

LA REVISTA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES

EROSKI

Consumer

50 años

DICIEMBRE 2024 1€



Nutrición

Hambre oculta:
niños y niñas
malnutridos
por comer mal



GUÍA DE COMPRA

TURRÓN BLANDO

El secreto
está en
la almendra

Sociedad

4

FORMAS DE JUGAR

EL PLATO DE
HARVARD LLEGA
AL OCIO INFANTIL

SALUD

CUANDO
PERDER
PESO
PUEDE
SER UNA
SEÑAL DE
ALARMA

EROSKI CONSUMER es la revista de información consumerista que editan EROSKI S.Coop y Fundación EROSKI en el marco de sus iniciativas sociales. Desde 1974 trabajamos día a día para ofrecer la mejor información para ayudar a las y los consumidores a mejorar su vida cotidiana.

EROSKI CONSUMER difunde los derechos reconocidos a los consumidores de bienes y servicios, con el objetivo de que puedan ejercerlos de manera responsable y exigir su cumplimiento.

EROSKI CONSUMER es un medio de comunicación comprometido con la promoción de hábitos de vida saludables, el consumo sostenible y la conservación del medio ambiente.

Sumario

DICIEMBRE

LA REVISTA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES EROSKI Consumer

ÉPOCA V, NÚMERO 72



En equilibrio

04

Unas Navidades de marisco y cordero.

Propuestas culinarias para los menús de estas fiestas.

08

¿Necesitamos combinar cereales y legumbres en una sola ingesta?

Los nutricionistas responden a nuestras dudas.

10

Unas golosinas que se presentan como fruta.

Analizamos la etiqueta de Fruit Rolls Bear.

Verdad-mentira

12

Las bondades de la alcachofa.

Tan saludable como cualquier verdura, pero lejos de ser milagrosa.



Salud

28

Perder peso como señal de alarma.

Adelgazar sin querer puede ser un síntoma de que algo no va bien en nuestro organismo.

Sociedad

34

El plato de Harvard del juego saludable.

Cada tipo de juego es muy importante para el desarrollo infantil, pero ¿cuánto tiempo hay que dedicarle a cada uno?

Consumo

40

Más información en las bebidas alcohólicas.

La información nutricional y los ingredientes se van incorporando a la etiqueta de estos productos.

44

Cómo resolver un conflicto en un juicio verbal.

Respondemos a todas las dudas sobre estos procesos legales.

48

Consultas y sentencias.

Últimas novedades para los consumidores.

Guía de compra

14

Turrón blando: almendras que marcan la diferencia.

Comparamos 10 marcas de este dulce navideño con diferentes categorías según el aporte de este fruto seco.

Nutrición

22

¿Por qué los menores sufren hambre oculta?

Comer mal hace que muchos niños y niñas sufran malnutrición.



EROSKI CONSUMER

DIRECTOR

Alejandro Martínez Berriochoa

REDACTORA JEFA

Rosa Cuevas

Redacción y Administración

de **EROSKI CONSUMER**

Bº San Agustín s/n. 48230

Elorrio (Bizkaia). Tel: 946 211 627

Depósito legal: TO-707-1997

ISSN: 2254-6499

Impresión: Altavia

Editan: EROSKI S.Coop.

y Fundación EROSKI.

www.consumer.es

REALIZA

Factoría Prisa Noticias S. L. U.

DIRECTORA

Virginia Lavín

SUBDIRECTOR

Javier Olivares León

DIRECTORA DE PROYECTOS

Inma Garrido

COORDINACIÓN Y EDICIÓN

Ana Lamas

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Sergio Sánchez

COORDINACIÓN WEB

Laura Caorsi

EDICIÓN GRÁFICA

Rosa García Villarrubia

FOTOS DE PORTADA

Y GUÍA DE COMPRA

Virginia Martín Orive

FOTOS

Getty Images

COLABORADORES

Adrián Cordellat, María

Corisco, Adam Martín Skilton,

Verónica Palomo, Claudia Polo

y Sonia Recio.

Guía de compra: Miguel Ángel

Lurueña, doctor en Ciencia

y Tecnología de los Alimentos.

En equilibrio: Beatriz Robles,

nutricionista y profesora

de la Universidad Isabel I.

CONTACTO

Valentín Beato, 44.

28037 Madrid, ESPAÑA.

Tel. +34 915 386 104.



EN EQUILIBRIO

UNAS FIESTAS SALUDABLES QUE SABEN A **MARISCO**

UNA NAVIDAD EN EL MAR

Llega diciembre y nuestras cabezas y estómagos están pensando en lo mismo: las comidas y cenas de Navidad. Esas reuniones son fruto de alegrías y reencuentros, alrededor de mesas llenas de viandas ricas y sobremesas que se alargan durante horas. Pero para las personas encargadas de organizar y cocinar, qué servir puede ser un verdadero quebradero de cabeza.

El marisco es uno de los productos estrella de la gastronomía navideña. Valorado por su sabor, textura y frescura, es una opción saludable y fácil de preparar. Al ser un producto fresco, que suele prepararse cocido o al vapor, es ligero, algo que se agradece en comidas copiosas. Cualquier plato que lleve marisco es un recurso muy útil para evitar agobios de última hora en la cocina.

El marisco contiene proteínas saludables, con todos los aminoácidos esenciales, por lo que ocupa un **25% del plato de Harvard**.

+

¿Qué aporta el pulpo? Este cefalópodo contiene una gran calidad de proteínas y poca grasa y calorías. Además, es rico en vitaminas del grupo B y vitaminas A y E.

Para inaugurar la comida de Navidad, nada mejor que unos productos ligeros, frescos y nutritivos. Además, en unos días de intenso ajeteo, son rápidos de preparar.

MARISCO PARA CELEBRAR

Nos encontramos ante un grupo de alimentos muy rico en proteínas de calidad, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. También son bajos en hidratos de carbono y en grasas —y la que tienen es en su mayoría omega 3—, lo que los hace un alimento poco saciante para una comida de diario, pero muy recomendable como aperitivo si van a servirse otros platos más contundentes.

Entre las vitaminas destaca la E —antioxidante— y las del grupo B, en especial el ácido fólico (B9), que es fundamental para el desarrollo de nuestras células. La mayoría del marisco también es rico en vitamina A, imprescindible para el fortalecimiento de nuestro sistema inmunitario y nuestra visión. Los minerales con más concentración son el potasio, el sodio, el yodo o el magnesio, que, entre otros, favorecen el buen funcionamiento del cerebro. Almejas, berberechos y mejillones son ricos en hierro —y muy recomendables para personas con anemia— y los chipirones o los langostinos destacan por su calcio, clave para nuestros huesos.

En definitiva, el marisco constituye un alimento de mucha calidad nutricional. Solo un consejo: no se deben chupar las cabezas de los crustáceos por su alto contenido en cadmio, o al menos no hacerlo con frecuencia. Es un metal pesado que se acumula en estas partes.



4 salsas saludables para acompañarlo

Mayonesa de aguacate

Tritura dos aguacates, 20 ml de aceite de oliva virgen extra, cuatro cucharadas de yogur griego, sal y zumo de un limón.

Salsa griuche

Mezcla en un cuenco la clara de tres huevos cocidos, tres cucharadas de cebollino, tres de estragón, tres de perejil, 20 g de alcaparras, 50 g de

pepinillos agri dulces, pimienta negra y un poco de sal. Pica todo muy fino, y después tritúralo. Añade las yemas, 30 ml de aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón y una cucharada de mostaza. Mezcla todo y corrige de sal y acidez.

Pico de gallo

Pica una cebolleta, tres jalapeños, un tomate carnoso, un puñado de cilantro

y mezcla en un cuenco. Añade el zumo de dos limas, sal y aceite de oliva virgen extra.

Curri rojo y coco

En una olla pocha una cebolla y añade tres dientes de ajo rallados, una cucharada de pasta de curri rojo, una guindilla y cubre con 100 ml de leche de coco. Cocina 15 minutos, tritura y cuela.

LISTO PARA LA FIESTA

1. Encarga con antelación el marisco en tu tienda habitual. Recógelo el mismo día que lo vayas a servir o el día antes.
2. Intenta que no sufran golpes durante el transporte y refrigera lo antes posible.
3. Conserva en la parte más fría de la nevera en recipientes cubiertos con un trapo limpio húmedo o papel vegetal (crustáceos, centollos, nécoras, percebes...) y en la misma malla en la que vienen los bivalvos.
4. Saca antes de cocinar o servir.
5. No lo guardes nunca a temperatura ambiente.

CARNE DE CORDERO, PROTAGONISTA DE LOS PLATOS NAVIDEÑOS

Variada y versátil, hay más de una razón para elegir la carne de cordero para saborear estas fiestas.

MÁS ALLÁ DE LA PALETILLA AL HORNO

La paletilla y las chuletillas son los cortes de cordero más consumidos, pero ¿qué pasa con el resto del animal? Bien por ser zonas menos jugosas, como puede ser la falda, o que requieren de cociones más largas, como unas chuletillas, como puede ser el cuello, estos cortes se quedan fuera de la mayoría de los hogares. Pero pueden ser una buena opción para las celebraciones de este mes. El cuello, por ejemplo, puede hacerse en medallones (guiso), filete o carrillón (brasa y plancha). La perna puede deshuesarse (asado), o hacerse

filetes y chuletas (plancha y brasa). De la falda sale la carne para hacer churrasco (asado o brasa) y falda chuletada (frito o asado).

Pero además de por su variedad de cortes, elegir carne de cordero de ganadería extensiva y pastoreo tiene muchos puntos positivos: se potencia un oficio rural anclado en el territorio que enriquece la economía local y asienta la población en los pueblos; a través de la actividad del pastoreo se limpian bosques y caminos, reduciendo el riesgo de incendios forestales; las emisiones de efecto invernadero derivadas de su producción son menores que si hablamos de ganadería intensiva. Y es que lo que muchos no tenemos presente es que los animales rumiantes, como el cordero, aprovechan recursos que de otra manera nunca serían comida para los humanos.

UN GUISO DE CUELLO DE CORDERO

1

Pide en tu tienda habitual que te corten medallones o chuletas de cuello de cordero.

2

Sala y fríe los medallones en una olla amplia. Cuando se doren, retira.

3

En la misma olla, sofríe zanahoria y cebolla. Cuando se dore, devuelve la carne y el jugo que haya soltado y cubre con vino tinto y caldo o agua. Añade laurel, tomillo y romero, media cabeza de ajo y sal.

4

Cocina a fuego bajo durante 3 horas.

5

Retira la carne y cuela el caldo. Reduce al fuego y cuando esté algo más espeso añade una cucharada de mantequilla y corrige el punto de sal. Devuelve la carne a la salsa.

6

Sirve con patatas parmentier o asadas y unas verduras al vapor.



Para preparar un plato completo de cordero, este tiene que **ocupar un cuarto de la ración**. Se puede completar con unas verduras que supondrían el 50% del plato y acompañar con pan integral.

EL CORDERO TAMBIÉN PUEDE SER **SALUDABLE**

E

l cordero es una carne muy recomendada dentro de una dieta sana y equilibrada. Destaca por ser un alimento con mucha proteína de alta calidad, con bajo contenido de colesterol (entre 64 y 68 mg/100g).

El 35% de sus ácidos grasos es ácido oleico, monoinsaturado y cardiosaludable, además de que algunas de sus partes, como la pierna o la paletilla, son bajas en grasa, lo que puede ser interesante para dietas que lo requieran. Destaca también por su contenido en zinc, fósforo, selenio y potasio y vitamina B6, B12 y B3.

Se recomienda combinar la carne de cordero con otros alimentos de calidad nutricional: verduras y hortalizas, hidratos de carbono integrales y grasas saludables. A la hora de componer un plato completo el cordero supondría un 25% del total del plato. Un ejemplo de plato saludable sería: dos filetes de pierna de cordero (25%), judías verdes salteadas con sofrito de tomate y berenjena (50%) y puré de patata (25%).

UN MENÚ NAVIDEÑO EQUILIBRADO

A la hora de organizar los menús festivos es recomendable coger papel y boli e intenta equilibrar las combinaciones. Esta organización puede ser útil para que todos los invitados, incluyendo aquellos con dietas específicas, salgan satisfechos, puedan comer de todo sin hartarse y haya poco excedente. Toma nota:

- » Dos o tres aperitivos que puedas preparar con antelación.
- » Dos principales, uno vegetariano y otro que no lo sea: calabazas al horno con mantequilla, laurel y pistachos y cordero asado.
- » Una guarnición de hidratos: patatas panaderas, parmentier, puré de boniato...
- » Dos guarniciones vegetales: coles de Bruselas glaseadas, espinacas en crema con pasas, cogollos a la plancha o cebollas con mantequilla y miso.



¿Por qué es bueno consumir almidón resistente?

Este tipo de almidón no se puede digerir, por lo que sirve de alimento para nuestra microbiota.

Este tipo de almidón no puede ser digerido en nuestro cuerpo de forma que llega al intestino grueso, donde sirve como alimento para las bacterias de la microbiota. Este almidón puede formarse si cocinamos los alimentos que tienen un alto contenido en almidón, como las patatas o la pasta. Al calentarlos en agua, se modifica la estructura del almidón y se produce una gelatinización. Si posteriormente estos alimentos se enfrían, su almidón se vuelve resistente. También puede aparecer de forma natural en algunos alimentos,

bien porque está dentro de una matriz alimentaria que impide que accedan las enzimas digestivas (como ocurre en granos enteros y legumbres crudas) o porque su conformación molecular dificulta la digestión (caso de las patatas crudas y las bananas verdes).

El almidón resistente se considera equivalente a una fibra fermentable y potencialmente tendría efectos beneficiosos como ayudar a la salud de la microbiota, aportar una mayor saciedad o mejorar el metabolismo de la glucosa y los lípidos, pero son aspectos que todavía están investigándose.



¿Hay que combinar siempre legumbres con cereales?

La proteína completa se obtiene al tomar estos alimentos a lo largo del día y no necesariamente en la misma ingesta.

Una proteína es completa cuando contiene los nueve aminoácidos esenciales, es decir, aquellos que nuestro cuerpo no puede producir. La proteína de legumbres como la soja y el garbanzo cumple con esta condición, pero la de otras como las lentejas o las alubias tiene un déficit de aminoácidos azufrados. Justamente los cereales contienen este tipo de aminoácidos y, a su vez, escasean en lisina, que sí se encuentra en las legumbres. Tradicionalmente se ha pensado que al comer a la vez legumbres con cereales conseguiríamos proteína completa. Y es cierto, pero innecesario en el caso de los adultos. No hace falta que se tomen alimentos complementarios en la misma ingesta (como acompañar las legumbres con pan). **En nuestro cuerpo tenemos una reserva de aminoácidos que pueden ir utilizándose a lo largo del día para construir la proteínas, mientras van llegando otros a través de la dieta.** En la infancia no hay datos específicos, por lo que sí que se recomienda que la ingesta sea simultánea o en una ventana de seis horas.

¿ES LO MISMO 'FOIE' QUE 'FOIE GRAS'?

El término *foie gras* está regulado y se refiere al hígado de la oca o de patos de las especies *Cairina moschata* o *Cairina moschata* cruzada con *Anas platyrhynchos*, cebados para que tengan un peso concreto. Hay otros productos que usan la palabra *foie* y para los que se establecen requisitos legales como el *parfait de foie*, que tiene que tener al menos un 75% de hígado de pato u oca de esas mismas especies o los patés de *foie*, que son pastas de carne e hígado a los que se añaden otros ingredientes, siempre que el hígado graso de pato u oca de las especies mencionadas suponga al menos un 20% del total del producto. Por otra parte, el término *foie*, sin especificar más, simplemente es hígado de pato, pero no está regulado y no se le exige que cumpla ninguna característica.



¿Qué es un pollo picantón?

Legalmente hay una definición para pollo, que es el ave de corral en la que el esternón todavía no se ha osificado y que generalmente se sacrifica a los 42 días, pero no la hay para picantón. En España, se llama picantón a lo que la normativa llama "pollito", que es el que pesa menos de 650 g en canal, o hasta 750 g si su edad no excede los 28 días. Bajo este término se encuentran en el mercado pollitos que proceden de estirpes de crecimiento lento: machos descartados de incubaciones destinadas a obtener hembras productoras de huevos. Por otro lado, también pueden encontrarse picantonos de estirpes de crecimiento rápido (*broiler*), es decir, de pollos destinados a carne que se sacrifican a una edad inferior. No hay una definición legal que nos permita diferenciarlos.

¡Gorgojos en mi plato! ¿De dónde salen?

Hay decenas de especies distintas de insectos a las que se denomina "gorgojos". Si no se siguen buenos protocolos de higiene y almacenamiento, pueden aparecer en granos de cereales y pastas, incluso si los almacenamos en casa en un recipiente que no sea hermético. No suponen un riesgo para la salud, pero su presencia no debería darse.



¿Es mejor la **grasa vegetal** que la animal?

En términos generales, sí. Exceptuando las de coco y palma, la grasa vegetal tiene mayor proporción de ácidos grasos mono y poliinsaturados y, por lo tanto, menos grasas saturadas. Además, suelen estar acompañadas de sustancias bioactivas interesantes para la salud. Por otra parte, de entre las animales destacan las de los pescados azules por su contenido en omega 3.



¿Qué son los '**mukbangers**'?

Son personas que retransmiten en directo sus comidas mientras interactúan con su público. En ocasiones comen grandísimas cantidades durante horas buscando mantener la atención mediante el espectáculo. Esta tendencia empezó en Corea del Sur a principios de 2010, pero se ha extendido por todo el mundo y algunos *mukbangers* tienen millones de seguidores.

BAJO LA LUPA. Escrutamos la etiqueta de una golosina que presume de contener solo fruta.

FRUIT ROLLS BEAR

Este producto, que se presenta en un formato similar al de una golosina, se publicita en sus redes sociales como "la forma más divertida de comer fruta". ¿Estamos entonces ante un *snack* dulce pero saludable?

¿Qué es realmente?

La denominación de venta de este producto es "rollitos de fruta y verdura cuidadosamente deshidratada". A pesar de incluir la verdura en la denominación, su presencia es testimonial en forma de extracto de zanahoria morada y solo se usa para aportar color.

¿Cuánta fresa contiene?

La fresa aparece destacada en el frontal con imágenes y palabras. Sin embargo, es el penúltimo ingrediente y supone un 1% del producto, solo por delante del extracto de zanahoria morada, que se emplea en muy baja cantidad (un 0,3%) con fines colorantes. Los ingredientes mayoritarios son la manzana, con un 65,8%, y las peras, con un 32,9%.

¿Solo fruta?

Los reclamos "solo fruta" (que se encuentra escondido tras la pestaña de parte posterior del envase) o "solo ingredientes naturales" se emplean para generar una buena imagen del alimento, ya que el consumidor valora positivamente el origen natural y la presencia de fruta. Aunque la fruta representa cerca del 100% de los ingredientes, el procesamiento al que se somete afecta a sus propiedades y hace que nutricionalmente este producto no se pueda considerar equivalente a comer fruta.





¿Es mejor que otras golosinas?

Además de azúcares, este producto contiene hidratos de carbono complejos (21 g /100 g) cierta cantidad de fibra procedente de la fruta (10 g /100 g) y pocas proteínas (1,9 g /100 g). Nutricionalmente es muy similar a cualquier golosina. La presencia de fibra sería la única diferencia reseñable. No obstante, esto no supone una ventaja nutricional significativa en un alimento compuesto básicamente de azúcar.

¿No lleva azúcar?

El mensaje "sin azúcar añadido" puede incluirse siempre que no se hayan añadido azúcares simples ni ningún alimento utilizado por sus propiedades endulzantes. Pero esta declaración no implica que el alimento no tenga azúcares: estos suponen un 42% del producto. Es decir, cada bolsa de 20 g contiene 8,4 g de azúcares libres. Aunque procedan de la fruta, estos azúcares son nutricionalmente distintos de los de la fruta entera. En una pieza de fruta encontramos azúcares intrínsecos, que están "atrapados" dentro de la estructura del propio vegetal, lo que hace que no se consideren perjudiciales para la salud. En este producto la fruta ha pasado por un procesado que implica la liberación de los azúcares de la matriz, pasando a considerarse nutricionalmente azúcares libres. La OMS recomienda no superar los 25 g de azúcares libres al día (con una bolsa alcanzamos el 34%).

CONCLUSIÓN

A pesar de su apariencia saludable por estar elaborada fundamentalmente con fruta, nutricionalmente no son equivalentes. Se trata de fruta procesada y contiene gran cantidad de azúcares libres. No solo se parece a una golosina en su formato, sino también en su valor nutricional. En ningún caso puede considerarse un equivalente a comer fruta ni debe incentivarse su consumo como "alternativa atractiva" a la fruta. Su precio es un 91% superior al de golosinas presentadas en formatos similares.

ALCACHOFA

TAN SALUDABLE COMO LAS DEMÁS

A VECES SE HABLA DE ELLA COMO UNA VERDURA CASI MILAGROSA, PERO NO ADELGAZA, NI DESINTOXICA Y TAMPOCO DEPURA; AHORA BIEN, ES BAJA EN GRASAS, CALORÍAS Y CONTIENE UNA CANTIDAD IMPORTANTE DE FIBRA, LO QUE LA CONVIERTE EN UN ALIMENTO MÁS PARA INCLUIR EN CUALQUIER DIETA SALUDABLE.

ADELGAZA. **FALSO**



Este es el gran mito que persigue a la alcachofa, pero en sí este alimento no tiene la propiedad de quemar grasa.

Eso sí, resulta perfecta para incluirla en cualquier patrón de alimentación saludable, ya que tiene un contenido de grasa muy pequeño (0,2 g/100 g), aporta muy pocas calorías (23 kcal/100 g), bastante fibra (9,4 g/100 g) y agua (83,33 g/100 g). Es, en definitiva, tan beneficiosa y recomendable como muchas otras verduras.

EN CÁPSULAS O EN SUPLEMENTOS AYUDA A PERDER PESO. **FALSO**



A la comunidad científica no le consta ningún estudio —serio y sin conflicto de intereses con las marcas que promueven este tipo de productos— **que avale la eficacia de los suplementos**

cápsulas de extracto de alcachofa para la pérdida de peso. Este reclamo y la ausencia de documentación que lo evidencie ha sido denunciado por muchos profesionales.

ES ANTIOXIDANTE. **VERDADERO**



La alcachofa destaca por poseer un alto contenido en polifenoles, lo que significa que es rica en antioxidantes que pueden prevenir el daño oxidativo, muy relacionado con el inicio de muchas enfermedades. Algunos estudios realizados en Estados Unidos y que han sido publicados en el *American Journal of Clinical Nutrition* afirman que la cantidad que contienen puede alcanzar hasta un 6% de su peso y que es solo comparable al que tienen los frutos rojos y la soja. Además de estos compuestos, también contiene vitamina C y K, es alta en potasio y en ácido fólico (vitamina B9).

SE DEGRADA MUY RÁPIDO. **VERDADERO**



Precisamente los polifenoles, que son los que aportan las cualidades más saludables de la alcachofa, son los culpables de acelerar su degradación desde el momento en que se corta. Es decir, que se oxida muy rápido y, en consecuencia, aparece en sus hojas un color pardusco que no significa que esté mala. **Un truco para que esto no suceda es colocar los corazones de alcachofa según se van cortando en una mezcla de limón y agua.** La vitamina C anula la degradación, aunque el inconveniente es que le aporta un sabor ácido que no gusta a todo el mundo.

TODOS LOS NUTRIENTES SE CONCENTRAN EN SU CORAZÓN. **FALSO**



La parte más consumida de la alcachofa es el

corazón, que se puede comer crudo —en ensaladas—, en conserva o cocinado. **Pero en las hojas de esta verdura es donde se almacenan muchos de sus nutrientes, por ello se pueden comer las hojas más tiernas asadas o mezcladas para hacer humus o añadir a otras recetas.** Las hojas más externas y duras de la alcachofa se pueden aprovechar para hacer caldos o cremas.

LA COCCIÓN ALTERA SUS PROPIEDADES. **VERDADERO**



Al hervir la alcachofa disminuye su contenido en fibra y otros carbohidratos, minerales y vitaminas, que se suelen diluir parcialmente en el líquido de la cocción, por eso es buena idea reutilizarlo en otras preparaciones. **Sin embargo, al hervir aumenta el contenido en grasas y proteínas, así como la digestibilidad de estas**



gracias a un efecto de concentración. Si se hacen al vapor, los compuestos antioxidantes se ablandan y se desprenden, aumentando la cantidad de polifenoles que nos llegan al organismo lo que facilita su absorción.

DEPURA EL ORGANISMO. **FALSO**

 La depuración es un proceso que hace el organismo de manera natural a través de los riñones y el hígado, y no depende de que consumamos ningún alimento. Lo que sí que es cierto es que la alcachofa, como otras muchas verduras, ayuda a eliminar grasas y toxinas del hígado y, por lo tanto,

contribuye a que este órgano funcione correctamente. Esto se debe a que en la composición de esta verdura existen una serie de sustancias llamadas cinarina y cinaropicrina, que son los compuestos responsables del sabor amargo de la alcachofa. **La cinarina es la más activa de las dos y presenta un efecto colerético (es decir, que facilita la eliminación de sales biliares de la vesícula) y diurético (facilita la eliminación de líquidos).**

EL AGUA DE ALCACHOFA PUEDE SER DIURÉTICA. **VERDADERO**



La cinarina que contiene la alcachofa aumenta

la producción de orina, y por lo tanto tiene efectos diuréticos, pero no más que una infusión de diente de león, cola de caballo o hibisco. **Esta propiedad puede reducir la retención de líquidos, pero no se ha comprobado que aporte beneficio alguno para el tratamiento de las enfermedades renales.**

ESTÁ FRESCA SI SE ROMPEN LAS HOJAS. **VERDADERO**



A la hora de elegir la alcachofa hay que fijarse en su color, que tiene que ser de un tono

verde brillante, y descartar las que tengan manchas negras o arañazos. **También hay que comprobar la textura y elegir las que estén duras, ya que lo que caracteriza su frescura es que sus hojas estén apretadas.** Para asegurarnos, se puede intentar doblar la hoja exterior de la alcachofa y si se parte significará que está fresca. Si se dobla y vuelve a su sitio sin romperse significa que no lo está. Al llevarlas a casa es mejor conservarlas con el tallo para que no se sequen. En la nevera, se pueden guardar en agua, como una flor, o metidas en una bolsa de plástico bien cerrada.



Cómo pelarla

"ME GUSTA MUCHO, PERO NO SÉ LIMPIARLA". ESTO ES LO QUE MÁS FRENA A LA POBLACIÓN A LA HORA DE CONSUMIRLA, PERO PELARLA NO ES DIFÍCIL. SOLO HAY QUE SEGUIR ESTOS PASOS:

- Lavar y cortar el tallo.
- Retirar las hojas externas, las más gruesas.
- Se sabe que se ha llegado al corazón de la alcachofa porque cambia el color, del verde fuerte se quedará en un tono más amarillento.
- Una vez que está limpia, cortar la punta de la alcachofa para dejar el corazón listo.
- Para evitar que aparezca el color negruzco o marrón que se produce con la oxidación, meter en un bol con agua, a la que previamente se le ha añadido limón, unas ramitas de perejil o vinagre. También se puede frotar cada corazón con limón.
- Una vez limpia la alcachofa, cocinar, congelar o hacerla en conserva.





TURRÓN BLANDO

La clave está en las almendras

No todos son iguales: las diferencias se encuentran en aspectos como el tipo y la cantidad de almendra y miel o la forma de elaboración. Para la mejor elección, *la calidad que se indica en el envase* nos puede dar bastantes pistas.



o hay fiestas navideñas sin turrón. A pesar de ello, podríamos decir que es un gran desconocido. A la hora de comprarlo, solemos fijarnos sobre todo en aspectos como

el precio, el diseño del envase, la marca y la variedad –duro, blando, de chocolate, de coco...–, dejando de lado otros detalles. Pero conviene conocerlo mejor porque no todos los turrones son iguales. En esta guía podemos ver un ejemplo con el turrón blando. A continuación, ofrecemos algunas claves que nos permitirán hacer una elección más informada y consciente.

¿QUÉ ES EL TURRÓN BLANDO?

Si echamos mano de la legislación (RD 1787/1982) podremos tener las ideas un poco más claras a la hora de identificar los turrones. Desde el punto de vista legal se clasifican en dos grandes grupos:

- **Turrón.** En este grupo entrarían el turrón blando y el duro, que se caracterizan por estar elaborados por una masa formada a partir de miel, azúcares y almendras, a la que se puede añadir clara de huevo o albúmina (proteína).

- **Turrones diversos.** Se engloban todos los demás, desde los turrones de chocolate hasta los de fresa y nata, pasando por los nuevos sabores, como de donuts o de patatas fritas.

La legislación es aún más concreta, ya que indica que el turrón blando se elabora exclusivamente con almendras tostadas, miel, azúcares, clara de huevo o albúmina, agua y aditivos autorizados. Todos los productos analizados cumplen ese requisito, ya que están constituidos por esos ingredientes. Ahora bien, esto no significa que sean iguales, entre otras cosas porque cada uno de esos ingredientes puede tener unas características muy diferentes o encontrarse en distintas proporciones.

LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD.

Para tener una idea de las características del turrón, lo primero que conviene hacer es consultar la calidad a la que pertenece. Podemos verlo fácilmente porque se indica



Análisis

Para realizar esta guía de compra se seleccionaron **10 turrones blandos elaborados por marcas líderes en el mercado**, en los que se analizó principalmente:



Puntuación Nutri-Score.

La puntuación con el nuevo algoritmo viene determinada por la cantidad de proteínas, grasas, azúcares y calorías.



Ingredientes. Para conocer la calidad comercial del producto, especialmente en lo que respecta a la cantidad y tipo de almendras y miel.



Información comercial.

Analizamos si aporta información de valor o si esta puede resultar confusa o llevar a engaño al consumidor.



Precios. Recogidos en octubre de 2024. No fue un criterio para evaluar la calidad, pero la relación calidad-precio se ha tenido en cuenta para el ranking.



Etiquetado. Se analizó si cumple la legislación vigente.

en el frontal del envase. En el caso del turrón blando se distinguen cuatro categorías según su contenido mínimo de almendras: **calidad suprema** (54% de almendras), **calidad extra** (50%), **calidad estándar** (44%) y **calidad popular** (30%). En la legislación también se tiene en cuenta su composición físico-química para la calidad suprema y para la calidad extra:

	CALIDAD SUPREMA	CALIDAD EXTRA
Humedad (máximo)	4,5%	5%
Proteínas (mínimo)	12%	9,5%
Grasa (mínimo)	34%	27%
Cenizas* (máximo)	2,5%	2,3%

*En química, las cenizas hacen referencia al contenido en minerales.

Todos los productos analizados, salvo uno, indican en su envase que pertenecen a la calidad suprema y, efectivamente, cumplen los requisitos para ello: contienen una proporción de almendras superior al 54% y tienen una cantidad de grasas y proteínas que supera los límites mínimos exigidos.

La excepción es **Doña Jimena**, que según su envase pertenece a la calidad extra. Si nos fijamos en sus características, está en el límite para algunos valores: contiene un 50% de almendras y un 34% de grasas, que es lo mínimo exigible para la calidad extra.

LA CLAVE ESTÁ EN LAS ALMENDRAS.

Como podemos imaginar, el ingrediente más importante del turrón blando es la almendra. Es la principal responsable de sus características organolépticas (sabor, textura, aroma...), de su composición nutricional y también de su precio. Dada su importancia, es interesante que la cantidad de almendra sea alta. Para conocer la cifra concreta podemos consultar la lista de ingredientes. Entre los productos analizados destacan cuatro: **1880** (70%), **Vicens** (70%), **Picó** (69%) y **Gorrotxategi** (69%). También otros contienen una proporción importante: **Delaviuda**, **El Almendro** y **Eroski SELEQTIA**, todos ellos con un 67%. Las cifras más bajas, pero también significativas, las encontramos en **El Lobo** y **Eroski** (ambos con un 64%). **Doña Jimena** es el turrón menos interesante en este aspecto, con tan solo un 50% de almendras.

LA VARIEDAD Y EL ORIGEN.

No solo importa la cantidad. La variedad de almendra también tiene un papel crucial porque cada una de ellas tiene unas características concretas: distinta composición y contenido de grasa y humedad, diferente sabor, textura... De modo que determinan las características del producto.

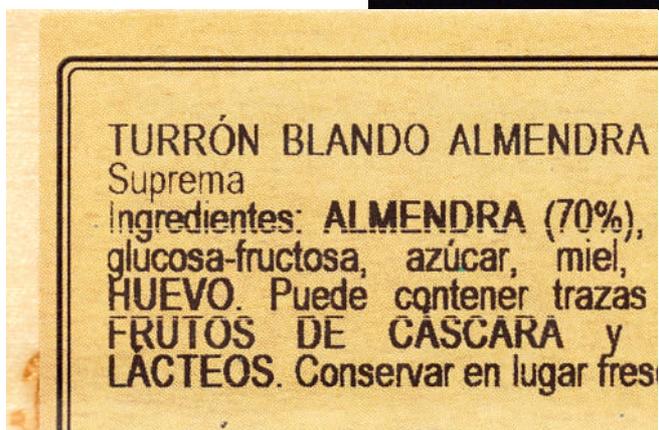
Las más apreciadas son las almendras locales, que se cultivan en la zona de Alicante y que se caracterizan por ser dulces, sabrosas y poco secas. Y entre todas ellas destaca, sin duda, la almendra Marcona, que es la más apreciada. Esta es precisamente la que se utiliza en el turrón **Gorrotxategi**, según se indica en su envase, donde se aclara además que procede de España. En el resto de los productos no se especifica la variedad de almendra –no es obligatorio hacerlo–, aunque en algunos sí se indica el origen. Concretamente en **1880** y **Delaviuda**, con almendra procedente de España, y en **El Almendro**, con mezcla de almendras procedentes de la Unión Europea y de terceros países.

Algunos de los productos analizados están acogidos a la Indicación Geográfica Protegida Turrón de Jijona. Eso significa que están elaborados en ese municipio,



¿Qué llevan estos turrones?

Los ingredientes principales del turrón blando son las almendras tostadas, la miel, el azúcar y la clara de huevo. La gran cantidad de azúcares que aporta lo convierten en un dulce de consumo ocasional.



¿Cuántas almendras llevan?*

1880	70%
Vicens	70%
Gorrotxategi	69%
Picó	69%
Eroski SELEQTIA	67%
El Almendro	67%
Delaviuda	67%
El Lobo	64%
Eroski	64%
Doña Jimena	50%

*Los turrones de calidad suprema deben llevar más de un 54%.

¿Cómo se elabora?

El proceso de elaboración tradicional del turrón de Jijona, según indica la Indicación Geográfica Protegida (IGP), sigue los siguientes pasos:

• **Tostado de la almendra.**

• **Cocción del jarabe.** Consiste en calentar una mezcla de azúcares, miel y clara de huevo hasta que se carameliza.

• **Amasado.** A la mezcla se incorpora la almendra tostada y se amasa hasta que los componentes se distribuyan de forma homogénea.

• **Enfriado.** La masa se deja enfriar sobre mesas enfriadoras.

• **Molturación y mezcla del jarabe.** Para ello se utilizan molinos que permiten conseguir que el producto tenga la consistencia deseada.

• **Trituración y refinamiento en frío.** Hasta que la textura es fluida.

• **Cocción y arrematado final.** La masa se introduce en boixets, que son una especie de morteros de grandes dimensiones en los que se aplica calor hasta conseguir las características deseadas de textura, aspecto y sabor.

• **Remate final.** Se enfría la masa, se moldea y se corta para envasarla.



siguiendo una serie de requisitos, como por ejemplo, el modo de elaboración. Entre esas pautas no se incluye el origen de los ingredientes, que pueden ser locales o no.

POCA INFORMACIÓN SOBRE LA MIEL.

Junto con las almendras, la miel es el otro ingrediente esencial del turrón blando. Contribuye al aspecto, a la textura y, obviamente, al sabor. Estas características son diferentes dependiendo del tipo de miel. Por ejemplo, son muy apreciadas mieles como la de romero o la de azahar. Aunque en la mayoría de los productos analizados no se indica este dato. La excepción es el turrón **1880**, en el que se especifica que se utiliza miel de azahar. Además, se aclara que es de origen español, cosa que también se hace en el envase de **El Lobo**. En el resto no se ofrecen detalles de este tipo.

Lo que sí se indica en la mayoría es la proporción en la que se encuentra. Y es que, como ocurre con las almendras, también se trata de un elemento esencial para definir el alimento y para distinguirlo de otros con los que se podría confundir. Las cifras rondan el 12%-17% en la mayoría de los casos. Las más altas, las encontramos en **Eroski SELEQTIA** (17%), **Delaviuda** y **El Almendro** (ambos con un 16,4%), mientras que la más baja, con diferencia, la presenta **Doña Jimena** (3%).

La excepción es el turrón **Vicens**, en el que ese dato no aparece, lo que supondría un incumplimiento de la legislación, si la interpretamos del modo en que acabamos de mencionar.

MUCHAS PROTEÍNAS, GRASAS Y AZÚCARES.

Dados los ingredientes de estos turrones, es fácil imaginar las características de su composición nutricional, con cantidades importantes de grasas, proteínas y azúcares.

¿BLANDO O DE JIJONA?

Todos los turrónes de Jijona son blandos, pero no todos los turrónes blandos son de Jijona. Este detalle podemos conocerlo de forma muy sencilla si leemos la denominación de venta, que se muestra generalmente junto a la lista de ingredientes, o bien, si observamos el envase, donde se incluyen los sellos identificativos de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Jijona y del Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante.

Entre los turrónes analizados en esta guía, cinco están amparados por la IGP: Picó, 1880, El Lobo, Eroski y Eroski SELEQTIA.



Estar amparado bajo esa IGP garantiza que el turrón cumple una serie de requisitos relacionados con la forma de elaboración, los ingredientes y el origen del producto: significa que el turrón ha sido elaborado en el término municipal de Jijona (Alicante). Además, se exige una cantidad mínima de almendras y miel, que para el turrón de calidad suprema es del 64% y del 10%, respectivamente.



+

Sellos de calidad. La Indicación Geográfica Protegida (IGP) garantiza que el producto se ha elaborado en el municipio de Jijona (Alicante), siguiendo el modo de elaboración tradicional.



Recomendaciones de compra

1 Calidad. Viene determinada por la proporción de almendras: la mejor es calidad suprema, seguida de calidad extra.

2 Cantidad de almendras. Cuanto más alta, mejor.

3 Cantidad de azúcares. Su valor es importante en todos, pero puede haber grandes diferencias (casi el doble en algunos casos). Cuanto menos, mejor.

4 Precio. Puede haber enormes diferencias: el más caro cuesta casi cinco veces más que el más barato. Conviene valorarlo en función de la cantidad de almendras.

5 Sellos. Si lleva la IGP Turrón de Jijona significa que se garantizan unos requisitos relacionados con el lugar de origen y la composición: se exige un mínimo de almendras y de miel.

• **Grasas.** En la mayoría las cifras rondan el 37%-39%. Las excepciones son **El Lobo** y **1880** (ambas con un 35%) y **Doña Jimena** (34%). Estas grasas proceden de las almendras, así que su composición en grasas saturadas es muy baja (3%-4%). Desde el punto de vista de la salud, no suponen una preocupación en sí mismas.

• **Proteínas.** Su proporción guarda cierta relación con la cantidad de almendras. Las cifras van desde el 14% de **Doña Jimena** hasta el 21% de **Vicens**. Destacan también **El Lobo** y **1880**, con un 19%.

• **Azúcares.** La proporción es muy elevada, con cifras comprendidas entre el 23% (**Vicens** y **1880**) y el 42% (**Doña Jimena**). Este es el motivo por el que el turrón no es recomendable para un consumo habitual. Esos azúcares proceden tanto de la miel como de los azúcares que añade el fabricante: generalmente azúcar convencional, pero en algunos casos también se utilizan, por ejemplo, jarabes de glucosa y fructosa.

Podemos deducir que el aporte calórico también es muy notable, porque 100 gramos de turrón blando, es decir, el tercio de una pieza, aportan de media unas 555 kcal. Para hacernos una idea, es una cantidad similar a la de un plato de espaguetis a la boloñesa

MALA NOTA EN EL SISTEMA NUTRI-SCORE.

No sorprende encontrar que la mayoría de los productos analizados obtienen una D en el sistema Nutri-Score con el nuevo algoritmo, debido sobre todo a su elevada cantidad de azúcares y su alto aporte energético. La

excepción es **Doña Jimena**, el único de calidad extra que obtiene una E. Podríamos pensar que esta diferencia se debe a su mayor contenido en azúcares o a su menor cantidad de proteínas con respecto al resto de los productos. Pero lo que realmente marca la diferencia es la cantidad de fibra (1,6%), que es significativamente menor a la del resto. Por ejemplo, **Delaviuda** y **El Almendro** aportan un 7% de fibra. Las diferencias en la cantidad de fibra podrían deberse a la variedad de almendra o incluso al estado en el que se encuentra. A mayor humedad del fruto seco, menos proporción de fibra. No obstante, tal y como hemos visto, no hay obligación de declarar la variedad de almendra empleada ni es posible saber su punto de humedad.

¿CUÁNTO APORTA UNA RACIÓN?

Hasta ahora hemos analizado la composición nutricional para 100 g de producto, es decir, aproximadamente un tercio de tableta. Resulta útil para tener una referencia y para hacer comparaciones entre marcas o con otros alimentos. Pero también puede ser poco realista, porque normalmente consumimos una cantidad menor en cada ingesta. Si consideramos un tamaño de ración de 30 g, el aporte promedio sería el siguiente: 11,2 g de grasas, 5,3 g de proteínas, 9,3 g de azúcares y 167 kcal, una cantidad de energía equivalente a la de dos yogures sin azúcar.

RELACIÓN CALIDAD-PRECIO.

El precio para 100 g de producto se encuentra en la mayoría de los casos entre los dos euros y los tres euros. Hay cuatro excepciones: **Eroski** y **Eroski SELEQTIA**, que se encuentran por debajo de esa cantidad (1,04 euros y 1,90 euros, respectivamente), y **Gorrotxategi** y **1880**, cuyo precio supera los cuatro euros (4,7 euros y 4,3 euros, respectivamente). Es decir, el producto más caro (**Gorrotxategi**) cuesta casi cinco veces más que el más barato (**Eroski**). Podríamos pensar que la diferencia obedece a la cantidad de almendras y miel, que son dos ingredientes caros. Pero no parece justificarse de ese modo, dado que hay otros con valores iguales o parecidos, como **Picó**, que tienen un precio más bajo (en este caso 2,10 euros). También podría explicarse por las características de los ingredientes (**Gorrotxategi** utiliza almendra Marcona española) o por la exclusividad del producto (elaborado artesanalmente y atribuido a un reputado cocinero).

Si consideramos la relación calidad-precio, teniendo en cuenta aspectos como la cantidad de almendras o de miel, las mejores opciones serían **Eroski**, **Eroski SELEQTIA** y **Picó**. La peor opción sería **Doña Jimena**, que debería tener el precio más bajo dada su composición, pero, sin embargo, cuesta 2,57 euros.

Conclusiones

Entre los productos analizados, los más interesantes, sin considerar el precio, serían **1880** y **Gorrotxategi**, que contienen elevadas proporciones de almendras y de miel, con buenos atributos (por ejemplo, miel de azahar en el primer caso y almendra Marcona en el segundo) y de origen nacional. Además, **1880** es uno de los cinco que está amparado bajo la Indicación Geográfica Protegida Turrón de Jijona, lo que garantiza una serie de características relacionadas con la composición, la forma de elaboración y el origen del producto.

Si tenemos en cuenta todas las características en conjunto, entre ellas, la cantidad de almendras y de miel, junto con el precio, las mejores opciones serían **Eroski**, **Eroski SELEQTIA** y **Picó**.

Entre los turrónes elegidos para elaborar esta guía, el menos interesante es **Doña Jimena**, por presentar la menor proporción de almendras, una elevada cantidad de azúcares y pertenecer a una categoría comercial inferior (calidad extra, frente al resto que son de calidad suprema), y a pesar de todo, presentar un precio medio-alto, en lugar de ser el más barato.

Demasiados azúcares

Doña Jimena	42%
Eroski	38%
Eroski SELEQTIA	34%
El Lobo	32,7%
Gorrotxategi	31%
Picó	31%
Delaviuda	27%
El Almendro	27%
1880	23%
Vicens	23%

EN QUÉ FIJARSE: CANTIDAD DE ALMENDRAS Y DE AZÚCAR



	EROSKI	EROSKI SELEQTIA	PICÓ	DELAVIUDA
Nutri-Score				
Denominación de venta	Turrón de Jijona	Turrón de Jijona	Turrón de Jijona	Turrón blando
Categoría	Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad suprema
Almendras	64%	67%	69%	67%
Miel	12%	17%	12%	16,4%
Azúcares	38%	34%	31%	27%
Grasas	37%	39%	39%	39%
Proteínas	16%	17%	18%	18%
Etiquetado. Cumplimiento legal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Sello de calidad diferenciada	Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante. Indicación Geográfica Protegida.	Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante. Indicación Geográfica Protegida.	Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante. Indicación Geográfica Protegida.	No
Precio por 100 g¹	1,04 €	1,90 €	2,10 €	2,10 €

¹ Precios recogidos en diversos establecimientos en octubre de 2024.



EL ALMENDRO	EL LOBO	VICENS	1880	GORROTXATEGI	DOÑA JIMENA
Turrón blando	Turrón de Jijona	Turrón blando almendra	Turrón de Jijona	Turrón blando	Turrón blando
Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad suprema	Calidad extra
67%	64%	70%	70%	69%	50%
16,4%	13%	No se indica	15%	12%	3%
27%	32,7%	23%	23%	31%	42%
39%	35%	37%	35%	39,5%	34%
18%	19%	21%	19%	17,8%	14%
Cumple	Cumple	No declara la cantidad de miel.	Cumple	Cumple	Cumple
No	Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante. Indicación Geográfica Protegida.	No	Consejo Regulador Jijona y Turrón de Alicante. Indicación Geográfica Protegida.	No	No
2,20 €	2,60 €	2,85 €	4,30 €	4,70 €	2,57 €

Hambre oculta: malnutridos por comer mal

La malnutrición no solo es pasar hambre, también se refiere a no poder conseguir los nutrientes que el organismo necesita para mantenerse saludable. ***Más de seis millones de personas en España sufren esta inseguridad alimentaria.*** Lo preocupante es que muchos son menores.

Vivimos en una época de superabundancia. El acceso a los alimentos es fácil y producimos y compramos más de lo que podemos consumir, hasta el punto de que, durante el año 2022, los españoles tiraron a la basura 1.201 millones de kilos/litros de alimentos y de bebidas sin consumir, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Pero, como se suele decir, cantidad y calidad no son lo mismo y bajo este tópico se esconde una paradoja preocupante: a pesar de la abundancia general de alimentos, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) de 2022, más de 3.000 millones de personas en todo el mundo sufren distintas formas de malnutrición –entre las que se incluyen la desnutrición, la sobrealimentación y las deficiencias dietéticas– y un 10% de la población pasa hambre.





La pobreza infantil.

Uno de cada tres niños y niñas en España está en riesgo de pobreza o exclusión social, según un informe de la Plataforma Infancia de 2023. Muchos de estos menores solo tienen acceso a una comida adecuada en el comedor del colegio.

Alguien podría pensar que los datos se refieren exclusivamente a los países en vías de desarrollo, pero la malnutrición también es un problema grave de las economías avanzadas y las cifras que lo demuestran son alarmantes. En España, cerca de 90.000 muertes al año se asocian a dietas inadecuadas y los costes directos de tratar el sobrepeso ascienden a cerca de 1.950 millones de euros al año.

Además, el problema tiene relación directa con las desigualdades y la injusticia social, lo que le añade una nueva dimensión: el 75% de los niños y adolescentes españoles en situación de vulnerabilidad social tienen dificultades para acceder a alimentos nutricionalmente adecuados para su crecimiento, salud y bienestar, según un estudio de la Universidad CEU San Pablo y la Fundación Mapfre, y más de seis millones de personas –un 13,3% de la población española– sufren inseguridad alimentaria, según el estudio encabezado por la doctora Ana Moragues, *Alimentando un futuro sostenible*, de la Universidad de Barcelona.

FALTA DE VITAMINAS Y MINERALES.

La dietista-nutricionista Blanca Raidó lleva casi 12 años trabajando en Cruz Roja, donde ejerce de técnica del ámbito de salud. En su día a día está en contacto con centenares de familias que se asoman al abismo de la inseguridad alimentaria: “La falta de acceso frecuente a alimentos que sean suficientes y nutritivos y que a nivel de seguridad sean inocuos, debido a factores económicos, sociales o culturales”, explica Raidó.

Hasta unos años, organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) manejaban el concepto de malnutrición A para referirse a la desnutrición clásica, propia de los países en desarrollo, caracterizada por una falta general de alimentos y calorías, y la malnutrición B, un problema más específico de los países desarrollados y que se centra en la calidad nutricional de la dieta, no en la cantidad de calorías. Pero hoy en día, se habla más de desnutrición y de malnutrición, y los expertos manejan también el concepto de “hambre oculta”. Según la OMS, se trata de una deficiencia de micronutrientes –vitaminas y minerales– que se produce cuando el patrón de alimentación no es lo suficientemente variado, dando lugar a un consumo insuficiente, deficiente o inadecuado de determinados alimentos, como frutas, legumbres, verduras y hortalizas, carne y pescado, lácteos y alimentos ricos en grasas de origen vegetal.

El hambre oculta es una forma de malnutrición que suele pasar desapercibida porque no siempre se refleja en un peso bajo o una apariencia desnutrida. Además, muchos profesionales de la salud no están familiarizados con el concepto y esto, sumado a su complejidad

La inseguridad alimentaria en España

La Escala de Experiencia de la Inseguridad Alimentaria es un indicador que utilizan organizaciones como la FAO, la OMS o Unicef para medir la gravedad de la inseguridad alimentaria que sufre una persona.

Seguridad alimentaria **Inseguridad alimentaria leve**

Inseguridad alimentaria moderada

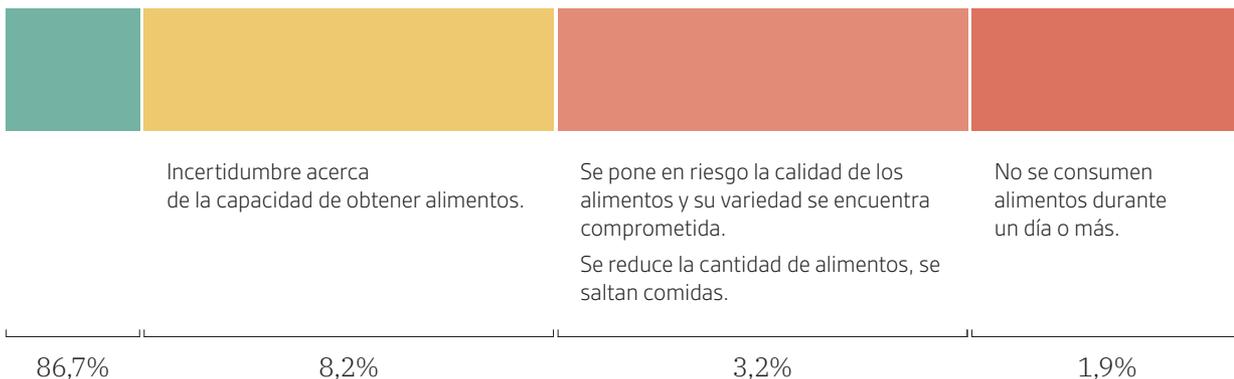
Inseguridad alimentaria grave

Se da cuando las personas:

- No tienen dinero o recursos suficientes para llevar una dieta saludable.
- Tienen incertidumbre acerca de la capacidad de obtener alimentos.
- Probablemente se saltaron una comida o se quedaron sin alimentos ocasionalmente.

Se da cuando las personas:

- Se quedaron sin alimentos.
- Estuvieron todo un día sin comer, varias veces al año.



Fuente: Alimentando un futuro sostenible. Estudio sobre la inseguridad alimentaria en hogares españoles antes y durante la COVID-19, 2022. Realizado por la Universidad de Barcelona y financiado por la Fundación Daniel y Nina Carasso.

diagnóstica –que requiere evaluaciones continuadas en el tiempo, algo que suele ser complicado–, explica en parte que esté infradiagnosticado. También conlleva un importante estigma social, porque la asociación entre pobreza y malnutrición puede hacer que algunas familias oculten el problema.

OBESIDAD TAMBIÉN ES MALNUTRICIÓN.

El hambre oculta no afecta solo a aquellas personas que viven en situación de escasez alimentaria, sino también a los que consumen alimentos de escasa calidad nutricional en exceso; es decir, que es posible tener sobrepeso u obesidad y sufrir malnutrición: “La obesidad también es malnutrición. Que estén comiendo no significa que tomen los

nutrientes que necesitan”, explica Raidó. Además, existe una relación directa entre la capacidad económica y el exceso de peso: “Históricamente venimos de la idea de que una persona con sobrepeso u obesa está comiendo bien, que tienen una buena vida. Vinculamos la obesidad a la abundancia, pero las estadísticas nos dicen justo lo contrario: en las personas en riesgo de exclusión social, los niveles de sobrepeso y de obesidad están por encima de la media”.

Según el último estudio Aladino, elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, el 47,3% de los niños y niñas que viven en entornos familiares con ingresos inferiores a los 18.000 euros anuales sufren problemas de sobrepeso u obesidad, un 14% más que los menores que viven en hogares con un ingreso superior a los 30.000 euros anuales.



Una pandemia que se extiende.

Según un estudio publicado en *The Lancet* en febrero de 2024, en el que colabora la OMS, la obesidad ya es la forma más común de malnutrición en el mundo: unos 159 millones de niños y adolescentes de entre 5 y 19 años sufren sobrepeso.

El 75% de los niños y adolescentes españoles en situación de vulnerabilidad tienen dificultades para acceder a alimentos nutricionalmente adecuados para su salud.

¿CÓMO ELEGIMOS NUESTRA DIETA?

La elección de los alimentos que compramos, aparte de las preferencias personales, tiene mucho que ver con tres factores: nuestra capacidad económica, nuestra cultura alimentaria y nuestro nivel de conocimientos. Cuando el dinero escasea, las elecciones se suelen limitar a alimentos baratos con alto contenido calórico, pero bajos en nutrientes, como los alimentos ultraprocesados. “Si no dispones de información correcta, vas al súper y ves que comprando ultraprocesados tienes la posibilidad de comprar más cantidad que comprando fruta o pescado, y no sabes los beneficios que conlleva comer esos alimentos, pues tiras hacia lo otro”, explica Blanca Raidó. Existe una relación directa entre el nivel educativo y el acceso a la alimentación. Las personas con un nivel educativo y social alto tienen menos probabilidades de sufrir inseguridad alimentaria.

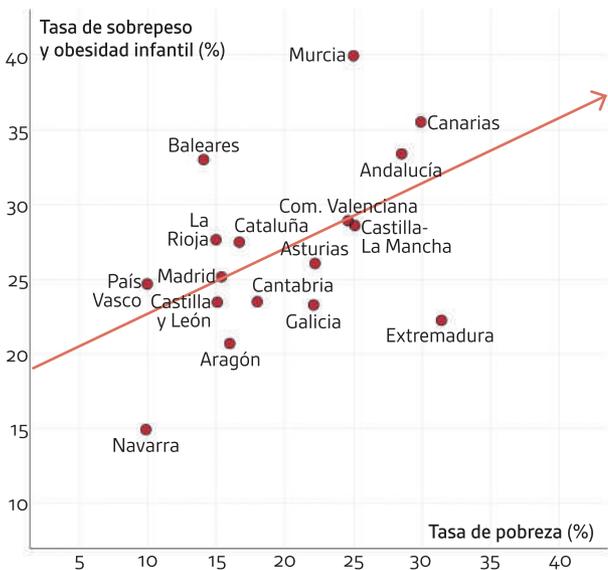
El estudio *Alimentando un futuro sostenible* también refleja esta realidad. Según este, el porcentaje de hogares que no consumen cinco raciones al día de fruta y verdura por motivos económicos se eleva a un 38,7% entre los hogares con inseguridad alimentaria moderada o grave. Además, un 3,1% de los hogares encuestados tampoco puede permitirse el consumo de carne, pollo o pescado al menos cada dos días. Pero entre los hogares con algún tipo de inseguridad alimentaria, este porcentaje llega hasta el 20,3%.

CONSECUENCIAS SOBRE LA SALUD.

Erradicar la inseguridad alimentaria se ha convertido en una urgencia, ya que como veremos perpetua situaciones de desigualdad y tiene un impacto directo en el crecimiento, la salud y el bienestar de los niños y niñas. La dietista-nutricionista Blanca Raidó explica que las consecuencias negativas sobre la salud de la inseguridad alimentaria se suelen separar en tres grupos: las físicas, las cognitivas y las socioemocionales. Las físicas tienen que ver con el bajo peso y el retraso en el crecimiento, pero el impacto a nivel físico tiene más consecuencias, especialmente a nivel cognitivo: “Todo afecta al desarrollo del cerebro, lo que tiene un impacto directo sobre el rendimiento escolar, porque no se han desarrollado bien el lenguaje, la concentración y la memoria”, analiza Raidó. “Al final, todo esto conlleva un abandono de los estudios, lo que a su vez los afectará cuando sean adultos”, advierte.

Por último, está también la parte socioemocional. Estas carencias físicas y cognitivas pueden conducir a una menor autoestima, que genera sentimientos de inseguridad y frustración, lo que va minando la autoconfianza y la motivación y la relación con el entorno personal y laboral. Además, señala la experta, también

Exceso de peso de los menores y la pobreza



Fuentes: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en población infantil entre 2 y 17 años. INE, 2017. Tasa de riesgo de pobreza. INE, 2020.



“La obesidad es malnutrición. Que estén comiendo no significa que tomen los nutrientes que necesitan”.

puede llevar a situaciones de depresión o de ansiedad. “Es como un pez que se muerde la cola. Si estás con depresión o ansiedad, comerás peor, tendrás otra vez patologías, problemas de enfermedades no transmisibles –cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la diabetes– u otras situaciones que te impidan salir de esta situación”. Raidó aclara: “He hablado de niños y niñas, pero a excepción de los problemas de crecimiento, casi todo es extrapolable a los adultos”.

A largo plazo, la inseguridad alimentaria también incrementa el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta y puede perpetuar ciclos de pobreza y desigualdad al afectar las oportunidades educativas y laborales futuras. En este sentido, la malnutrición es un problema individual, pero también colectivo, ya que tiene un impacto profundo en el bienestar social y económico del país.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Abordar la inseguridad alimentaria requiere un enfoque integral, que implique mejorar el acceso a alimentos frescos, educar a las familias, implementar políticas públicas efectivas y crear un entorno que promueva hábitos alimentarios saludables. Raidó considera que la educación nutricional es fundamental: “Es la herramienta básica para que todo el mundo sepa qué tiene que comer. Es decir, que tenga acceso a los alimentos y que luego sepa cuáles elegir. Queremos prevenir, y no tener que curar.”

La educación pasa por la escuela, pero Blanca Raidó también insiste en la importancia de establecer programas de formación o campañas en medios que proporcionen información sencilla y útil que ayude a combatir el entorno obesogénico en el que vivimos, con una hiperabundancia de alimentos ultraprocesados y de baja calidad nutritiva que contribuyen a la malnutrición: “Vivimos en un ambiente que no ayuda nada. Hay mucha publicidad y muchas influencias y si no tienes



Acceder a una dieta equilibrada.

La pobreza, la falta de acceso a alimentos frescos y variados y el desconocimiento sobre alimentación saludable afectan a la salud de los más pequeños, que no pueden obtener los nutrientes que necesitan para crecer.

NUTRIENTES QUE NO DEBERÍAN FALTAR

A causa de la inseguridad alimentaria se producen deficiencias nutricionales, aunque resultan difíciles de determinar, ya que los estudios no suelen medir estos parámetros. “Es importante que detectemos la falta de hierro, omega 3, vitamina A o yodo”, explica la dietista-nutricionista Blanca Raidó. Según la OMS, estos son los micronutrientes más importantes en lo que se refiere a salud pública. Se encuentran en las

carnes magras, las verduras de hoja verde y legumbres, entre muchos otros alimentos, pero las barreras socioeconómicas y culturales dificultan el acceso a estos alimentos, sobre todo en las familias de bajos recursos. Raidó insiste en la importancia de la educación: “En el caso del yodo no se trata de un tema económico, porque se encuentra en la sal yodada, pero si no sabes que es importante, no la compras”.

la formación para saber qué es correcto y qué, no puedes tomar decisiones adecuadas”. Además, la detección de casos en las escuelas y los centros de atención primaria debería mejorar, reforzando la formación de los sanitarios y de los profesores porque los signos de malnutrición de la inseguridad alimentaria suelen ser sutiles. Algunos síntomas físicos incluyen fatiga constante, palidez, propensión a enfermarse, fragilidad en el cabello o uñas quebradizas. En el ámbito escolar, los niños pueden presentar problemas de concentración, baja energía y un rendimiento académico deficiente. De ahí la importancia de la detección precoz.

Familias, profesores y sanitarios deben estar pendientes de estas señales y el comedor escolar es un lugar clave: “Piensa que los niños y las niñas que tienen dificultades para comer porque se encuentran en situaciones vulnerables sufren también una gran estigmatización”, dice la experta, algo que los lleva a tener conductas alimentarias determinadas durante las comidas, “como comer de más o de menos para esconder el hecho de que en casa quizás hay problemas”.

SOLUCIONES QUE FUNCIONAN.

Hasta hace poco, parte de las familias vulnerables recibían ayuda en forma de alimentos –u otros productos, como ropa o enseres–, pero cada vez hay más organizaciones que defienden que entregar tarjetas monedero en vez de comida –las personas que las reciben pueden hacer las compras directamente en distintos comercios– tiene más ventajas: además de dignificar la ayuda, convierte a las personas usuarias en receptoras activas y no en sujetos pasivos de la ayuda, lo que contribuye a mejorar su recuperación. En los últimos años, Cruz Roja ha triplicado la entrega de tarjetas monedero y ha recibido una subvención excepcional del Gobierno para que ponga en marcha un programa de tarjetas monedero en todo el territorio.

“Hace poco presentamos los resultados de un estudio que hicimos entre casi 1.200 personas usuarias de tarjetas monedero para comprar alimentos. Hemos visto que si realizamos la entrega de tarjetas acompañada de información, mejoran sus hábitos alimentarios”, explica Raidó. “Además de impartir talleres, envían SMS durante un periodo de tiempo con mensajes muy sencillos como ‘¿Has comido fruta hoy?’. Hemos constatado que así la gente mejora sus compras”, concluye.

Si quieres saber más sobre cómo afecta la pobreza a la obesidad infantil, consulta nuestro especial:



Cuando perdemos KILOS



sin querer

A nadie le gusta lucir michelín, pero si algo asusta verdaderamente a una persona sana es ver cómo va perdiendo kilos sin explicación. Detrás de ***una bajada inexplicable de más de un 5% del peso entre 6 y 12 meses puede esconderse una enfermedad.*** Este adelgazamiento involuntario puede deberse a diferentes causas, pero es fundamental dar con el motivo que lo provoca.



Medio mundo se pasa la vida a dieta. Según una encuesta de la empresa de investigación de mercados Ipsos realizada en 2021, el 45% de las personas confiesa que están siempre tratando de perder peso. Esta cifra se incrementa hasta el 50% en el caso de los españoles. Y mientras ellos sufren lo imposible hasta rebajar algunos gramos, hay personas que se quitan kilos de encima sin darse cuenta, sin hacer dieta o ejercicio. Es cierto que la pérdida involuntaria de peso no es algo común, pero tampoco es algo inusual y ni mucho menos una situación envidiable. En concreto representa, según datos que maneja la Sociedad Española de Medicina de Familia y Ambulatoria (semFTYC), entre el 1,3% y el 3% de los casos de adultos hospitalizados en medicina interna de los hospitales, el 13% de las consultas ambulatorias en personas mayores de 70 años y tiene una prevalencia en más de un 50% en el caso de los ancianos que viven en residencias.

+ **Sin dietas ni ejercicio.** Cuando se pierde más de un 5% del peso habitual sin cambiar de alimentación ni aumentar la actividad física, hay que consultar a un profesional sanitario.

Sufrir esta pérdida de kilos puede ser algo pasajero y sin mayor complicación, pero también cabe la posibilidad de que sea algo serio. Lo primero que hay que hacer ante estos casos, como explica Ángel Nieto, especialista en Medicina Interna del Hospital Clínico San Carlos (Madrid), es no asustarse. “Hay que tener en cuenta que es una situación que puede deberse a muchos factores y estos suelen ser transitorios, por lo que no debemos precipitarnos hasta que no evaluemos cuáles son las circunstancias en las que se está produciendo este adelgazamiento”. El especialista se refiere al hecho de que una pérdida de peso involuntaria puede producirse debido a factores emocionales, al estrés o porque se ha realizado más actividad física de la habitual.

En general, el consejo del médico internista es “pararse a reflexionar y analizar si se han producido cambios en nuestros hábitos de vida”. Por ejemplo, muchas veces no somos conscientes de que sí que hemos incrementado nuestra actividad física últimamente, que el ejercicio es diferente al habitual o que estamos atravesando por un periodo muy estresante. Si uno no es capaz de encontrar una posible causa a su pérdida de peso y esta continúa produciéndose de forma mantenida y progresiva sí que hay que acudir a consulta. “Si ese bajón en la báscula se acompaña de otros síntomas como el cansancio o la falta de apetito hay que visitar al especialista lo antes posible”, matiza el médico internista.

¿QUÉ HAY DETRÁS?

Según explica Luisa Adán, médico especialista en aparato digestivo del Hospital Universitario Infanta Leonor de Madrid y profesora del Departamento de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, “esta bajada de peso comienza a ser preocupante cuando se pierde más del 5% del peso habitual durante un periodo de entre 6 y 12 meses”. Pero además de ir perdiendo kilos, la especialista avisa de otros síntomas que, si se presentan junto al adelgazamiento imprevisto, hay que acudir cuanto antes al médico. “Estamos hablando de cambios en el ritmo intestinal, falta de apetito o dolor abdominal”, explica la doctora.

Al perder kilos sin explicación alguna lo primero que se le pasa a mucha gente por la cabeza es la palabra cáncer. “Efectivamente es una de las causas de la pérdida de peso, pero no es la única. Desde luego el cáncer es algo que estamos obligados a tener en cuenta, pero no es la única enfermedad que puede estar relacionada con este problema”, indica Ángel Nieto. Por su parte, Luisa Adán confirma que de todas las causas que podrían explicar esta pérdida de peso no

A partir de los 70 años, la pérdida de peso puede atribuirse al envejecimiento: a esa edad comienza a perderse entre 0,1 kg a 0,2 kg de peso por año.

intencionada el origen tumoral es efectivamente el que más preocupa entre los pacientes. “Se estima que los tumores malignos son responsables tan solo del 15%-37% de los casos. Le siguen las enfermedades gastrointestinales no malignas, que serían la causa del 10%-20% de los casos de pérdida de peso involuntaria, y las enfermedades psiquiátricas, especialmente depresión o trastornos de conducta alimentaria, que suponen el 10%-23%”, enumera la especialista. Además de estas posibles causas, que son las más frecuentes, existen otras como las alteraciones endocrinas (hipertiroidismo o diabetes mellitus); enfermedades infecciosas (VIH, tuberculosis o hepatitis C); enfermedades neurológicas (demencia o párkinson), y reumatológicas, como el lupus.

“Una disminución del peso inexplicable también puede ser causa de enfermedades crónicas avanzadas, como la insuficiencia cardiaca congestiva, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica o insuficiencia renal, aunque por lo general dichos trastornos ya se han diagnosticado cuando se produce la pérdida de peso”, recuerda la especialista del Hospital Infanta Leonor. “Igualmente, el consumo de determinados medicamentos o el abuso de determinadas sustancias, como el alcohol, la cocaína o las anfetaminas, pueden desencadenar esta pérdida no deseada. También hay que recordar con el hecho de que hasta en una cuarta parte de los casos los médicos nunca llegamos a identificar la causa”, advierte la doctora Adán.

LA PÉRDIDA DE APETITO.

Por norma, en la gran mayoría de las ocasiones la pérdida de peso se debe a que la persona está ingiriendo menos calorías de las que su cuerpo necesita. Pero hay diferentes razones por las que puede estar haciéndolo. Es posible que consuma menos porque su apetito ha disminuido al tener un trastorno que impide que su tracto digestivo

¿CUÁNDO HAY QUE PREOCUPARSE?

EXISTE UNA FÓRMULA QUE USAN LOS ESPECIALISTAS PARA DAR CON EL PORCENTAJE DE PÉRDIDA DE PESO QUE PUEDE INDICARNOS QUE ALGO NO VA DEL TODO BIEN.

$$\% \text{Pérdida de peso} = \frac{\text{Peso habitual} - \text{Peso actual}}{\text{Peso habitual}} \times 100$$



Si, por ejemplo, una persona pesa normalmente **80 kg** e involuntariamente se ha quedado en **70 kg** durante los últimos **6-12 meses**, el porcentaje de pérdida habrá sido de **12,5%**, lo que significa una pérdida de **peso inesperada bastante acusada**.

absorba los nutrientes –un problema de malabsorción–. También puede ocurrir, aunque con menos frecuencia, que las personas sufran una enfermedad que esté haciendo a su organismo utilizar más calorías, por ejemplo, una glándula tiroidea hiperactiva. Y a veces suceden las dos cosas, que ambos mecanismos están involucrados. Por ejemplo, el cáncer tiende a disminuir el apetito, pero también aumenta el gasto calórico, ya que las células dañinas consumen más energía y pueden producir sustancias químicas que alteren la digestión de los alimentos, lo que lleva a la pérdida de peso rápida.

En general, según van avanzando casi todas las enfermedades graves se observa una pérdida de peso. Otra cosa distinta es que sea uno de los primeros síntomas de la enfermedad en aflorar. En este sentido,



+

¿Quiénes lo sufren más? La pérdida de peso involuntaria no es habitual en los adultos sanos, aunque puede aparecer de manera espontánea. A partir de los 70 años, se convierte en un síntoma frecuente en el 10% de los casos.

parece que hay cánceres más proclives a desarrollar una pérdida de kilos involuntaria en el paciente, aunque el doctor Ángel Nieto se muestra precavido a la hora de concretar qué tipo de cáncer está más vinculado a esta pérdida ponderal evidente. “Los tumores son muy variados y la respuesta del huésped que los padece también, por ello no se puede establecer una regla fija para asegurar si un tipo de cáncer produce más pérdida de peso que otro. Eso va a depender de muchos factores, como el metabolismo de la persona portadora o la extensión del tumor”, explica el médico. “Los cánceres gastrointestinales, de páncreas, pulmón, próstata, el linfoma y renal son los que más se asocian con la pér-



Un síntoma de la diabetes

La pérdida de peso es un síntoma bastante común de la diabetes de tipo 1 que está causado por la incapacidad que tiene el organismo para utilizar o crear insulina. Este compuesto ayuda al organismo a convertir los alimentos en energía, pero cuando una persona con diabetes es incapaz de producir insulina suficiente, sus células no obtienen la glucosa que necesitan y, por lo tanto, pasan a quemar la grasa almacenada como combustible. Esto provoca una pérdida de peso inexplicable para todas aquellas personas que no han nacido con la enfermedad o que todavía no han sido diagnosticadas. Hasta que no llega el diagnóstico, este síntoma es algo ajeno a ellas y no pueden controlarlo, de ahí que se asusten al comprobar su involuntaria pérdida de kilos.

+ **¿Cómo es el diagnóstico?** Tras la exploración en consulta, el especialista solicitará unas pruebas para ver la causa del problema.



“Los tumores son responsables del 15%-37% de los casos. Le siguen las enfermedades gastrointestinales (10%-20%) y las psiquiátricas (10%-23%)”.

dida de peso, aunque destaca el cáncer de pulmón (60%) y los tumores gastrointestinales (80%)”, añade Luisa Adán.

SI LA CAUSA ESTÁ EN EL INTESTINO.

La razón de una pérdida de peso involuntaria también se puede esconder en el intestino. Los especialistas cuentan que cualquier enfermedad digestiva que produce disminución de la absorción de los nutrientes puede hacernos adelgazar. La doctora Luisa Adán enumera las más frecuentes: “La úlcera de estómago, la enfermedad celiaca o la enfermedad inflamatoria intestinal. En estos casos, además de la pérdida de peso, se suelen asociar otros síntomas como dolor abdominal, saciedad precoz, disfagia, diarrea, estreñimiento, sangrado en forma de heces negras (“melenas”) o sangrado por el ano de forma aislada o junto a la deposición”, indica la especialista.

Pero, por lo general, el diagnóstico de estas patologías suele llevar su tiempo, ya que debido al amplio abanico de posibles causas que pueden producir la pérdida de peso involuntaria, no hay un único protocolo de actuación. En este sentido, este tipo de enfermedades digestivas suelen identificarse más fácilmente gracias a los síntomas que las acompañan.

“Lo primero que hacemos los internistas es una valoración global de la pérdida de peso. Saber la cantidad de kilos que se han perdido y desde cuándo es importante, pero igualmente las circunstancias que lo acompañan y, sobre todo, analizamos los síntomas que están presentes. Por ejemplo, una pérdida de peso junto con diarrea, orienta claramente hacia un problema digestivo”, relata el especialista del Hospital Clínico San Carlos, Ángel Nieto. Muchas enfermedades, como por ejemplo la insuficiencia suprarrenal, pueden ya sospecharse por el oscurecimiento de la piel (hiperpigmentación) que muestre el paciente. Posteriormente, en función de estos síntomas, se hace una planificación de pruebas diagnósticas, tanto analíticas como pruebas de imagen, y se va construyendo el diagnóstico hasta llegar a la conclusión de saber qué enfermedad lo produce y plantear tratamiento al respecto.

UN SEGUIMIENTO ESPECIAL



MAYORES DE 70 AÑOS

A partir de los 70 años, la pérdida de peso puede atribuirse a un proceso natural de envejecimiento, ya que se calcula que en torno a esa edad comienza a perderse entre 0,1 kg a 0,2 kg de peso por año. Normalmente ocurre porque se reduce el apetito; el cuerpo necesita más energía para realizar sus funciones básicas, como conservar la temperatura corporal; se reduce la masa muscular; hay ciertos medicamentos que hacen que se pierda el gusto, y la pérdida de cognitividad que, sin necesidad de ser demencia, hace que disminuya el interés por la cocina o los nutrientes que son necesarios. Estas

circunstancias normales, y que llevan a adelgazar de forma lenta a lo largo de esta tercera edad, no tienen nada que ver otras que sí que pueden repercutir gravemente en la salud, como es la pérdida rápida e inexplicable de peso. Si esto ocurre hay que sospechar de una infección prolongada, el uso de ciertos medicamentos u otras enfermedades graves.

"Las causas de esta pérdida de kilos involuntaria en la tercera edad pueden ser muy variadas, por ello es necesario hacerles un seguimiento e ir documentando el peso y cómo va variando. Realizar un historial sobre cambios en el apetito, la dificultad en la

masticación o deglución que puedan tener, sus hábitos alimentarios e ingestas diarias", explica Luisa Adán, especialista en aparato digestivo del Hospital Infantil Leonor de Madrid. Además, hay ciertas rutinas y hábitos que pueden ayudar, sobre todo a las personas mayores, a recuperar o prevenir la pérdida de peso involuntaria:

- **Intentar que no coma solo,** que se disfrute la comida y sin prisas. El aislamiento de los mayores está también entre las causas de la pérdida de peso en esas edades.

- **Realizar pequeñas comidas, pero muy nutritivas,** a lo largo del día e

intentar tomar los alimentos preferidos y con más calorías y nutrientes en las horas en las que hay más apetito.

- Si se toman suplementos nutricionales, **tomarlos lejos del horario de las comidas, como una ingesta extra.**

NIÑOS Y NIÑAS

"En el caso de los menores, más que hablar de pérdida de peso, habría que referirse a un incremento insuficiente del peso que correspondería por edad. En la mayoría de los niños y niñas en edad preescolar o escolar, es consecuencia de una ingesta dietética inadecuada de nutrientes en relación con las necesidades de metabolismo y crecimiento", explica Luisa Adán. En un número reducido de casos, esta deficiencia en el peso puede ser un síntoma de una enfermedad subyacente, tanto física como psicológica o una combinación de ambas.

"Cuando esto ocurre debemos tener en cuenta que una pérdida de un kilo en un niño de 10 kilos, sería el equivalente a ocho kilos en un adulto de 80 kilos. Tanto los ancianos como los niños pesan menos y, por tanto, menores pérdidas de peso en ellos pueden ser igual de importantes", explica Ángel Nieto, internista del Hospital Clínico San Carlos.



El JUEGO
también tiene
su “MENÚ
SALUDABLE”



Ayuda al desarrollo cognitivo, la psicomotricidad, la coordinación y protege la salud mental, entre otros. No hay dudas de que ***el juego es un pilar básico en el crecimiento de niños y niñas***, aunque cada vez le dedican menos tiempo. Las pantallas o las actividades extraescolares han hecho que los pequeños jueguen menos y, con ello, pierdan sus beneficios. Y cada tipo de juego tiene los suyos. Para orientar a las familias sobre el tiempo que los menores deberían dedicar a cada juego, el Observatorio del Juego Infantil ha creado el plato de Harvard del ocio durante la infancia.



Menos tiempo al aire libre. Se recomiendan dedicar 60 minutos al día al juego exterior, sin embargo, el 40% de los niños españoles y el 49% de las niñas se quedan cortos, según el estudio *La falta de juego en la infancia*.



arece que cada vez tenemos más claro que los hábitos saludables se construyen con una alimentación equilibrada, el descanso y la actividad física. Además, durante la infancia hay otra pieza importante para el correcto desarrollo físico y mental de los menores: el juego. Y esa pieza presenta cada vez más deficiencias en su estructura. Según el *Estudio sobre el comportamiento de los consumidores de juegos y juguetes (8-12 años)*, elaborado por el Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas de la Universidad de Valencia, solo uno de cada cuatro niños y niñas españoles dedica más de dos horas al día a jugar; y apenas uno de cada cinco juega al salir de clase. “Al privar o reducir los tiempos de juego, les estamos privando de un derecho recogido en la Declaración de los Derechos del Niño”, afirma Silvia Sánchez, profesora en el Departamento de Estudios Educativos de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid.

UNA INFANCIA “ADULTIZADA”.

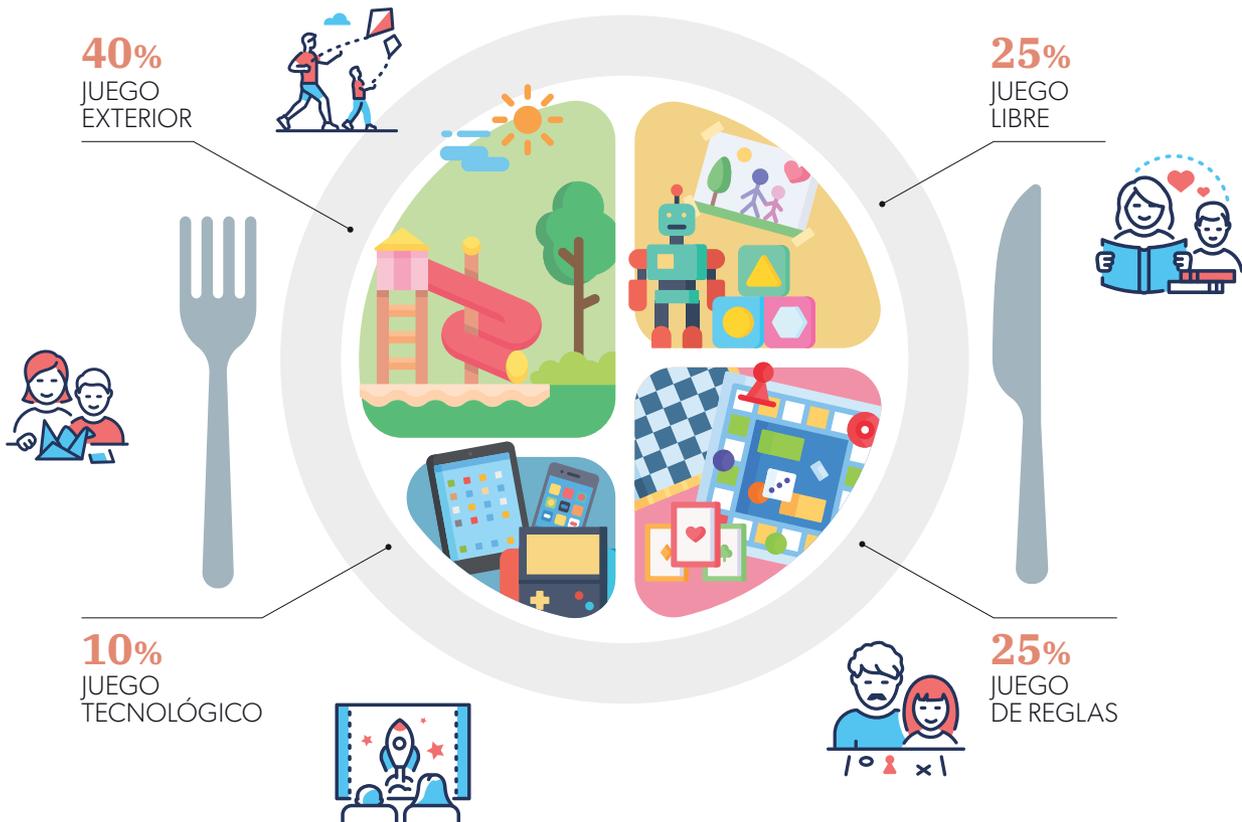
La pregunta que surge es: ¿Qué está robando el juego a los niños? Los expertos consultados aluden a diversas razones, pero todos coinciden en señalar dos motivos esenciales. Por un lado, la irrupción imparable de las pantallas. Según datos del estudio *La falta de juego en la infancia*, elaborado por la Fundación Crecer Jugando y el Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio (AIJU), casi el 70% de los niños y niñas españoles supera el límite de tiempo máximo de exposición a las pantallas recomendado por los expertos –60 minutos diarios–. Ese porcentaje es todavía mayor entre los niños de 1 a 3 años (84%) y entre los de 4 a 6 años (88%).

Por otro lado, las agendas cada vez más cargadas de los menores, algo que Silvia Sánchez considera que es un ejemplo claro de infancias cada vez más “adultizadas”, con multitud de actividades calendarizadas –deportes, idiomas, clases de música...– que son las que ocupan el tiempo libre. “El día solo tiene 24 horas y no hay tiempo para todo, cuando hay que elegir, parece que el juego pierde la partida. Esto ha llevado a un fenómeno en el que los menores no solo juegan menos, sino que juegan peor y están perdiendo los beneficios fundamentales que esta actividad proporciona en términos de desarrollo integral”, afirma Sánchez.

¿QUÉ ESTÁN PERDIENDO?

Perder los beneficios del juego no es algo que pueda tomarse a la ligera. “Un niño que no tiene tiempo para jugar, es un niño que no va a tener tiempo para desarrollarse correctamente”, afirma la psicóloga Silvia

MENÚ DEL JUEGO SALUDABLE



Álava, para quien el impacto del juego en ese desarrollo es crucial. “A través del juego los niños maduran un proceso fundamental del cerebro, la función ejecutiva, que es imprescindible para tener éxito, ya que implica planificación, supervisión, memoria de trabajo, atención... Todo esto es básico y se consigue a través del juego libre”, añade Álava.

Pero no solo eso. El juego es esencial a nivel socioemocional, actúa como protector de la salud mental, ayuda a desarrollar la psicomotricidad, la fuerza, la coordinación y el equilibrio, permite comprender el mundo y desarrollar la empatía, el vocabulario, la memoria, la atención, el razonamiento lógico o el pensamiento abstracto. “Cuando no se deja espacio al juego, lo que vemos en consulta en muchos niños y niñas es que determinados procesos que se tendrían que desarrollar sin ningún problema llevan cierto retraso”, advierte la psicóloga.

EL “PLATO DE HARVARD” DEL JUEGO.

Para concienciar sobre esta realidad, el Observatorio del Juego Infantil desarrolló el *Menú del juego saludable*, una iniciativa que toma como punto de partida el famoso plato de Harvard de la alimentación y lo adapta al juego. La parte más importante del plato (40%) corresponde al juego exterior. A continuación, con un 25% del peso cada uno, estarían el juego libre y el reglado. Por último, con un 10% se encuentran los juegos tecnológicos, que implican las pantallas.

“Queríamos poner en relieve la importancia de los tiempos de juego en la infancia y recalcar que deberían seguir jugando hasta edades más avanzadas, el máximo tiempo posible. Hoy, por ejemplo, a partir de los ocho años es muy habitual que te digan ‘yo ya no juego, que eso es de pequeños’; y que ese juego se desplace con pantallas. Eso no puede ser así. Con ocho años hay que seguir jugando”, explica Silvia Álava, que ha participado en el desarrollo de la iniciativa.

Las expertas consultadas destacan también la importancia de adaptar ese modelo de plato a la edad y

La parte más importante del plato (40%) es el juego exterior. A continuación, el juego libre y el reglado.

el desarrollo de cada uno. Hasta los 3 años, destacan que las pantallas deberían quedar fuera del menú. Y a esas edades tempranas, el plato debe estar compuesto básicamente por juego exterior y juego libre. “Fijar tiempos y porcentajes específicos puede ser arriesgado, sobre todo cuando se trata de niños y niñas en diferentes etapas de su desarrollo. En estos casos, prefiero apelar al sentido común. El menú del juego saludable es una propuesta orientativa, que puede adaptarse según la edad, las necesidades y

LOS PARQUES DE LAS CIUDADES, ¿UN OASIS Y UN LASTRE PARA EL JUEGO LIBRE?

Hoy en día la mayor parte de la población vive en ciudades masificadas y con mucho tráfico rodado en las que, muchas veces, los únicos espacios para jugar al aire libre son pequeños parques, generalmente rodeados por una valla de colores. “Hace tres décadas jugábamos en la calle. Ahora no es posible. Y, por un lado, es un alivio que existan estos parques, porque al menos hay un sitio para los niños. Pero este tipo de parques son

todos iguales, con las mismas estructuras, el suelo de caucho... Ahí es muy difícil innovar, que puedan salir juegos ricos e imaginativos, así que el parque se vuelve poco atractivo”, afirma Clara Pons-Mesman. En ese sentido la divulgadora reivindica la construcción de parques “cuanto más naturales mejor”. Para ello hay que tener en cuenta cuatro aspectos básicos:

- 1/ Pavimento de **materiales naturales** (arena, piedrecitas, corteza...), porque permite un juego mucho más rico, variado y creativo.
- 2/ Estructuras de madera y de aspecto **lo más natural posible**.
- 3/ **Vegetación**, en el parque y alrededores.
- 4/ Que sea **estimulante**, que permita a los niños poner a prueba sus habilidades, que puedan retarse y jugar libremente.

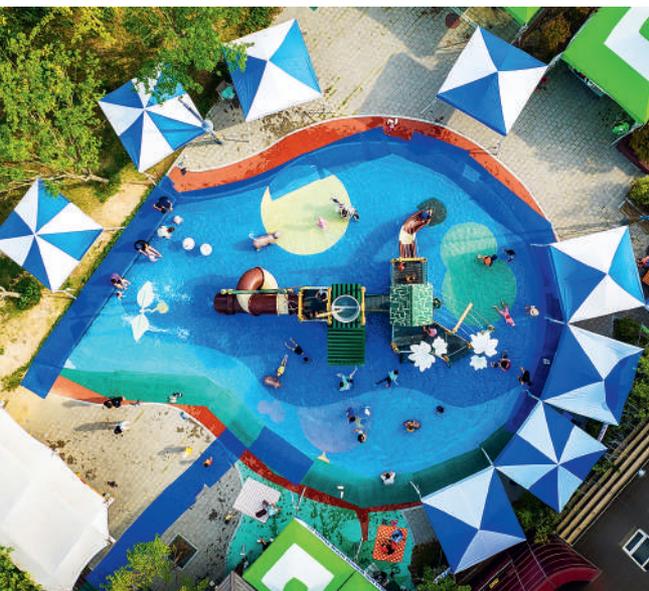
las circunstancias de cada menor. Lo importante es mantener un equilibrio saludable entre los distintos tipos de juego, asegurándonos de que el tecnológico no monopolice la dieta lúdica”, añade Silvia Sánchez.

40%: EL JUEGO EXTERIOR.

El juego exterior no es solo el más importante por su impacto en el desarrollo integral del niño, sino probablemente el más afectado por la pérdida de tiempo para el juego, aquel en el que la distancia entre la teoría –el tiempo recomendado– y la práctica es mayor. Una encuesta reciente así lo certifica: solo uno de cada cuatro niños juega regularmente en la calle, una cifra que no admite comparación con la generación de sus abuelos. Entonces casi tres de cada cuatro niños jugaban afuera varias veces a la semana.

Y el problema no son solo las pantallas. “Ha habido muchos cambios arquitectónicos en las ciudades. Está todo mucho más edificado, hay mucho más tráfico. Hoy en día las familias ya no dejan solos a los niños en la calle, y si los menores no tienen esa autonomía, al final sí o sí están menos tiempo jugando al aire libre”, reflexiona Clara Pons-Mesman, experta en Derecho de la Infancia y divulgadora del juego libre.

El problema de esta falta de juego al aire libre, es que los menores dejan de disfrutar de todos sus beneficios. “A nivel físico es un juego que promueve la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras. También están los beneficios de la exposición a la luz del sol (absorción de vitamina D, mejora del ciclo del sueño, de desarrollo ocular...) y para la estimulación del sistema inmune. A nivel emocional, cuando se juega afuera, especialmente en la naturaleza, se reduce el cortisol y, por lo tanto, los niveles



Enseñar a perder con los juegos reglados

"Antes se creía que jugar –sobre todo en edades adultas– era una pérdida de tiempo, pero desde la pandemia los juegos de mesa han resurgido. Nos dimos cuenta de que pasar tiempo de calidad con los nuestros es algo fundamental en nuestras vidas", asegura el profesor Manu Sánchez.

Muchas familias se han sumado a ese resurgir. Otras se quedan por el camino, incapaces de gestionar los enfados de sus hijos por ganar o perder. ¿Se puede escapar a esas luchas? Para el profesor, la elección del juego es fundamental. "Si jugamos a un juego que nos guste, nos sentiremos más cómodos y nos importará menos perder", asegura.

Otra alternativa para mejorar la empatía y aprender a ganar y perder son los juegos cooperativos. "Se han vuelto muy populares, ya que no requieren competitividad ni eliminación de jugadores. Todos ganamos o todos perdemos. Aquí lo importante es que los participantes se den cuenta de que en el juego da igual perder, porque siempre se gana en experiencia", explica.

de estrés. Además, a nivel social, cuando sales a jugar es mucho más fácil encontrarte con el otro y tejer relaciones", apunta Pons-Mesman.

25%: LIBRE Y SIMBÓLICO.

Como explica Manu Sánchez, profesor de Educación Primaria en el CEIP Maestra Ángeles Cuesta (Marchena, Sevilla) y autor de *El gran libro de los juegos*, el juego libre es el primero que surge en la vida y del que se disfruta durante muchos años. "Aunque de adultos no lo hagamos de forma física, sí lo hacemos con nuestra imaginación en momentos de ocio", afirma. Se trata de un juego que permite a los niños y niñas procesar sus experiencias y emociones a través de la imaginación y cuya mejor representación se encuentra en el juego simbólico, ese en el que los menores juegan a ser profesores, médicos o papás y mamás. "El juego simbólico es una forma en la que experimentamos roles sociales, situaciones y mundos fantásticos, lo que nos ayuda a comprender mejor nuestro entorno. Los niños y las ni-



¿Con quién juegan?

Según una encuesta del Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio (AIJU) de 2023, el tiempo de juego se reparte entre los amigos (35%), la familia (33%) y el juego individual (32%).



ñas imitan lo que ven a su alrededor, ya que de esta manera se sienten seguros y aceptados por los otros. Somos seres sociales que necesitamos tener confianza y reafirmación en nosotros mismos”, sostiene Sánchez.

La psicóloga Silvia Álava, por su parte, añade que el juego simbólico también les permite “crearse una narrativa sobre su mundo, sobre lo que les está pasando”, algo que, señala, constituye un “factor protector” de la salud mental en la infancia.

25%: DE REGLAS.

Los reglados y con normas son aquellos que tienen un conjunto de reglas preestablecidas, como los juegos de mesa o los deportes. “Nos enseñan autocontrol, a perder y ganar, a aceptar normas y a trabajar de forma autónoma o en equipo”, afirma Manu Sánchez. Además, dependiendo del juego

6 consejos para incentivar el juego

- 1** Lo más importante que tienen que hacer los niños en la infancia es **dormir, comer y jugar**, así que hay que respetar los tiempos de juego.
- 2** **Fomentar que el menor esté con más niños y niñas.** Es fundamental que juegue con iguales y que, además, el juego sea libre, que no siempre esté regulado por un adulto.
- 3** **Dejarle autonomía en el juego.** Es cierto que hay muchos menores a los que les cuesta jugar solos, pero hay que animarles a hacerlo, darles espacio para que aprendan a entretenerse.
- 4** **Jugar en familia.** No solo van a ser unos ratos especialmente divertidos, sino que también se consigue mucha conexión familiar y trabajar vínculos de seguridad.
- 5** **No pensar que están perdiendo el tiempo.** A través del juego se desarrollan muchos procesos a nivel cognitivo, de habilidades sociales, de regulación emocional. Con el juego permitimos que los menores maduren correctamente.
- 6** Pensar que el juego en la infancia es un **protector de salud** mental.

A diferencia de otros juegos en los que la idea es promover la libertad del niño, en los tecnológicos hay que tener más supervisión.

pueden trabajar otras muchas habilidades, desde el vocabulario hasta la memoria de trabajo, la atención sostenida, la atención dividida o la planificación, pasando por el pensamiento estratégico o la coordinación ojo-mano.

Para Sánchez, este tipo de juego debería ser un ingrediente con un mayor porcentaje dentro del “plato lúdico”, ya que, con sus normas y reglas que hay que aceptar y respetar, es una base para mejorar la convivencia. “Si hubiéramos jugado más tiempo y de mejor calidad muchos de los problemas actuales se podrían solventar de una manera muy distinta. Jugar nos hace ser más respetuosos con los demás”, argumenta.

10%: TECNOLÓGICO.

Todos los expertos consultados coinciden en señalar que el juego tecnológico no es estrictamente necesario para el desarrollo de niños y niñas. Sin embargo, como explica Silvia Álava, hay que ser realistas: “No es razonable intentar que nuestros hijos no vean estos juegos ni en pintura”, afirma. La psicóloga, no obstante, recomienda limitar lo máximo posible su uso para que las pantallas no canibalicen al resto de juegos. “Y, sobre todo, actuar de filtros. Antes de que tu hijo juegue, juega tú, mira los valores del juego; y a partir de ahí, decide en función del conocimiento que tienes de tu hijo. Aquí, a diferencia de otros juegos en los que la idea es promover la libertad del niño, hay que estar mucho más encima, tener más supervisión, para saber si a lo que están jugando es acorde a su edad, si el juego les altera mucho, si cambia sus rutinas...”, afirma.

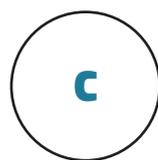
Su opinión la comparte Silvia Sánchez. “No rechazo las pantallas, pero sí creo que es crucial que los adultos desempeñen ese papel mediador”, apunta la investigadora, que considera fundamental que madres y padres acompañen, guíen y supervisen el uso de la tecnología para asegurarse de que esté equilibrado con otras formas de juego. “Las pantallas pueden ser una herramienta, pero no la única y ni siquiera la principal fuente de entretenimiento o aprendizaje”, concluye.



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Etiquetas más transparentes

El objetivo del etiquetado de los alimentos y bebidas es incluir información como los ingredientes y los valores nutricionales para que los consumidores puedan tomar decisiones informadas. ***Sin embargo, las bebidas alcohólicas eran la excepción.*** Hasta ahora. Desde hace unos años, se trabaja para que estos productos incorporen también estos datos.



ualquier alimento envasado que tengamos en nuestro hogar cuenta con un etiquetado que muestra sus ingredientes y sus propiedades nutricionales. Algo lógico y a lo que afortunadamente ya nos hemos acostumbrado, pero de ciencia ficción para la mayoría de las bebidas alcohólicas. Al menos hasta hace bien poco. En la Unión Europea estas bebidas han estado tradicionalmente exentas de incluir en su etiquetado la lista de ingredientes y la información nutricional. Esta es la razón por la que, cuando hemos comprado un vino, un licor o una cerveza tan solo sabíamos su graduación. Pero esa exención ha llegado a su fin, y ahora estamos en un periodo de transición en el que, progresivamente, las empresas deben incorporar estos datos. De hecho, así lo están haciendo ya.



+ **El primero, el vino.** Desde hace un año, todos los vinos tienen que incluir en su etiqueta la información nutricional y de ingredientes.

No es una transición sencilla. Entender el camino recorrido y el que queda por recorrer pasa por entender de dónde venimos, y para ello tenemos que remontarnos a 2011; ese fue el año en el que la Unión Europea aprobó el Reglamento 1169/2011, en el que establecía requisitos claros para que los etiquetados aseguraran la transparencia, y en el que se decidió excluir a las bebidas alcohólicas de la obligatoriedad de incluir información nutricional y de ingredientes.

Desde el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), sencillamente se nos dice que “estaban exentas porque así se con-

sideró en el momento de la aprobación del reglamento”. Por su parte, José Luis Benítez, director general de la Federación Española del Vino (FEV), sugiere que posiblemente se debiera a que “las bebidas alcohólicas, aunque estén consideradas como alimento, no tienen una degradación del producto que pueda ser nociva para la salud. En realidad, no sabemos a qué se debió la exención, pero ya entonces se dijo que se revisaría en 2016”.

Y, efectivamente, esa revisión llegó. En septiembre de 2017, la Comisión Europea publicó un informe relativo al etiquetado obligatorio de la lista de ingredientes y la declaración nutricional de las bebidas alcohólicas, destacando la necesidad de mayor transparencia. En este informe invitaba a la industria “a presentar una propuesta de autorregulación”.

DE AUTORREGULAR A OBLIGAR.

Este concepto de “autorregulación” es una de las claves del debate y de las dificultades para el consumidor de entender la norma y su aplicación. Jacobo Olalla, director general de Cerveceros de España, tras señalar que la normativa de etiquetado de alimentos se aplica de manera general a los productos alimenticios, apunta las particularidades de la cerveza: “Si bien se considera un alimento, la normativa no exige la inclusión obligatoria de la lista de ingredientes ni la información nutricional completa, requiriendo, sin embargo, la indicación del grado alcohólico si supera 1,2%. No obstante, el sector cervecero, en un ejercicio de transparencia, ha asumido voluntariamente el compromiso de proporcionar esta información, equiparándose a las exigencias de etiquetado de otros alimentos”.

Las bebidas espirituosas también están en un marco de autorregulación. En junio de 2019, Spirits Europe firmó un acuerdo que implica el compromiso del sector a facilitar, de forma voluntaria, la información nutricional y el listado de ingredientes al consumidor. En este sentido, Bosco Torremocha, director ejecutivo de Espirituosos España, apunta que su sector “pone a disposición del consumidor toda la información sobre el valor nutricional y el listado completo de ingredientes de sus productos desde la etiqueta”. En su caso, señala, este compromiso de autorregulación “se está implantando desde mayo de 2023 de forma paulatina, de manera que cada vez que las empresas soliciten nuevas etiquetas, estas ya incluirán esta información”.

Cerveza y espirituosos se acogen, por tanto, a la autorregulación. Pero ¿qué sucede con el vino? Su situación es diferente. En diciembre de 2021 se publicó el Reglamento (UE) 2021/2117 que incorpora nuevas normas de etiquetado aplicables al vino y a los productos vitivinícolas aromatizados a partir del 8 de di-

ciembre de 2023. En concreto, estas nuevas normas obligan a estos productos a incluir en el etiquetado la lista de ingredientes y la información nutricional.

EL CASO DEL VINO.

¿Por qué en el caso del vino se habla de obligatoriedad y no se deja en manos de la autorregulación? Como director general de la FEV, José Luis Benítez señala que “la autorregulación es enormemente complicada en un sector en el que el 99% son pymes y, de esas, el 75% son micropymes. Hablamos de pequeñas bodegas familiares y es muy difícil llegar a seguir ese modelo”. Por ello, asegura que fueron ellos los que abogaron por la obligatoriedad. “Si incluir esa información es voluntario, ninguna autoridad va a vigilar que efectivamente se lleve a cabo. Queríamos que fuera de obligado cumplimiento”.

Leyes, normas, reglamentos, normativas... ¿En qué se traduce para el consumidor? Básicamente, en que, a partir del 8 de diciembre de 2023, las etiquetas con información nutricional y de ingredientes es obligatoria para los vinos producidos a partir de ese momento. Los elaborados con anterioridad –por ejemplo, todos los crianzas o reservas– no tienen esa obligación. “Por tanto, aunque la implementación de las etiquetas con esta información está siendo masiva, no quiere decir que la vayamos a encontrar ya en los lineales”, señala Benítez.

¿QUÉ SE ESTÁ HACIENDO?

Así las cosas, a mediados de año la polémica se reavivó. Un informe, elaborado por el Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid, el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) y el Grupo de Trabajo de Alcohol de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE), mostraba que solo en el 22,2% de las bebidas alcohólicas se había hecho efectivo el compromiso de que las etiquetas ofrezcan información nutricional y sobre ingredientes. En él, Iñaki Galán, uno de los autores, señalaba que “la voluntariedad no se cumple” y pide que sea algo obligatorio como el caso del vino.

Bosco Torremocha remite a que es un proceso paulatino y señala que, “según la auditoría realizada por Mercadinámica, el 70%

A mediados de año, solo el 22,2% de las bebidas alcohólicas han hecho efectivo el compromiso de que las etiquetas ofrezcan información nutricional y sobre ingredientes.

de las referencias de cerveza ya tiene información nutricional en su etiqueta”, aunque es algo voluntario para este producto. También Cerveceros de España alude al compromiso sectorial mediante el que se está incluyendo progresivamente información nutricional y listado de ingredientes en el etiquetado de las cervezas elaboradas en España. Según la Federación Española del Vino (FEV), para el que esta información sí es obligatoria, “es un informe realizado en el primer semestre de 2023, antes de que entrara en vigor la obligatoriedad”.

LA POLÉMICA DEL QR.

Otro punto de debate es el de cómo debería mostrarse la información al consumidor. En este sentido, la industria ha batallado para conseguir que se permita el etiquetado digital a través de códigos QR. Esta opción permite a los consumidores acceder a información nutricional, ingredientes y datos sobre consumo responsable al escanear el código, facilitando que las pequeñas y medianas empresas del sector se adapten sin aumentar los costos del etiquetado físico.

“Es algo por lo que hemos luchado y hecho presión desde 2017”, explica José Luis Benítez. “Hemos conseguido que se ponga en la etiqueta información obligatoria, como los alérgenos o las calorías, y el resto en QR. Nos parece que es el futuro y, además, te permite dar muchísima más información, que colocada en la etiqueta apenas podría leerse”. Con respecto a las críticas acerca de si el código supone falta de transparencia, señala que “reto a cualquiera a hacer la prueba con los consumidores a ver si prefieren la información con QR o con una letra minúscula”. Bosco Torremocha defiende la implantación del etiquetado digital porque proporciona “accesibilidad para los consumidores, mejora la trazabilidad y da agilidad y rapidez en las actualizaciones”.

CÓMO SE CUMPLE LA LEY.

La implementación de esta medida ha sido diversa en Europa: mientras algunos apoyan esta vía digital por su flexibilidad y acceso multilingüe, organizaciones de salud pública prefieren que la información se incluya directamente en la etiqueta para mayor visibilidad y para combatir problemas de salud asociados al consumo de alcohol. Aun así, la UE considera que el etiquetado digital es un paso importante para alinear la industria de bebidas alcohólicas con los estándares de transparencia exigidos en otras bebidas.

Con respecto al cumplimiento de las normas, desde el ministerio nos responden que “las comunidades autónomas son las admi-

nistraciones públicas competentes para comprobar y vigilar el cumplimiento de la legislación comunitaria y nacional. En la producción primaria –viñedos– y en la industria –bodegas– les corresponden a las consejerías de Agricultura, a través de los servicios oficiales de sanidad y producción agraria, así como los servicios oficiales de calidad agroalimentaria. En los establecimientos de venta al consumidor –tiendas y supermercados–, así como en la venta *online* –webs y plataformas–, son los servicios oficiales de Consumo de las comunidades autónomas. Cuando se trata de importaciones, los controles son realizados en frontera por los servicios de sanidad y comercio exterior”. Según el ministerio, en caso de que se detectaran incumplimientos, se iniciaría un expediente sancionador que seguirá el trámite administrativo correspondiente.

Qué información se **debe incluir** en las etiquetas de los vinos

OPCIÓN 1

Toda la información en la etiqueta física.

INGREDIENTES. Por ejemplo: uva, sacarosa, licor de tiraje, licor de expedición (mosto de uva concentrado, destilado de vino), corrector de acidez (ácido láctico), conservante (sulfitos).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100 ml.

Valor energético	xx kJ / xx kcal
Grasas	xx g
de las cuales saturadas	xx g
Hidratos de carbono	xx g
de los cuales azúcares	xx g
Proteínas	xx g
Sal	xx g

OPCIÓN 2

Parte de la nueva información en una etiqueta digital a través de un código QR



La lista de ingredientes y la información nutricional pueden indicarse a través de un código QR, que debe dejar claro a los consumidores cuál es su contenido e incluirá la palabra “ingredientes”.

La primera pantalla de destino a la que dirige el QR:

- No puede dar información comercial ni de marketing.
- No puede recopilar los datos de las personas usuarias.

“E”

EL VALOR ENERGÉTICO deberá indicarse obligatoriamente en la etiqueta física.

Se puede expresar mediante el símbolo «E» (de energía) y su valor en kilojulios y kilocalorías, siempre por 100 ml.

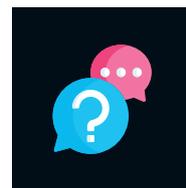
E= xx kJ/ xx kcal (por 100 ml)

ALÉRGICOS. “Contiene sulfitos”



Con+seguridad

Manual básico para proteger nuestros derechos.



JUICIOS VERBALES

LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA PARA RESOLVER PEQUEÑOS CONFLICTOS

Este proceso legal está diseñado para resolver disputas de pequeña cuantía y se aplica en casos como reclamaciones de dinero, desahucios por impago, deudas de alquiler o disputas vecinales. Una vía rápida y sencilla para solucionar estos conflictos.

El juicio verbal es un proceso judicial simplificado que busca resolver conflictos civiles de menor cuantía o que no requieren de un análisis exhaustivo. Con la reciente reforma de la Ley de Enjuiciamiento Civil, introducida por el Real Decreto 6/2023, el límite económico para estos casos se amplió de 6.000 a 15.000 euros. También se aumentan las materias que pueden tramitarse mediante juicio verbal, sumando nuevos supuestos, como las acciones relacionadas con condiciones generales de contratación, como demandas

por cláusulas abusivas, y temas de propiedad horizontal, como problemas de impago en una comunidad de vecinos.

Generalmente, estos juicios se resuelven en pocos meses, dependiendo de la complejidad del caso y de la carga de trabajo del juzgado. Una de sus principales ventajas es que facilita el acceso a la justicia, especialmente para quienes no disponen de grandes recursos económicos o conocimientos legales. Explicamos en qué consisten estos procesos legales.

1.

¿Qué caracteriza a este tipo de juicios?

El juicio verbal se caracteriza por su brevedad, sencillez, oralidad y economía procesal. Esto significa que es un proceso ágil, con formalidades reducidas, en los que la palabra tiene un papel fundamental y con costes menores que otros procedimientos: las personas físicas están exentas del pago de las tasas judiciales (impuesto que deben abonar las personas o entidades que acuden a los tribunales para resolver un conflicto). Generalmente, el juicio verbal se utiliza para reclamaciones monetarias siempre que las cantidades sean inferiores a 15.000 euros (antes de la reforma el límite era de 6.000 euros). Se prioriza que los actos de juicio, vistas y audiencias se realicen de forma telemática, siempre que existan los medios técnicos y el juez lo permita. La necesidad de abogado y procurador depende del tipo de procedimiento y de la cuantía reclamada. Si la cantidad es inferior a 2.000 euros, en general, no es obligatoria la representación legal. Existen ciertos procedimientos, como los desahucios, en los que la representación legal es obligatoria sin importar la cantidad reclamada.



2.

¿Qué asuntos se pueden resolver?

El juicio verbal es una herramienta legal muy útil para resolver una gran variedad de conflictos menores. Estos son algunos ejemplos:

RECLAMACIONES DE CANTIDADES

» **Impago de alquileres.** Locales comerciales o viviendas.

» **Deudas por suministros.** Impago de las facturas de electricidad, agua, gas...

» **Facturas impagadas.** Por servicios profesionales como una reparación o una consulta médica, compras...

» **Devolución de cantidades entregadas.** En el caso de depósitos o fianzas que se deberían devolver al finalizar un contrato.

» **Disputas de herencia.** Cuando los herederos no están de acuerdo sobre la distribución de bienes de un familiar fallecido.

DESAHUCIOS

» **Por falta de pago.** Cuando el inquilino no abona las rentas acordadas con el arrendador.

» **Por finalización del contrato.** Si el contrato de arrendamiento ha concluido y el inquilino se niega a dejar la vivienda.

» **Por precario.** Cuando una persona ocupa un inmueble sin tener un contrato que lo justifique.

RECLAMACIONES POR DAÑOS Y PERJUICIOS

» **Daños en bienes.** Por ejemplo, si se sufren daños materiales en un accidente de tráfico o por una inundación que afecta a la propiedad.

» **Daños morales.** En situaciones donde una persona sufre lesiones físicas o psicológicas debido a la acción de otra persona.

CONFLICTOS VECINALES

» **Ruidos molestos.** Cuando un vecino genera ruidos que perturban la tranquilidad de los demás.

» **Ocupación indebida de zonas comunes.** Cuando alguien utiliza un área compartida, como un garaje o patio, sin derecho.

» **Obras ilegales.** Si un vecino realiza trabajos que ponen en riesgo la seguridad del edificio.

OTROS CASOS ESPECÍFICOS

» **Reclamaciones de pensión** para menores o cónyuges.

» **Rectificación de hechos inexactos.** Cuando alguien necesita corregir información falsa que le perjudica.

» **Protección de derechos reales inscritos.** Para salvaguardar derechos sobre propiedades registradas.

» **Venta de bienes muebles** a plazos y arrendamientos financieros (leasing).

3.

¿Dónde se presenta la demanda?

La demanda para un juicio oral se presenta en el juzgado de primera instancia del domicilio del demandado. El trámite puede hacerse de forma telemática. No obstante, si la demanda es contra empresas, empresarios o profesionales en relación con su actividad, también puede presentarse en el juzgado de primera instancia donde aquellos ejercen su labor. Existen algunas excepciones. Si la cantidad reclamada no supera los 90 euros y no hay juzgado de primera instancia en el municipio del demandado, la demanda se presentará en el juzgado de paz. En litigios que involucren a consumidores, se puede elegir el tribunal del domicilio del consumidor o del demandado. Para reclamaciones derivadas de accidentes de tráfico, debe presentarse en el juzgado de primera instancia correspondiente al lugar donde ocurrió el siniestro. En casos de seguros y ventas a plazos, el tribunal competente será el del domicilio del asegurado o comprador o el del demandado, según lo decida el demandante.

4.

¿Qué son los juicios verbales sumarios?

El juicio verbal sumario se utiliza para resolver asuntos civiles que son menos complejos y que requieren una resolución rápida. Se aplica a casos en los que la cantidad en disputa no es muy elevada. Algunos ejemplos son:

- »» Hacer valer un derecho sobre un bien inmueble – como una casa – que está registrado a nombre de una persona.

- »» Disputas sobre la posesión de bienes heredados.

- »» Desahucio por impago de alquiler.

- »» Parar la construcción de una obra nueva o demoler una en mal estado.

En estos casos no se permite que la parte demandada plantee reconvencción (una respuesta del demandado en la que presenta su propia demanda contra el demandante), las pruebas y los testigos son limitados para hacer el juicio lo más ágil posible y las sentencias no son definitivas.



5.

¿Y los plenarios?

El juicio verbal plenario es un procedimiento más exhaustivo que el sumario, ya que permite un análisis más detallado de las demandas de las partes involucradas. Se utiliza en casos específicos, como:

- »» Desahucio por precario (cuando alguien ocupa un inmueble sin derecho).

- »» Reclamaciones de alimentos.

- »» Rectificación de hechos inexactos. Cuando alguien necesita corregir información falsa que le perjudica.

En estos juicios, no hay tantas restricciones sobre las pruebas que pueden presentar las partes. Las sentencias tienen el efecto de cosa juzgada, lo que significa que no se puede volver a juzgar el mismo tema en otro juicio. Además, a diferencia de los juicios verbales sumarios, en los plenarios sí se admite la posibilidad de contrademanda por parte del demandado.

6.

¿Cómo se desarrolla un juicio verbal?

1. DEMANDA

El juicio verbal, aunque se basa en la oralidad, comienza con la presentación de una demanda. Este documento debe incluir los nombres, apellidos y direcciones del demandante – quien presenta la demanda – y del demandado. También es importante que explique de manera clara el motivo de la demanda y lo que se pide al juez. Además, debe mencionar las leyes que respaldan la reclamación y las pruebas, que pueden ser documentos o testimonios.

2. CONTESTACIÓN A LA DEMANDA

Una vez presentada la demanda, el juzgado la revisa para decidir si la admite a trámite. Si es aceptada, se notifica al demandado, quien tiene un plazo de 10 días para presentar su respuesta. Tras recibir la contestación del demandado o al finalizar este plazo, el juez establecerá la fecha para la vista oral. Antes de comenzar el juicio verbal, el juez puede convocar una audiencia de conciliación para intentar que las partes lleguen a un acuerdo. Si no se logra un acuerdo, se celebrará la vista oral.

3. VISTA ORAL

Durante la vista, el juez permite que las partes hagan aclaraciones sobre los hechos mencionados en sus escritos. Estas pueden presentar

pruebas que respalden sus alegaciones: documentos, testimonios de testigos o cualquier otro tipo de evidencia pertinente. Las pruebas se presentan de forma verbal, y el juez tiene la facultad de aceptar o rechazar lo que considere necesario. Una vez que se han presentado todos los argumentos y pruebas, el juez cierra la vista. En este momento, se informa a las partes que el caso quedará en espera de sentencia.

4. SENTENCIA

Al final de la vista, el caso queda listo para sentencia, que se dicta en un plazo de 10 días. En casos de desahucio de vivienda, la sentencia debe dictarse en cinco días. Es importante considerar que, a pesar de su simplicidad, el juicio verbal respeta los principios básicos del derecho, como el derecho a la defensa y el principio de contradicción (derecho de todas las partes a participar activamente en un proceso judicial, presentando pruebas y argumentos en su defensa), garantizando un juicio justo. Además, las partes tienen la posibilidad de recurrir la sentencia si no están de acuerdo con la decisión, excepto en demandas cuya cuantía no exceda los 3.000 euros, salvo ciertas excepciones en función de la materia del juicio (derechos fundamentales o conflictos en propiedad horizontal).

7.

¿Es posible apelar la sentencia?

La Ley de Enjuiciamiento Civil establece ciertas reglas sobre el recurso de apelación que se pueden presentar contra las sentencias dictadas en juicios verbales. Estas normas consideran tanto la cuantía de la demanda como los motivos por los que se tramitó el juicio. Si se permite la apelación, los interesados tienen un plazo de 20 días desde la notificación de la sentencia para presentarla. Los documentos deben enviarse a la Audiencia Provincial correspondiente.

En cuanto a la cuantía de la reclamación, si el valor es inferior a 3.000 euros, no se puede presentar un recurso de apelación. Esto significa que la decisión del juez de primera instancia es definitiva y no puede ser revisada por un tribunal superior. Sin embargo, si la cantidad reclamada supera los 3.000 euros, sí se puede interponer un recurso de apelación.



UN CASO PRÁCTICO

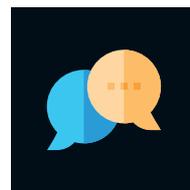
Juan, propietario de un apartamento, demanda a su inquilina María por no pagar el alquiler durante tres meses.

Ambas partes no llegan a un acuerdo, por lo que van a juicio. Juan presenta documentos que muestran que María ha dejado de pagar, mientras que ella explica que está buscando trabajo y no puede pagar. Juan propone como pruebas el contrato de alquiler y los recibos. María sugiere presentar un informe de búsqueda de empleo y testigos que afirmen que está intentando conseguir trabajo. El juez acepta las pruebas de Juan, pero rechaza el informe de María porque no es relevante.

Juan pide que se le permita desalojar a María y recuperar el dinero. María pide más tiempo para poder pagar. Después de escuchar a ambas partes, el juez decidirá si María debe ser desalojada y, si es así, le otorgará un plazo para que pague la deuda antes de que se ejecute el desalojo.

Consultas

En colaboración con la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)



Problemas de ruidos con el perro del vecino

Mi vecina tiene un perro que no deja de ladrar, ¿qué puedo hacer?

Si la mascota de un vecino causa molestias graves y persistentes a alguno de los residentes del mismo edificio –como ladridos, pero también suciedad o ataques–, la comunidad de vecinos puede hablar con el dueño del animal sobre el problema y si no le pone solución, llevarlo a juicio. **Lo habitual es solicitar**

que el animal se vaya o, en su defecto, pedir que se insonorice el piso. Y si el dueño viviera arrendado, pedir que se resuelva el contrato de alquiler. Si el propietario estuviera al corriente de la situación y se desentiende, podría exigirse, además, una indemnización.

Por otro lado, los dueños de una mascota que deseen alquilar una vivienda deberían avisar previamente

al propietario y así evitar conflictos. Si el propietario permite el animal, el inquilino es responsable de los daños que pueda causar, siempre que excedan de los que origina el uso ordinario. Una pared rozada puede considerarse normal; un sillón hecho jirones por las uñas de un gato, no. Si un propietario no desea alquilar su vivienda a una persona con mascota, está en su derecho de prohibirlo, sin importar el motivo. Eso sí, para prevenir problemas debería incluir la prohibición de forma clara en el contrato.



Servicios en 'streaming' que cobran de más

He leído que Apple ha cobrado los servicios de música en streaming hasta un 30% más caros, ¿puedo reclamar?

Durante años Apple ha aprovechado su App Store para cobrar hasta un 30% de comisión sobre el precio oficial de los servicios de *streaming* de música ajenos a la compañía, como Spotify, YouTube Music, Amazon Music, Tidal u Qobuz. Por ejemplo, Spotify aumentó el precio de su suscripción mensual de 9,99 euros a 12,99 euros para los usuarios de iOS para cubrir las comisiones de Apple. Además, la empresa impidió que los servicios de *streaming* de música del resto de compañías informaran a los usuarios sobre opciones de suscripción más baratas

disponibles fuera de la App Store. Una práctica anticompetitiva sancionada en marzo de 2024 por la Comisión Europea con una multa de 1.800 millones de euros.

Algunas organizaciones de consumidores europeas están elevando la denuncia para exigir que Apple compense a todos los afectados. Estos se pueden unir a la inminente demanda colectiva que se va a presentar y que tiene como objetivo recuperar aproximadamente 62 millones de euros para más de 500.000 perjudicados en Bélgica, España, Italia y Portugal. **Los consumidores que utilizaron el sistema de pago dentro de Apple para servicios de streaming de música entre 2014 y 2023 podrían tener derecho a recibir unos tres euros por cada mes que pagaron precios inflados.** Y eso para cada *app* afectada. En el caso de Spotify, podría suponer 109 euros, pero podría variar según el tiempo de la suscripción y el número de *apps* de música descargadas.



Visto para sentencia

Elaborado por la Asociación Española de Derecho del Consumo



LAS COMUNIDADES DE VECINOS PUEDEN INSTALAR CÁMARAS DE VIGILANCIA EN ZONAS COMUNES

EL TRIBUNAL SUPREMO AVALA ESTA MEDIDA Y PRIORIZA LA SEGURIDAD DE LOS VECINOS.

El Tribunal Supremo ha respaldado la decisión de una comunidad de propietarios de instalar cámaras de videovigilancia en las áreas comunes de un edificio para proteger la seguridad de los vecinos y sus bienes. Esta sentencia responde a la demanda interpuesta por una vecina que argumentaba que dichas cámaras vulneraban su derecho a la intimidad. La demandante solicitaba la retirada de estos aparatos y una indemnización de 2.500 euros por daños morales, ya que aseguraba que captaban las entradas y salidas de sus invitados y, al abrir la puerta, algunas estancias de su vivienda. En primera instancia, un juzgado de Madrid desestimó la demanda y destacó que la medida había sido aprobada por la mayoría de los propietarios y respondía a actos vandálicos registrados previamente en el edificio. Asimismo, valoró las medidas de privacidad implementadas: el acceso a las grabaciones estaba restringido únicamente al administrador y a un técnico autorizados. El juzgado también concluyó que las cámaras no captaban imágenes ni de la vía pública ni del interior de la vivienda de la demandante.



LAS REBAJAS DEBEN BASARSE EN EL PRECIO MÁS BAJO DE LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS

EL TRIBUNAL EUROPEO FIJA LA REDUCCIÓN DEL PRECIO DE LOS DESCUENTOS COMERCIALES.

El Tribunal de Justicia de la Unión Europea (TJUE) ha emitido una sentencia clave para proteger a las personas consumidoras de las prácticas engañosas en ofertas y descuentos comerciales. Según el fallo, los descuentos deben calcularse teniendo en cuenta el precio más bajo aplicado por el comerciante durante un periodo mínimo de 30 días antes de la oferta. Esto significa que los comercios no pueden comparar el precio rebajado con el inmediatamente anterior, sino que deben considerar el historial. La sentencia evita así que los comerciantes puedan engañar a los consumidores aumentando el precio justo antes de anunciar una rebaja y presentar falsas reducciones. La resolución responde a una demanda de una asociación alemana de consumidores contra una cadena de supermercados. En su queja, señalaban que la empresa calculaba sus descuentos comparando el precio rebajado del día anterior, en lugar de usar el más bajo de los últimos 30 días. Para unos plátanos, por ejemplo, la tienda anunciaba una rebaja del 23%, bajando a 1,29 euros, pero este descuento estaba calculado sobre el precio del día anterior (1,69 euros) y no sobre el más bajo del último mes (1,29 euros).



NO ES OBLIGATORIO NOTIFICAR A UN HEREDERO LEGÍTIMO QUE SE LE HA DESHEREDADO

SOLO ES NECESARIO MENCIONAR UNA CAUSA LEGAL DEL PORQUÉ EN EL TESTAMENTO.

La desheredación es una disposición testamentaria por la cual el testador excluye a un heredero legítimo del derecho a recibir la parte de la herencia que, por ley, le correspondería. La Dirección General de Seguridad Jurídica y Fe Pública ha resuelto que no es obligatorio notificarla al afectado. El dictamen surgió a raíz de un caso en el que un registrador de la propiedad rechazó inscribir una herencia otorgada a la viuda y a una hija de un fallecido, excluyendo a otra hija que había sido desheredada, sin que se le hubiera notificado previamente. La institución ha estimado el recurso y anulado la decisión del registrador. El organismo considera que la desheredación se basa en una causa legalmente válida y está claramente expresada en el testamento, con la identificación de la persona desheredada. Para que una desheredación sea legítima basta con que en el testamento se mencione una causa legal para la exclusión, sin necesidad de probarla anticipadamente. La prueba de la causa solo sería necesaria si el desheredado impugna judicialmente el testamento.

Redes sociales



Sigue estas sencillas instrucciones: saca el móvil, escanea este código y síguenos en cualquiera de nuestras redes.

Mira todo lo que te estás perdiendo. ¿Quieres ser un #ConsumidorBIENInformado también a través de tu móvil?

Te queremos en nuestro equipo de consumidores bien informados



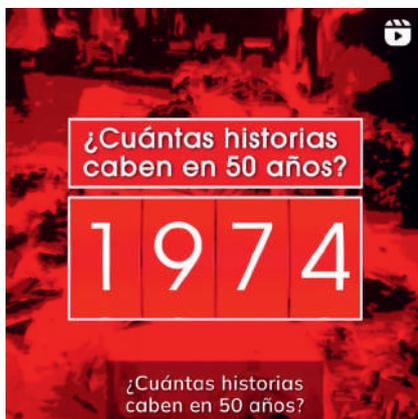
El empujón final

¿Sabes cuando te falta el último tramo para dar por terminada una cuesta de esas que tienen una pendiente pronunciada? Pues así nos sentimos en CONSUMER con nuestro nuevo canal de Whatsapp. Necesitamos el arreón definitivo para aparecer en la búsqueda de canales de esta aplicación. Desde aquí, muchas gracias a todas las personas que ya formáis parte de él. Y a ti que nos lees pero que te ha dado un poco de pereza lo de seguirnos a través de Whatsapp: no remolonees más. Te prometemos que las vistas arriba merecen la pena. La recompensa en este caso es información útil, fiable y veraz para tu vida cotidiana. ¿Qué más quieres?



50 años de historias

En CONSUMER estamos de fiesta de cumpleaños. Somos *seniors* en esto de informar a las personas consumidoras. ¡50 años ya! Te lo contamos en revista hace ya unos meses y lo verás también en nuestro perfil de Instagram. Dicen que para contar una historia lo mejor es empezar por el principio. Y eso es lo que hemos pretendido: acercar a golpe de clic todo un viaje en el tiempo. 50 años no son nada, pero han dado para mucho en nuestros *reels*. Curiosidades, anécdotas... *Stalkea* que algo queda.



Mitos fuera en TikTok

¿Sabías que nuestro vídeo en TikTok más popular hasta la fecha es este sobre los mitos que supuestamente nos ayudan a adelgazar? Acumula más de 610.000 visualizaciones. Si no lo has hecho ya, míralo y ponte a prueba. Descubre muchas de las falsas ideas que todos tenemos interiorizadas sobre cómo adelgazar. Te hacemos un pelín de *spoiler*: ni saltarte el desayuno ni quitar los carbohidratos de la dieta te ayudarán a bajar de peso. En TikTok tenemos un montón de videos cortos con consejos muy prácticos sobre alimentación y salud. ¡Son lecciones expresas para ser un #ConsumidorBIENInformado!

¿Quieres estar al día?

Únete a los miles de consumidores que ya disfrutan de **la información más fiable y práctica** para llevar una vida saludable y sostenible



Alimentación

Alternativas de bebidas para un estilo de vida más saludable



Salud

Por qué es peligroso tomar medicamentos caducados



Sociedad y consumo

Qué hay que hacer para no recibir llamadas comerciales



Seguridad alimentaria

Por qué no deberías comer alimentos con moho



Medio ambiente

¿Por qué los tapones de plástico van ahora unidos a las botellas y los briks?

¡Entra y suscríbete al boletín de EROSKI Consumer!



www.consumer.es/
#newsletter

Cumplimos

AÑOS
50

Consumer EROSKI

Y lo celebramos
estando más
cerca de ti

Ya estamos en
las principales
RRSS



Entra y síguenos

#ConsumidoresBIENInformados

