

Un nuevo sistema de etiquetas ayudará a los consumidores a elegir

El método indica la cantidad de nutrientes de una ración.- La UE estudia su implantación

www.elpais.com

Consumir es, cada vez más, elegir. La Fundación Alimentum, auspiciada por 16 empresas del sector, propone un sistema que indique calorías, grasas, sal y azúcar de cada ración de alimento, en vez por 100 gramos, con lo que facilitan la tarea a los consumidores. La idea es que si, por ejemplo, un yogur tiene 125 gramos, el comprador sepa lo que tiene ese envase en concreto, y no unos teóricos 100 gramos que no es lo que va a consumir.

El sistema ha sido desarrollado por el Centro de Referencia de la Fundación Alimentum, y se denomina CDO (cantidades diarias orientativas). Volviendo al caso del yogur, por ejemplo, se indica que aporta -se ha tomado uno de una marca que está incluida en el proyecto- 56 kilocalorías, lo que representa el 3% de la cantidad diaria para una dieta de 2.000 calorías (la ideal promedio); que tiene 8,1 gramos de azúcar (el 9% de la dosis diaria); 0,1 gramos de grasa (menos del 0,1%); 0 gramos de fibra; 0,1 gramos de sodio (el 4% de la cantidad ideal) y 200 miligramos de calcio (el 25% de lo requerido).

El método solo tiene una posible objeción: definir lo que es una ración, admite Lucía Bultó, directora del Centro de Referencia de la Fundación. En el caso de un yogur es fácil, pero en una caja de cereales es diferente. En cambio, tiene la ventaja de que da cuatro indicadores básicos: calorías, grasas (sobre todo las trans), azúcar y sal, que sirven para cuatro grandes problemas de salud: obesidad, colesterol, diabetes e hipertensión.

Hasta ahora, ofrecer esa información es algo voluntario, pero la UE estudia incluirlo en un nuevo reglamento.