

## Tekst 11

---

### Descifra las etiquetas

**¿Está en chino?, ¿en japonés?, ¿en escritura jeroglífica? Las leyendas que aparecen en las etiquetas de los alimentos son, a menudo, un auténtico enigma. Este diccionario acude en tu ayuda para que, por fin, sepas lo que quieren decir cuando pone...**

#### **ADITIVOS**

Son sustancias que se añaden a los alimentos para realzar el sabor, el color, la textura, las propiedades nutricionales, o para que duren más en condiciones óptimas. Los permitidos por la Unión Europea para uso alimentario son los famosos E que van seguidos de un número.

#### **BIO, ECO, ORGÁNICO**

Son diferentes palabras pero significan exactamente lo mismo: que son alimentos de producción ecológica según las normas de la UE. Si se trata de agricultura, lo que indican estos términos es que en su producción se evita el uso de sustancias químicas, es decir fertilizantes. En cuanto a los animales (carne y pescado), lo que significa es que no se utilizan hormonas de crecimiento, se tiene en cuenta el bienestar animal, por ejemplo en el caso de los pollos o las vacas, y además las granjas contribuyen a cuidar el medio ambiente.

#### **FECHA DE CADUCIDAD**

Indica la fecha a partir de la cual no se garantiza que el producto alimenticio esté en buenas condiciones para su consumo, es decir, a partir del momento en que podría suponer un riesgo para la salud. Esta leyenda se pone en productos muy perecederos por razones microbiológicas. Sin embargo, no es necesario ponerla en productos como frutas y verduras frescas, vinagre, sal, azúcar y pan o repostería de consumo diario.

#### **PORCIONES POR ENVASE**

En realidad es una recomendación del fabricante. Lo que hay que buscar realmente es el dato de azúcar o calorías por cada porción. Por ejemplo, en una tableta de chocolate se puede anunciar que tiene 100 kcal por porción, pero el consumidor debe saber que, si se la come entera (5 porciones), en realidad ingerirá 500 kcal.

#### **PUEDE CONTENER TRAZAS DE...**

Huevo, cacahuetes, leche, soja, gluten, sésamo... Las trazas son pequeños restos de una sustancia que no forma parte del listado de ingredientes porque el fabricante no la ha añadido a propósito, sino que ha llegado de forma accidental. Se incluye en la etiqueta para avisar a los consumidores con alergias o intolerancias alimentarias.

*adaptado de: Mía n° 1480, febrero de 2015*