquetado tiene que destacar claramente cada ingrediente o coadyuvante afectado. Por ejemplo: "**leche** desnatada en polvo, suero de **leche**..."

Un alimento "sin lactosa" es apto para intolerantes a la lactosa (azúcar presente en la leche) pero puede no ser apto para alérgicos a la proteína de la leche.

Los ingredientes pueden facilitarse en las cartas de los menús, en los carteles próximos a los alimentos, pizarras, o en las páginas web cuando se venden por internet. Por ejemplo:

- Tarta de zanahoria: contiene leche, huevo, trigo y nueces.
- Ensalada de la casa: contiene leche, sésamo y huevo.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en kilojulios [kJ] y Kilocalorías [kcal]) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal (Tabla 2).

La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias: grasas monoinsatura-

Tabla 2. Información nutricional obligatoria

Información nutricional por 100 g/100 ml

Valor energético

Grasas

de las cuales:

- Saturadas

Hidratos de carbono

de los cuales:

- Azúcares

Proteínas

Sal

das, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

Se informa de las vitaminas y los minerales solo si están presentes en cantidades significativas (15% o 7,7% en bebidas). Es obligatorio en los alimentos enriquecidos con estos nutrientes.

Esta información nutricional puede expresarse por 100 g o por 100 ml o por porciones o unidades de consumo (cuya equivalencia se indicará al lado de la información nutricional y que suelen estar basadas en una dieta estándar de 2000 kcal).

Ingestas recomendadas

Lo veremos en el etiquetado con las siglas CDR o CDO (cantidad diaria recomendada o cantidad diaria orientativa). En inglés se representa con la sigla RDA o GDA. Son los niveles de nutrientes esenciales que se consideran adecuados para cubrir las necesidades (Tablas 3 y 4).

Ingesta Diaria Admisible (IDA): cantidad aditivo que puede ingerirse diariamente a través de la dieta, aún durante toda la vida sin riesgos detectables: miligramos (mg) de sustancia ingerida por kilo (kg) de peso corporal y por día.

Tabla 3. Ingestas diarias recomendadas

Valor energético/nutriente	Ingesta de referencia (adulto)
Valor energético	8400 kJ/2000 kcal
Grasa total	70 g
Grasas saturadas	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g

Tabla 4. Ingestas diarias recomendadas

Nutriente	Cantidades diarias orientativas (CDO) en mujeres, hombres y niños		
	CDO mujer adulta	CDO hombre adulto	CDO niños (5-10 años)
Energía (kcal)	2000	2500	1800
Proteína	45	55	24
Hidratos de carbono (g)	230	300	220
Azúcares (g)	90	120	85
Grasa (g)	70	95	70
Grasa saturada (g)	20	30	20
Sal (g)	6	6	4
Equivalente en sodio (g)	2,4	2,4	1,4
Fibra	24	24	15

Las ingestas diarias recomendadas utilizadas para este documento son las *guideline daily amounts* / cantidades diarias orientativas (GDA/ CDO, basadas en las recomendaciones del Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) y del Scientific Advisory Committee on Nutrition (SCAN).

Para poder decir que un producto es de "bajo valor energético" no puede tener más de 40 kcal/100 g en sólido, o más de 20 kcal/100 ml si es líquido.

Si tiene "valor energético reducido" se ha debido reducir su energía, como mínimo, un 30%.

Si carece de contenido energético, no debe tener más de 4 kcal / 100 ml.

Si pone *light* o *lite* lo tendrá que justificar:

Consumir grandes cantidades de calorías está relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

Grasas

Las grasas saturadas son menos saludables pues aumentan el colesterol y el riesgo de cardiopatías.

Las grasas **trans**, usadas en la bollería industrial, en la comida rápida, aperitivos salados o *snacks*, margarina, pizza, "palomitas de maíz" para el microondas, se considera que son más perjudiciales que las saturadas. Son las grasas o aceites de semillas hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Aparecen como "aceite vegetal parcialmente hidrogenado o aceite vegetal". El Reglamento establece la obligación de indicar el origen botánico de las grasas vegetales (aceite de palma, de coco, etc.).

Las grasas hidrogenadas son las que solidifican a temperatura ambiente.

Las grasas trans también se producen por las altas temperaturas que alcanza el aceite durante la fritura de los alimentos.

Los aceites de coco, palmiste o de palma, ricos en ácidos grasos saturados y se esconden tras el término de "**aceites vegetales**" o "**grasas vegetales**" en la lista de ingredientes (Tabla 5).

Cuando es aceite de oliva o de girasol, lo especifican.

La mejor grasa es el **aceite de oliva virgen**, con ácidos grasos monoinsaturados.

La dieta preparada con aceite de oliva, consumo moderado de carnes grasas y la presencia abundante de alimentos de origen vegetal y pescado azul dan un excelente perfil graso a la dieta. Según la Agencia de

Tabla 5. Composición de las grasas vegetales

Composición de las grasas vegetales por 100 g			
	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados
Aceite de oliva	10	84	8
Aceite de maíz	10	36	54
Aceite de soja	15	28	57
Aceite de ajonjolí	19	53	28
Aceite de maní	22	49	29
Aceite de coco	92	6	2
Aceite de girasol	12	20	51

Composición por 100 g de alimento				
	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Colesterol
Mantequilla	58	38	4	250
Margarina (depende de su composición)	15	57	5	
Mantequilla de cerdo	39	48	13	
Tocino	30	45	7	

Seguridad Alimentaria y Nutrición se aconseja un consumo de pescado azul fresco de 2 veces por semana (ración de 150 gramos).

Si se indica **“bajo contenido en grasa”**: no contiene más de 3 g de grasa/100 g del alimento sólido o 1,5 g de grasa/100 ml. Si se trata de leche semidesnatada no más de 1,8 g/100 ml.

“Bajo contenido en grasas saturadas”, si la suma de los ácidos grasos saturados y los ácidos grasos “trans” del producto no es superior a 1,5 g/100 g en el caso de los sólidos y 0,75 g/100 ml en los líquidos. No superará el 10% de su aporte energético.

El consumo de grasas totales de la dieta no debe superar el 30-35% de la ingesta calórica total. No debemos tomar más de 70 g en total al día.

Grasas saturadas: no debemos tomar más de 20-30 g al día.

Hidratos de carbono. Azúcares

Una alimentación equilibrada debe contener entre el 50 y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono. Para una dieta sana, no debemos tomar más de 90-120 g los adultos y 85 g los niños en total al día.

Hay que moderar el consumo del azúcar de mesa y de los alimentos dulces (refrescos, bollería, golosinas...). Debido al elevado grado de refinado en su proceso de creación, solo contienen sacarosa, en un 99%, y ningún otro nutriente, por lo que se suele decir que su aportación se reduce a “calorías vacías”.

Un consumo incontrolado de alimentos azucarados supone muchas calorías y pocos nutrientes favoreciendo la obesidad, diabetes, hipertrigliceridemia o caries dental (la sacarosa es el edulcorante más cariogénico).

Un producto “sin azúcar añadido” aporta menos calorías cuando contiene edulcorantes sin calorías (sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfame). Pero si el producto in-

cluye **fructosa**, tendrá las mismas calorías que si llevara azúcar.

La fructosa es el azúcar de la fruta fresca, y su consumo es muy aconsejable. Pero no lo es tanto si se beben una bebida refrescante endulzada con fructosa.

“Bajo contenido en azúcar”: no más de 5 g de azúcar/100 g o 2,5 g de azúcar/100 ml.

“Sin azúcar”: no más de 0,5 g de azúcar / 100 g o 100 ml.

“Sin azúcares añadidos”: cuando al alimento no se le ha agregado ningún otro ingrediente con capacidad edulcorante.

Proteínas

Las recomendaciones nutricionales de proteína se sitúan en 0,8-1 g/kg/día.

Si unimos en la misma comida dos alimentos vegetales ricos en proteínas sus aminoácidos se complementarán, dando una proteína de alto valor biológico. Un ejemplo son las lentejas con arroz.

Fibra

La ingesta recomendada de fibra se establece en 16-24 gramos, que es fácil de alcanzar cuando predominan los vegetales y se sigue la recomendación de “5 al día”.

“Alto contenido en fibra”, contiene como mínimo de 6 g/100 g de producto sólido o 3 g/100 ml.

“Fuente de fibra” contiene como mínimo 3 g de fibra/100 g de producto.

Sal. Sodio

La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 g de sal al día o, lo que es lo mismo, 2,4 g de sodio diarios.

La sal pasa a indicarse como tal, y no como “sodio” o “Na”; (sal = sodio \times 2,5).

Tres cuartas partes de la sal que se consume proviene de alimentos envasados.

Se recomienda el consumo moderado de sal, pero que sea **yodada**.

Las galletas, bollería, chocolate instantáneo o cereales para el desayuno incluyen sal entre sus ingredientes. En productos como platos preparados o salsas su contenido es especialmente elevado.

Los alimentos modificados (con calcio, con vitaminas...) que incluyen mensajes de salud no son necesarios para estar sanos.

Precaución con los alimentos que contengan un añadido de vitaminas, minerales, ácidos grasos omega 3, prebióticos, probióticos u otros aditivos “saludables”.

Alimentos transgénicos: en la etiqueta deberá aparecer “este producto contiene (nombre del organismo) organismo modificado genéticamente”.

“Contiene regaliz”: en dulces o bebidas a los que se les ha añadido ácido glicirrónico o su sal de amonio que procedan de la planta de regaliz. Las personas con hipertensión deben evitar un consumo excesivo.

ADITIVOS ALIMENTARIOS

Los aditivos alimentarios forman parte de nuestra alimentación desde que el hombre necesita conservar alimentos para enfrentar periodos de escasez.

El secado, ahumado, curado y salado son procesos de conservación que se han venido usando desde tiempos muy remotos.

Podemos escoger alimentos frescos y de temporada o alimentos procesados con la lista de ingredientes (aditivos...).

Tabla 6. Clasificación de los aditivos

Función	Serie
Colorantes	E-100/E-199
Conservantes	E-200/E-299
Antioxidantes y reguladores de acidez	E-300/E-399
Estabilizantes	E-400/E-499
Reguladores del pH y agentes antigrumos	E-500/E-599
Potenciadores del sabor	E-600/E-699
Varios	E-900/E-999

Cualquier aditivo debe ser autorizado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) por sus siglas en inglés.

La legislación europea cuenta con una Directiva marco (89/107/CEE), que abarca los aditivos en general y tres directivas específicas sobre colorantes (94/36/CE), edulcorantes (94/35/CE) y otros aditivos alimentarios (Directiva 95/2/CE), así como las listas positivas de aditivos permitidos.

Los aditivos se definen según el Código Alimentario Español. Los aditivos son las sustancias que se añaden intencionadamente a los productos alimenticios, sin propósito de cambiar su valor nutritivo con la finalidad de modificar sus caracteres, técnicas de elaboración y conservación.

Los aditivos no son alimentos en sí, sino sustancias que se añaden a los alimentos para mejorar su conservación, color, sabor o consistencia. Se identifican con los números E (Tabla 6). La mayoría no tienen valor nutritivo, aunque algunos son proteínas (lisozima) o grasas (lecitina), que sí tienen calorías.

Categorías de aditivos alimentarios

- Colorantes.
- Conservadores. Para proteger de alteraciones biológicas, como fermentación, enmohecimiento y putrefacción.

- Antioxidantes. Para impedir o retardar las oxidaciones catalíticas y enrarecimientos naturales o provocados por la acción del aire, la luz, el calor.

Las sustancias como carotenoides, licopeno, luteína, fitoesteroles, isoflavonas... neutralizan las moléculas reactivas denominadas "radicales libres".

Las vitaminas A, C y E, los beta-carotenos, el zinc o el magnesio presentes en los alimentos de forma natural son antioxidantes (zanahoria, pescado, aceites de soja y girasol, frutos secos, cítricos...).

El añadir ácido ascórbico a un zumo de fruta con función antioxidante, para mejorar su conservación, se contempla como aditivo y no como nutriente.

- Estabilizantes. Impiden el cambio de forma de los alimentos.
- Emulgentes. Mezclan.
- Sustancias espesantes. Aumentan su viscosidad.
- Sustancias gelificantes. Forman un gel.
- Agentes aromáticos. Proporcionan olor.
- Potenciadores del sabor. Por ejemplo: glutamato monosódico (E 621), glutamato monopotásico (E 622) y glutamato cálcico (E 623), etc.

Glutamato monosódico: sal de sodio del ácido glutámico. Se añade a los alimentos como potenciador del sabor salado. Estudios recientes indican que aumenta el apetito.

Por otro lado, según la AESAN este aditivo puede plantear problemas en personas sensibles cuando consumen elevadas cantidades de alimentos que lo contengan. A esta intolerancia se la conoce como el "síndrome del restaurante chino" y provoca malestar, síntomas digestivos y cefalea.

- Edulcorantes artificiales.

- Antiaglutinantes. Impidiendo su coagulación.

- Reguladores del pH: ácidos, bases y sales.

- Antiespumantes.

- Humectantes.

- Antiapelmazantes.

- Gasificantes. Sustitutos de la levadura para la producción de anhídrido carbónico en la masa.

Los sulfitos y bisulfitos, derivados del azufre, se han relacionado con síntomas de asma. Los sulfitos se encuentran sobre todo en el vino, otras bebidas alcohólicas, y el vinagre.

La tartracina también ha sido polémica por su posible relación con síntomas de asma, con la alergia a la aspirina y a los antiinflamatorios.

¿QUÉ SON LAS TRAZAS DE ALIMENTOS?

Algunos productos envasados anuncian que pueden contener trazas del alimento culpable. Esto significa que no se pone dicho alimento entre los ingredientes del producto envasado, pero este se fabrica en alguna empresa que hace otros productos que sí contienen el alimento culpable.

Si se utilizan las mismas máquinas de envasado para los diversos productos, pueden quedar restos del alimento culpable: "puede contener". Esos restos son lo que se llaman trazas. No hay manera práctica de saber si un producto tiene trazas del alimento culpable, o si no tienen ni el más mínimo residuo.

PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

Los prebióticos son ingredientes no digeribles que favorecen el crecimiento de bacterias intestinales benefi-

sas. Los prebióticos más estudiados son los fructooligosacáridos o FOS conocidos como oligofruktosa e inulina. Son carbohidratos presentes en vegetales como ajo, cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, raíz de achicoria, tomates, plátanos, etc.

Los probióticos son suplementos alimenticios microbiológicamente vivos. Se toman generalmente, en las leches fermentadas y yogures.

¿Tienen ventajas los prebióticos y probióticos? En la mayoría de las ocasiones una dieta equilibrada y variada basta para lograr los beneficios que prometen estos productos. Pueden estar indicados en situaciones concretas.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Disponible en <http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/home.shtml>
- Álvarez Ruiz N, Del Amo Velasco P, González Vázquez A. Compra segura de alimentos cuando se tiene una alergia o intolerancia alimentaria. 2.^a ed. Madrid: Dirección General de Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid; 2015. [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1354482062726&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura
- Asociación Española de padres y niños con Alergias Alimentarias. Disponible en www.aepnaa.org
- Del Amo Velasco P, González Vázquez A, Álvarez Ruiz N. Información sobre alérgenos en alimentos sin envasar. Guía para establecimientos del comercio minorista de la alimentación y del sector de la restauración colectiva sobre el nuevo reglamento de información al consumidor. 3.^a ed. Madrid: Dirección General de Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid; 2015. [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM017779.pdf>
- El etiquetado cuenta mucho. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Disponible en <http://eletiquetadocuentamuchoo.aecosan.com>
- González Vázquez A, Del Amo Velasco P, Álvarez Ruiz N. Alergias: consideraciones al etiquetar alimentos envasados. Guía para establecimientos alimentarios que elaboran y venden alimentos envasados. 3.^a ed. Madrid: Dirección General de Ordenación e Inspección. Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid; 2014. [Fecha de acceso 14 nov 2015]. Disponible en http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1354389655359&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura
- Martorell A, Alonso E, Boné J, Echeverría L, López MC, Martín F, et al; Food Allergy Committee of SEICAP. Position document: IgE-mediated allergy to egg protein. *Allergol Immunopathol (Madr)*. 2013;41:320-36.
- Martorell-Aragónés A, Echeverría-Zudaire L, Alonso-Lebrero E, Boné-Calvo J, Martín-Muñoz MF, Nevot-Falcó S, et al; Food allergy committee of SEICAP (Spanish Society of Pediatric Allergy, Asthma and Clinical Immunology). Position document: IgE-mediated cow's milk allergy. *Allergol Immunopathol (Madr)*. 2015;43:507-26.
- Real Decreto 126/2015 por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades y de los envasados en los lugares de venta, a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor. *Boletín Oficial del Estado*, nº 54, (4-03-2015). [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en <https://www.boe.es/boe/dias/2015/03/04/pdfs/BOE-A-2015-2293.pdf>

- Corrección de errores del Real Decreto 126/2015. Boletín Oficial del Estado, n.º 87, (11-04-2015). [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en <https://www.boe.es/boe/dias/2015/04/11/pdfs/BOE-A-2015-3904.pdf>
- Reglamento (UE) N.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor: [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:02011R1169-20140219&qid=1430132433076&from=ES>
- Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica. Disponible en www.seicap.es/familiares.asp
- Varela Moreiras G (coord.). Libro blanco de la nutrición en España. Federación Española de Nutrición (FEN) (ed.). Madrid; 2013. [Fecha de acceso 24 nov 2015]. Disponible en http://www.fesnad.org/pdf/Libro_Blanco_FEN_2013.pdf

