

Alimentos enriquecidos

Los alimentos enriquecidos con vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, fibra y otros nutrientes son un hallazgo para la industria alimentaria, pero su uso entre personas sanas no tiene justificación.

Los alimentos "enriquecidos" y "funcionales" han aparecido en un momento muy oportuno.

– Muchos consumidores están informados de que la alimentación puede determinar la evolución positiva o negativa de la salud, al tiempo que se sienten culpables por practicar una dieta alejada del ideal mediterráneo. La carne y sus derivados han ganado terreno a las frutas, las verduras y los cereales, mientras que las grasas saturadas aumentan su presencia, lo que supone una mayor incidencia de las enfermedades cardiovasculares y de otros trastornos, como la obesidad.

– Por otra parte, el recurso a los fármacos, entendidos como sustancias puramente químicas y no naturales, va perdiendo su atractivo.

Así surgen los que ya se llaman "farmalimentos" o alimentos "funcionales", que incluyen un suplemento de alguna sustancia beneficiosa para el organismo, lo que teóricamente les coloca en un lugar aventajado con respecto a sus homólogos corrientes.

Estos alimentos responden a una moda reciente y no cuentan todavía con una legislación que los regule, algo muy necesario si tenemos en cuenta que se presentan como un producto a medio camino entre el vívere y el medicamento.

- Para poner estos productos en el mercado, los fabricantes no deben justificar la necesidad que de ellos tiene la población.

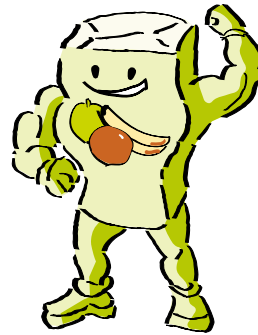
(¿Para que sirven los alimentos enriquecidos en fósforo, si el fósforo no es deficitario en nuestra población y, consumido en



A CADA COSA POR SU NOMBRE

La adición de nutrientes a los alimentos no es una novedad en la industria alimentaria, aunque no trasciende al consumidor. Dependiendo de cuál sea la razón por la que se practica, el alimento final recibe un nombre distinto:

Adición de nutrientes para...	El producto final se llama:	Un ejemplo del producto	
... reponer los nutrientes que se perderán en el procesado industrial o el almacenamiento.	alimento restaurado		La harina refinada lleva vitaminas y minerales que se pierden con el descascarillado del cereal.
... lograr una composición homogénea.	alimento estandarizado		La leche se estandariza para que su contenido de proteínas sea uniforme a lo largo del año.
... simular en un producto las cualidades nutritivas de otro al que va a reemplazar.	alimentos de sustitución		La margarina añade vitamina D, para tener una composición vitamínica lo más parecida posible a la de la mantequilla.
... aportar una sustancia que estimule una respuesta fisiológica determinada.	alimento funcional		Los huevos omega-3 llevan ácidos grasos poliinsaturados esenciales, que el organismo debe obtener necesariamente de los alimentos (sobre todo de ciertos pescados). Ayudan a controlar el colesterol "malo".
... compensar las posibles carencias nutricionales de la población.	alimento enriquecido		Hay zumos de naranja que añaden calcio y cereales de desayuno que llevan un extra de vitaminas y minerales.



exceso, puede interferir en la absorción de otros nutrientes, como el calcio?)

- No existe una norma que defina qué es un producto enriquecido, qué productos pueden y no pueden enriquecerse y con qué sustancias, ni cuál es la cantidad mínima y máxima en que deben añadirse dichas sustancias.
- No hay controles oficiales que acrediten los efectos beneficiosos que

prometen estos productos. Sin embargo, su composición debería estar muy bien estudiada para resultar eficaz:

- No basta con añadir una sustancia a un alimento para que el organismo la reciba en cantidad extra. La absorción y aprovechamiento de los distintos nutrientes depende a menudo de la ayuda de otros nutrientes (eso explica, por ejemplo, que el médico recete a menudo complejos





vitamínicos en vez de vitaminas sueltas).

– Además, debería demostrarse que los componentes añadidos permanecen hasta el momento del consumo; a veces, el tratamiento industrial o doméstico los hace menguar o desaparecer (por ejemplo, el 60% de los ácidos omega-3 de los huevos enriquecidos se pierde en el cazo o la sartén).

– Las sustancias añadidas nunca deben estar presentes en dosis que puedan resultar tóxicas cuando el producto se consume en cantidades importantes, ni en dosis tan pequeñas que, para resultar eficaces, obliguen a un consumo exagerado del producto. Se trata de equilibrar la dieta no de desequilibrarla aún más (sería interesante que los fabricantes anunciaran la frecuencia con la que debe tomarse el producto para lograr el esperado efecto benéfico).

En suma, la composición del producto y el alcance de sus beneficios deberían contar con la aprobación de estudios científicos independientes, alejados de los intereses comerciales.

– Por otra parte, no existe todavía un etiquetado que identifique inequívocamente estos productos que, por otra parte, se saltan la prohibición de atribuir a los alimentos "propiedades de prevención, tratamiento y curación de las enfermedades humanas" y la de "mencionar dichas propiedades" en las etiquetas... Todos conocemos los mensajes publicitarios del tipo de "ayuda a regular el colesterol", "refuerza tus defensas", etc. Lo ideal, sin embargo, sería que la publicidad

insistiera en la idea de que la mejor dieta es la que incluye una variada gama de productos frescos, naturalmente ricos en

nutrientes (frutas, verduras y cereales en abundancia, consumo moderado de productos cárnicos y frecuente de pescados y pollo, acondicionamiento de la comida con aceites de oliva y girasol, etc.).



Etiquetado

Como ya hemos dicho, los alimentos enriquecidos no cuentan todavía con una normativa específica que regule su etiquetado. De todas formas, desde el momento en que un alimento alardea de estar enriquecido o se dice rico en alguna sustancia, las normas generales le obligan a mostrar un etiquetado nutricional (vea la ficha nº 7). Lo ideal es que se detalle el número de nutrientes que contiene el producto y el porcentaje de la cantidad diaria recomendada que aporta una ración para cada uno de dichos nutrientes.



Saber comprar

Cuando vaya a la compra, se encontrará con múltiples alimentos enriquecidos y funcionales. El más antiguo de ellos quizás sea la sal yodada, una buena elección para quienes consumen poco pescado de agua salada y viven en zonas alejadas del mar. Los más recientes son los cereales de desayuno, la leche de vaca y los preparados lácteos, los zumos y los huevos omega-3 (los análisis hechos por la OCU han descubierto que, en general, estos productos añaden



efectivamente las sustancias que dicen añadir, lo que no significa que sean pertinentes para las personas sanas).



Cómo conservar

Puesto que hablamos de productos muy distintos, no hay recomendaciones generales que valgan. En principio, los mismos consejos que sirven para conservar los alimentos ordinarios, valen para los enriquecidos (vea la ficha nº 13, acerca de la leche, la nº 20, acerca de los cereales, la nº 18, acerca de los huevos, y la nº 27, acerca de las bebidas sin alcohol).



Qué riesgos

Por término medio, la población española no tiene carencias significativas de los principales nutrientes, excepto de zinc. Eso no quiere decir que no existan personas concretas necesitadas de un aporte extra de nutrientes, ya sea porque su dieta no es equilibrada, ya sea porque su organismo atraviesa por una etapa más exigente de lo normal:

- Las mujeres en edad fértil suelen necesitar un aporte extra de hierro, para compensar la pérdida de sangre de la menstruación, que puede provocar anemia.
- Las mujeres embarazadas o las que amamantan a sus hijos necesitan, en general, aumentar su ingesta calórica y su dosis habitual de



hierro, zinc, ácido fólico y calcio. La falta de ácido fólico puede influir en que el feto desarrolle espina bífida y contribuir a que la madre tenga anemia. La falta de calcio puede acarrear una debilitación del esqueleto de la madre, cuyas reservas de calcio deberán abastecer al feto en formación o al niño lactante.

– Los vegetarianos estrictos que hayan excluido de su dieta todo alimento de origen animal estarán faltos de vitamina B12.

– Las personas que siguen dietas hipocalóricas estrictas y recortan drásticamente su ingesta de alimentos pueden quedarse cortas en todo tipo de nutrientes.

– Los ancianos suelen tomar poca carne, fruta y verdura, y demasiados hidratos de carbono.

– Las personas que viven en zonas alejadas del mar y comen poco pescado, marisco y productos lácteos, pueden tener carencias de yodo, lo que puede provocar la aparición de bocio (la glándula tiroidea aumenta de tamaño y puede entorpecer la deglución, la respiración e, incluso, la circulación sanguínea). La falta de yodo también puede provocar lesiones cerebrales y retraso mental.

En todos estos casos, la mejor táctica es buscar el consejo del médico, que sabrá reconocer las carencias exactas y explicará el modo de solucionarlas (puede recomendar un cambio de dieta, recetar suplementos especiales e, incluso, aconsejar los alimentos enriquecidos).

