

REPORTAJE: Vida &amp; Artes

## La receta secreta de la golosina

Detallar los ingredientes de un alimento es obligatorio - Las chucherías a granel no etiquetan sus componentes - Los expertos reclaman más información nutricional

MARÍA R. SAHUQUILLO 14/03/2011

Fresas, plátanos, minisandías, calaveras, dentaduras postizas. La mitad de los niños españoles toma golosinas al menos una vez por semana y uno de cada tres las come todos los días, según varios estudios pediátricos. Es un hábito que supone más azúcares y, en algunos casos, grasas que normalmente no se contabilizan en la dieta diaria.

Fresas, plátanos, minisandías, calaveras, dentaduras postizas. La mitad de los niños españoles toma golosinas al menos una vez por semana y uno de cada tres las come todos los días, según varios estudios pediátricos. Es un hábito que supone más azúcares y, en algunos casos, grasas que normalmente no se contabilizan en la dieta diaria. Por no hablar de los aditivos y colorantes. Se trata de un aporte extra muchas veces desconocido. Sobre todo, si esas golosinas se compran a granel, una fórmula en la que los ingredientes y el aporte energético no están a la vista. O ni siquiera están.

La ley no obliga a informar del valor calórico de los alimentos. Ni empaquetados ni a granel. Sus componentes, sin embargo, sí deben estar visibles para el comprador. Así lo marca la normativa de etiquetado -Real Decreto 1810/1991-, que dicta que aunque estos alimentos se vendan a granel -como pueden ser, por ejemplo, las legumbres-, el nombre de su fabricante y el listado de ingredientes deben estar en poder del dueño de la tienda y, además, figurar en los envases donde se almacenan y desde donde se cogen (si es autoservicio) por los consumidores. Es algo que, según las asociaciones de consumidores, se incumple sistemáticamente en la mayoría de las tiendas en las que se venden golosinas por pieza o gramos.

Basta darse una vuelta por cualquier quiosco de chucherías para descubrir bandejas transparentes donde se agolpan caramelos, gominolas, regalices, gelatinas... Y prácticamente ninguno de los recipientes que contienen esa maraña azucarada lleva etiqueta. Así, ¿cómo saber lo que nos llevamos a la boca? Se puede deducir que una gominola o un caramelo duro está compuesto básicamente de azúcar. Pero mientras que en un paquete de lomo, chorizo o pavo, por ejemplo, los ingredientes (y el lugar de fabricación) están claros... no ocurre así en el caso de las golosinas. ¿Es acaso su receta secreta?

Un caramelo con palito tiene 34,4 calorías, según la Asociación Española de Fabricantes de Caramelos y Chicles (Caychi) y la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (Aedn); más que 100 gramos de sandía (22 calorías). Un chicle sin azúcar contiene unas 3,8. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria (Aesan) fija el contenido de azúcares que deben tener las chucherías, según su tipo. Este organismo, dependiente del Ministerio de Sanidad, define, por ejemplo, una pastilla de goma como un caramelo obtenido de soluciones concentradas de azúcares a los que se incorporan gomas y otros gelificantes. "Y eso es algo que los consumidores descubren solo si la golosina viene empaquetada", explica Ruben Sánchez, portavoz de Facua Consumidores en Acción.

Paula Saiz, Responsable del Área de Salud de la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (Ceaccu), reclama que se incluya esa información también en los productos a granel, sean golosinas u otros productos. Saiz pone el ejemplo de las palomitas, que se pueden comprar recién hechas en casi todos los cines, en envases en los que nunca aparece su contenido calórico. Tampoco la sal que tienen. Y no suele ser precisamente poca. "Ahí se ve claramente que no somos conscientes de cuántas calorías y cuánta sal estamos tomando en una ración. Si lo supiéramos quizá pensaríamos mejor lo que comemos", dice. Saiz es clara: "El consumidor necesita conocer la información relativa a los nutrientes cuyo exceso tiene repercusión negativa sobre la salud, como son el azúcar o la sal, entre otros, tan presentes en todo tipo de golosinas u otros productos que se venden a granel, con el fin de cuantificar lo que está tomando".

El nuevo reglamento de información alimentaria al consumidor, que regulará el etiquetado nutricional europeo -aún pendiente de aprobación-, exigirá esa información (calorías, contenido de sal, azúcar, grasas...) a todos los productos preenvasados. Sin embargo, aún no está claro qué ocurrirá con los alimentos a granel.

Si la nueva normativa no lo soluciona, será cada Estado miembro quien se encargue de decidir si exige que den esa información.

Aunque la ley no les obliga, algunas empresas fabricantes de chucherías se han apresurado a incluir ciertos datos nutricionales en sus golosinas empaquetadas. El motivo puede ser simple: no solo los niños compran nubes o melones azucarados, también los adultos lo hacen para sus hijos o para sí mismos -según los fabricantes de caramelos, cada español consume 2,7 kilos de golosinas al año-. Y frente a un público infantil que busca las gominolas en la tienda de la esquina -a cinco céntimos las moras, a 10 los regalices rellenos, a 20 los extralargos con pica-pica-, existe también un público cada vez más preocupado en buscar esas golosinas algo más sanas, si se puede.

Es el caso de empresas como Haribo o Migueláñez. Alberto Aguiño, director de marketing de esta última firma cuenta que "es importante que se sepan las calorías y los ingredientes" de estos alimentos. Dice, además, que su compañía está desarrollando una gama de productos sin azúcar o sin lactosa. También con zumos de frutas, sin gluten o incluso *halal* -productos *permitidos* para los musulmanes, que sustituyen la gelatina de cerdo, que se usa para muchas gominolas, por otra vegetal-. "Todo el mundo tiene derecho a comer *chuches*", dice.

En cuanto al contenido de las golosinas Aguiño asegura que no hay nada que esconder. "Los ingredientes de las chucherías no son tóxicos. No escondemos que tienen azúcar y gelatina y reconocemos que todo esto en mucha cantidad puede sentar mal, pero tres o cuatro chuches al día no son malas...", dice.

Saber los ingredientes de lo que nos llevamos a la boca es importante. No solo por ser conscientes de su contenido energético. También hay que tener en cuenta las posibles intolerancias que pueda provocar -lactosa, gluten...-. La Aesan afirma que el proceso de fabricación de estos dulces está muy controlado. Que es seguro y que los ingredientes que contienen están perfectamente definidos y controlados. ¿Por qué no se listan entonces? Los fabricantes no se preocupan de hacerlo y las comunidades, a quienes corresponde las competencias de vigilarlo, tampoco velan por ello. Total, una pequeña nube de azúcar es inofensiva. ¿O no?

No es cuestión de criminalizar a una simple gominola, pero generalmente aporta un alto número de calorías y pocos nutrientes, algo que hay que tener en cuenta para construir la dieta diaria de adultos y niños. "Una golosina puede incluir elementos muy diversos como caramelos, chicles, gominolas, chocolates, etcétera. Y su efecto es variable en función de su composición, dada la enorme variedad de ingredientes, aditivos, saborizantes, colorantes y/o emulsionantes que pueden contener", explica investigadora clínica en endocrinología y nutrición Gema Frühbeck, de la Clínica Universidad de Navarra. "En comparación con otros alimentos, las golosinas presentan una elevada densidad energética (es decir, la cantidad de calorías aportada por unidad de peso), proveniente, además, principalmente de grasas e hidratos de carbono de absorción rápida", sigue.

Los expertos están de acuerdo. Comer dulces no es malo... si se hace con moderación. "Si se toman de vez en cuando no hay ningún problema", apunta Felipe F. Casanueva, director científico de la red de investigación en Obesidad y Nutrición Ciberobn. El problema es que para definir esa frecuencia, el aporte calórico de estos alimentos debe estar muy claro. Para Casanueva, que lleven un etiquetado con los ingredientes y la información nutricional es algo "de sentido común". Frühbeck está de acuerdo. "En condiciones normales, en niños sanos con un buen nivel de actividad física, no hay problema en que tomen con moderación alguna golosina de composición conocida", añade.

Y es aquí donde vuelve a planear el fantasma de la obesidad, la diabetes o las caries. En España, el 63% de los hombres y el 45% de las mujeres tiene sobrepeso. Y más alarmante aún, el 33% de los niños padecen esta enfermedad. Los datos hablan por sí solos: uno de cada tres menores de entre 13 y 14 años está por encima de su peso -una cifra que ha convertido a este país en el tercero de la OCDE con mayor sobrepeso infantil-; y la obesidad infantojuvenil se ha duplicado en 15 años.

Frühbeck analiza que ningún estudio clarifica la relación entre golosinas y obesidad. "Algunos apoyan la relación entre el aumento del consumo de golosinas y la sobreingesta pasiva de calorías con el consiguiente desarrollo de obesidad. Sin embargo, otros trabajos no han puesto de manifiesto diferencias en el consumo de golosinas entre obesos y no obesos, probablemente debido a la dificultad metodológica de cuantificar con exactitud la ingesta de estos alimentos y la importancia de otras variables en el peso corporal", dice.

El director científico del Ciberobn apunta que los investigadores no han encontrado ninguna evidencia de que las chucherías puedan contribuir al desarrollo de la diabetes. "Es el consumo excesivo de calorías lo que

puede provocar obesidad y esta enfermedad puede inducir a una diabetes. El dulce tiene calorías, si se come en cantidades exageradas puede favorecer que los niños engorden, pero son más importantes para el desarrollo de la obesidad las bebidas gaseosas edulcoradas y los productos de bollería, que tantísimo consumen los menores españoles. También la falta de ejercicio", zanja tajante.

Para prevenir la pandemia de obesidad que se expande por el país y tratar de evitar que niños con sobrepeso se conviertan en adultos enfermos, Aesan ha optado por vetar de los centros escolares todos aquellos alimentos que excedan de 200 calorías, tengan más de 0,5 gramos de sal o lleven algún ácido graso *trans*. Frühbeck propone otras soluciones: "Se debe separar el concepto de premio o recompensa de determinados alimentos, y también hay que inculcar a los niños que la fruta también puede ser una golosina. Podemos elegir piezas dulces como plátano, mandarina, naranja, fresas o mango para ofrecer a los niños otra alternativa saludable de forma atractiva".

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200