

El secuestro de las palabras en nutrición

por AITOR SÁNCHEZ GARCÍA

Es innegable que, a la hora de adquirir productos, estamos influidos enormemente por la publicidad, la presentación y la terminología que lucen cada uno de los envases que encontramos en cada establecimiento.

Dentro de esta tendencia, habría que destacar cómo estos años los supermercados y los spots publicitarios se han inundado con reclamos tan llamativos como «sin aditivos», «100 % natural», «casero» o «receta única», términos que despiertan en el consumidor una connotación positiva, que se perciben como «mejores». Una legislación muy laxa con el etiquetado y con la creatividad publicitaria deja muchas veces al consumidor indefenso ante estos engaños.

«Sin químicos» o «sin números E» es un reclamo más que recurrente en algunos productos alimentarios. Al margen de los más que evidentes esquivos que se hace a la legislación con estas menciones, se lanza un mensaje equívoco a la sociedad, que puede llegar a entender que los aditivos son peligrosos o que la comida tiene «químicos».

Hablar del término *químico* en un alimento, cuyas moléculas incorporamos a nuestra estructura o con las cuales obtenemos energía, es bastante irónico. Todo es química, podríamos decir. Pero este uso viene a indicarnos esa connotación negativa de lo químico entendido como «tóxico».

Los aditivos muchas veces tienen funciones deseables desde el punto de vista de la seguridad y de la prolongación de la vida útil de los alimentos. Es cierto que hay aditivos más superfluos, con funciones centradas en mejorar solo el aspecto organoléptico, pero no por ello debemos meter a todos en el mismo saco.

Se puede afirmar que son seguros, y que esas dudas sobre su supuesta «peligrosidad» no están fundamentadas, aunque tampoco sean inocuos. No se trata de meter miedo con su presencia, sino de ser conscientes de su función y de cuándo pueden ser más o menos convenientes.

Aquellos alimentos que no contengan números E con una alta probabilidad serán más saludables, no porque los aditivos sean perjudiciales *per se*, sino porque una alimentación saludable debe estar basada en productos frescos. Esto se puede entender fácilmente con un ejemplo: una fruta es más saludable que un zumo, al igual que un cereal integral es preferible



Pixabay

«Habría que preguntarse: ¿qué es natural en alimentación hoy en día? Y ya de paso: ¿qué problema hay con que algo sea artificial?»

a una galleta, por el mismo motivo que el pescado fresco es preferible a una varita de merluza. La preocupación habría que canalizarla frente a los productos ultraprocesados, no frente a los aditivos.

Por el contrario, y ante estas connotaciones negativas a las que muchas veces se asocia lo *químico* o lo *artificial*, surge la tendencia de llamar a diferentes productos con el término *natural*.

Desde el punto de vista de la legislación este término tiende a no significar nada, debido a la laguna legal que ampara a lo 100 % natural. No obstante, habría que preguntarse: ¿qué es natural en alimentación hoy en día? Y ya de paso: ¿qué problema hay con que algo sea artificial?

Da igual que un caldo ultrasalado o que un pan de molde refinado se bauticen como «naturales». ¿Es acaso un yogur natural «natural»? ¿Lo es someter a la leche de vaca a un proceso de fermentación controlada para obtener este subproducto?

Estos términos hace tiempo que pertenecen a la etiqueta, a la industria alimentaria. La gente que trabajamos día a día con estas herramientas sufrimos al ver cómo nuestros pacientes recurren a un contexto confuso para comprar sus productos alimentarios. Nos han secuestrado palabras como *natural*. Tenemos que recurrir a frases menos cómodas y más enrevesadas como *materia prima* o *producto sin procesar*, porque corremos el riesgo de que la próxima vez que le digamos a un paciente que coma productos «naturales», acabe comprando un caldo, pan refinado o un zumo; alimentos que se han adueñado del término, pero no de las propiedades de la comida sin procesar. ☺

Aitor Sánchez García. Dietista-nutricionista, tecnólogo alimentario y autor del blog de nutrición *Mi dieta cojea*, Madrid.