

# ¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?

Claves para una alimentación segura



La fuerza  
de tus decisiones

[www.ocu.org](http://www.ocu.org)



# salud



15 cremas de sol analizadas  
Aviso: tres productos protegen menos de lo que anuncian

**OCU**

**MEJOR DE PAGO METÁLICO O PLÁSTICO**  
¿Cuál conviene al dueño y al comprador?  
Pág. 22

**Trabajo EMPLEO DEL HOGAR**  
¿Qué ocurre en los contratos por Internet? ¿Entendemos realmente lo que nos ofrecen?  
Suplemento de OCU Compra Maestra nº 420 (Mayo 2017)

**Dinero y Derechos**  
www.ocu.org

**MULTAS**

**OCU**

**Compra Maestra**  
420 Junio 2017  
www.ocu.org - 11,85 €

**PAVO EN LONCHAS** Rico en sabor... y en sal.  
**ESTUDIAR INGLÉS** ¿profesor particular o académico?  
**BATERÍAS PARA EL MÓVIL** Hasta cinco recargas completas.  
**MERCADO ELÉCTRICO** ¿Cómo asignaturas pendientes?

**SI QUIERE REDUCIR EL RIESGO DE ROBO A LA MITAD NO ABRE LAS PUERTAS Y VENTANAS ABIERTAS TAMPOCO CUENTE QUE HA SALIDO.**

La precaución es la regla de oro de la seguridad, pero si además invierte en reforzar los accesos a su hogar, puede multiplicar su protección por siete.

## Las Revistas de OCU, información fresca para tus ahorros y tu salud

- OCU-Compra Maestra, para ser un consumidor bien informado y realizar compras de forma objetiva y segura.
- Dinero y Derechos, para defender tus intereses y gestionar tus bienes de manera rentable.
- OCU-Salud, para cuidar de tu salud y la de los tuyos.

Si aún no las conoces, visita [www.ocu.org/revistasocu](http://www.ocu.org/revistasocu)



La fuerza de tus decisiones

[www.ocu.org](http://www.ocu.org)

Síguenos



# ÍNDICE

---



¿QUIÉN CONTROLA LO QUE COMEMOS? .....	4
AMENAZAS Y RIESGOS .....	6
LOS ADITIVOS, ¿SON TÓXICOS? .....	10
¿QUÉ HACE OCU? .....	16
INTOXICACIONES ALIMENTARIAS, ¿QUÉ HACER? .....	18

---

OCU Ediciones, S.A. C/Albarracín, 21 • 28037 Madrid • T. 913 000 045 • F. 917 543 870 [www.ocu.org](http://www.ocu.org)

Editor responsable: **Sagrario Luengo** • Coordinación editorial: **Genara González** • Diseño y maquetación: **Isla Gráfica** • Depósito legal: **M-20491-2008** • Imprime: **Agir. Rua Particular, Edifício Agir. Quinta de Santa Rosa. 2680-458 Camarate (Portugal).**

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright, bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.

# ¿QUIÉN CONTROLA LO QUE COMEMOS?

DESDE LA CARNE DE CABALLO NO DECLARADA EN HAMBURGUESAS Y OTROS PRODUCTOS, EN 2013, HASTA EL BROTE DE BOTULISMO EN UNAS LATAS DE ALUBIAS O LA PRESENCIA DE HISTAMINA EN EL ATÚN FRESCO, EN 2016, LOS CONSUMIDORES HEMOS ASISTIDO A VARIAS CRISIS ALIMENTARIAS, MÁS O MENOS GRAVES Y MEDIÁTICAS. POR DESGRACIA, A VECES TENEMOS QUE ESPERAR A ESTOS ESCÁNDALOS ALIMENTARIOS PARA QUE ALGO SE MUEVA EN LA ADMINISTRACIÓN, TANTO ESPAÑOLA COMO EUROPEA.

Tras la crisis de las vacas locas, las autoridades comunitarias presentaron en 1997 el "libro verde" de los principios generales de la seguridad alimentaria, donde se sentaban las bases de una normativa que pretendía proteger al consumidor y garantizar su salud y seguridad. Pero el libro no evitó que se sucedieran otras crisis alimentarias importantes en Europa: las dioxinas en pollos y huevos, los benzopirenos en el aceite de orujo de oliva, carne de caballo no declarada en hamburguesas,...

- La Dirección General de Salud y Protección de los Consumidores (DG SANCO), principal órgano encargado de la seguridad alimentaria en el ámbito comunitario, publicó en el año 2000 el "libro blanco" que planteó la necesidad de poner en marcha las agencias nacionales y la EFSA, Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria creada en 2002, organismo que evalúa científicamente los riesgos para la

seguridad alimentaria y la veracidad de las alegaciones que se usan en alimentos, entre otras funciones. Con estas estructuras se garantiza una adecuada coordinación y homogeneidad de las inspecciones en todos los países de la UE y se establecen las prioridades e inspecciones mínimas para cada año.

- Dentro de nuestro país, la gestión de la seguridad alimentaria la tiene la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), que depende del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Es el resultado de la fusión entre el Instituto Nacional del Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- Las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos de más de 50.000 habitantes son los que tiene la responsabilidad directa de inspeccionar los establecimientos de producción, transformación, venta y consumo de alimentos.

# RASFF

# INFOSAN



## LA RED DE ALERTAS ALIMENTARIAS

Es un sistema de intercambio rápido de información entre los estados miembros sobre cualquier problema que tenga que ver con la seguridad de los alimentos. Cuando un país miembro de la red de alertas detecta la existencia de un riesgo para la salud humana, transmite la información de forma inmediata a la comisión de la red de alertas y esta, a su vez, la traslada a todos los estados miembros. A nivel europeo, la red de alertas se denomina RASFF. A nivel mundial es la INFOSAN, gestionada por la OMS y la FAO y a la que pertenecen 181 países.

La red de alertas trabaja para que cuando se detecta un riesgo en algún producto, este sea retirado del mercado, o si todavía no está en el mercado, se impida su llegada al mismo. A raíz de la crisis de la carne de caballo, destapada en España por OCU, los fraudes también se van a incluir en la red de alertas. Si se comprueba que la información sobre el producto no se corresponde con lo declarado en su etiqueta, esa información también se intercambiará entre países de forma rápida y ágil usando el RASFF. Algo imprescindible a la vista del comercio internacional de productos que hay.

## LOS ANÁLISIS DE OCU

Estamos más expuestos de lo que creemos al fraude alimentario... Además de la presencia de ADN de caballo en productos etiquetados solo como de vacuno, OCU también descubrió que se venden como aceites de oliva virgen extra, otros aceites de calidad inferior. Leche, miel o zumo de naranja son otros alimentos en los que, según el Parlamento Europeo, es más frecuente encontrar irregularidades.

Entra en [www.ocu.org/alimentacion](http://www.ocu.org/alimentacion) y descubre toda la información sobre nuestros estudios y los productos que se adulteran más habitualmente.



# AMENAZAS Y RIESGOS

NO ES POSIBLE SUPRIMIR POR COMPLETO EL RIESGO DE QUE EN ALGÚN MOMENTO LLEGUEN A NUESTROS MERCADOS ALIMENTOS QUE PUEDAN ENTRAÑAR ALGÚN PELIGRO POTENCIAL.

Algunos peligros escapan a la voluntad de quienes intervienen en la cadena alimentaria. Sin embargo, hay otros muchos contra los que sí se puede luchar para reducir el riesgo de inseguridad al mínimo. Existen dos grandes grupos de peligros bien diferenciados: las contaminaciones químicas y las microbiológicas.

- **La contaminación química.** Una gran parte de los alimentos que consumimos contienen sustancias ajenas a su composición original: los productos agrícolas se tratan con pesticidas; los animales reciben tratamientos con medicamentos desde que nacen; a los alimentos se les añaden aditivos durante su procesado, etc. Dependiendo de la dosis y de su capacidad para acumularse en el organismo, estas sustancias pueden ser inofensivas o causar intoxicaciones. Nos estamos refiriendo a contaminantes del tipo:

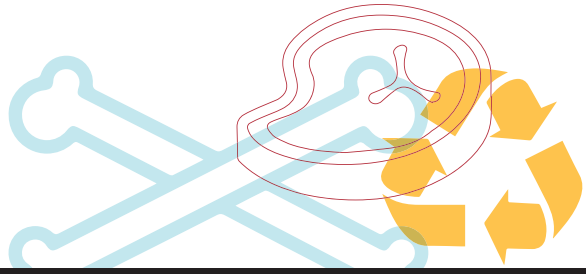
- › Pesticidas, sustancias químicas con las que se combaten las plagas de los cultivos. A largo plazo, en dosis excesivas, pueden tener efectos en la salud o en el medio ambiente.

- › Residuos de tratamientos veterinarios. Entre los que destacan los antibióticos usados para tratar y prevenir las enfermedades de los animales, y que pueden estimular la aparición de bacterias resistentes a sus poderes curativos e invalidar su eficacia; aunque en Europa esta práctica está prohibida, en algunos lugares se pueden usar hormonas para aumentar la producción que pueden tener efectos adversos. También pueden tener consecuencias para nuestra salud los tranquilizantes que se utilizan durante el transporte, por ejemplo.

B1  
aflatoxina



La aflatoxina B1 es la sustancia cancerígena más potente que se conoce.



## ¡CUIDADO CON LAS BACTERIAS!

En apenas 12 horas, un alimento contaminado puede poblarse de un ingente número de bacterias: ¡69 millones de ellas a partir de una sola intrusa! Para evitarlo, además de extremar la higiene, es preciso someter a los alimentos a temperaturas que impidan su proliferación o que las destruyan.

### A partir de 100°C

Destrucción de las esporas

### Entre 65 y 100°C

No hay crecimiento pero las esporas sobreviven

### Entre 40 y 65°C

Crecimiento lento

### Entre 20 y 40°C

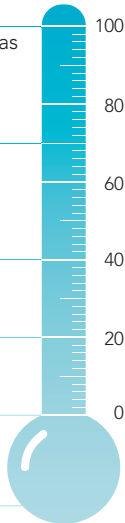
Crecimiento rápido

### Entre 0 y 20°C

Crecimiento lento

### Por debajo de 0°C

No hay crecimiento pero las bacterias sobreviven



## EVITA LOS ALÉRGENOS

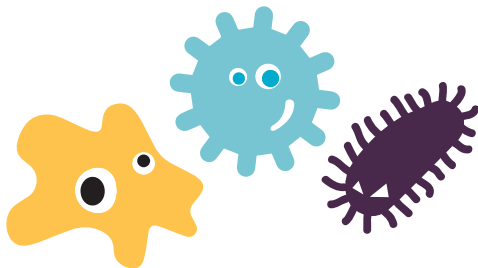
Algunos alimentos pueden provocar reacciones adversas en personas alérgicas e intolerantes a algunos alimentos o componentes. Por ejemplo, las personas celíacas sufren intolerancia al gluten, o los alérgicos al huevo, los intolerantes a la lactosa, etc... Estos consumidores también necesitan protección. Por ello, la legislación europea obliga a indicar de forma destacada la presencia de los alérgenos. Existe una lista de los alérgenos de mención obligada. Son, entre otros: cereales que contengan gluten o derivados; pescados, mariscos y derivados; huevo y derivados; frutos secos; lácteos o sulfitos...

Su inclusión en el etiquetado es obligatoria y debe verse claramente. Las menciones especiales que vemos en algunos envases del tipo: "sin gluten", "sin huevo"... son voluntarias, lo obligatorio es indicar su presencia, no su ausencia. También en los alimentos vendidos a granel o en restaurantes se debe dar información sobre alérgenos presentes en los productos, bien sea de forma escrita u oral.

- › Micotoxinas producidas por algunos mohos que se encuentran en el ambiente cuando se dan unas condiciones de temperatura y humedad determinadas. Algunas son potentes cancerígenos y pueden afectar al hígado y al riñón.
- › Compuestos que se forman durante el procesado, como por ejemplo los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) o la acrilamida. Los HAP se generan en los procesos de combustión y también pueden estar presentes en los alimentos que se ahúman o se asan. Los más peligrosos son los benzopirenos y tienen efectos cancerígenos. Las acrilamidas se forman cuando hay ciertos aminoácidos y azúcares en alimentos sometidos a alta temperatura, por ejemplo en galletas, patatas fritas, café... La EFSA está reevaluando sus efectos, ya que es potencialmente cancerígena, y se estudia establecer un límite legal en la Unión Europea.
- › Contaminantes ambientales. Hay diversas fuentes posibles: los bifenilos policlorados (PCB), sustancias sintéticas con múltiples aplicaciones industriales; las dioxinas, que se producen involuntariamente cuando se queman materiales que contienen cloro; los metales pesados (plomo, mercurio...) y el arsénico que se emplean continuamente en la minería y la industria. Otra fuente de contaminación es la radioactividad, que ha vuelto a sonar mucho a partir del accidente en Fukushima y la posible contaminación de los pescados y mariscos de la zona.
- **La contaminación microbiológica.** La presencia de microorganismos en los alimentos es normal y, dentro de ciertos límites, inofensiva. Los problemas

aparecen cuando se sobrepasan esos límites a causa de unas medidas de higiene o de conservación deficientes. Los microorganismos que pueblan los alimentos pueden ser de tres tipos:

- › **Los "buenos".** Microorganismos tecnológicos que contribuyen a la transformación de ciertos alimentos en otros de conservación más duradera y segura. Hablamos por ejemplo de las bacterias lácticas, responsables de la fermentación del yogur y de los quesos, o de las levaduras del pan o de la cerveza.
- › **Los "feos".** Microorganismos alterantes que, aunque no son tóxicos, causan en los alimentos podredumbres detectables por el mal aspecto, el mal olor o el mal sabor y que provocan un rechazo instintivo.
- › **Los "malos".** Microorganismos patógenos capaces de causar en el hombre enfermedades de diversa gravedad y, en el peor de los casos, la muerte. Pueden llegar a los alimentos, por ejemplo, a través de las aguas de riego contaminadas o de la propia tierra en la que viven algunas de las bacterias peligrosas. Hombres y animales también pueden ser portadores de bacterias: basta con una manipulación poco higiénica para que el alimento se contamine. Las bacterias también pueden encontrarse en el tracto digestivo de los animales y llegar a la carne durante su procesado en el matadero.





## ATENTO AL ETIQUETADO

### Denominación o descripción del producto:

Es obligatorio, pero no siempre es la que se indica en grande o en la zona más visible, suele ir al lado de la lista de ingredientes y es la auténtica descripción del producto. Conviene fijarse pues, como en este caso, la denominación que aparece en grande "maxi york" conlleva a error, hace pensar en jamón sin serlo (es un producto cárnico picado).

### Lista de ingredientes:

Aparecen en orden decreciente de cantidad y si presumen de algún ingrediente, en la denominación o foto, deben indicar en qué % se incluye. En este caso, vemos que es carne de cerdo en lugar de jamón o que lleva fécula, agua...

→ **Número de lote o trazabilidad.** Es obligatorio y proporcional a las autoridades la información necesaria para saber de dónde viene el producto, quién es el proveedor, dónde se ha fabricado, etc.



→ **Consumo preferente:** Si se trata de un producto de larga duración se habla de consumo preferente en lugar de fecha de caducidad que llevan los productos frescos, más perecederos. La establece el fabricante y el producto debe estar en perfectas condiciones sanitarias y organolépticas hasta esa fecha.

→ **Indicaciones de este tipo pueden resultar engañosas.** Destacar "sin gluten" puede hacer pensar que otros productos similares que no lo mencionan sí lo llevan cuando no es así. La legislación indica que solo se debe mencionar cuando está presente.

→ **Conservación y condiciones de uso:** Pueden aparecer si son necesarias para el uso adecuado del producto, como en este caso, que se indica abrirlo antes de servir y lo que dura una vez abierto.

→ **Información nutricional:** Desde diciembre de 2016 es obligatorio incluir la información nutricional por 100 g de producto en todos los envases.

→ **Identificación del fabricante:** Es obligatorio indicar el fabricante o elaborador y una dirección o teléfono. En caso de tratarse de una marca blanca, aparecería el distribuidor como responsable, legalmente es suficiente.

# LOS ADITIVOS, ¿SON TÓXICOS?

BASTA LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS QUE INTEGRAN NUESTRA DIETA PARA DARSE CUENTA DE QUE MUY POCOS SE LIBRAN DE LA PRESENCIA DE LOS ADITIVOS.

Su uso es admisible, incluso necesario, siempre y cuando responda a una necesidad tecnológica o resulte útil para el consumidor y sea inofensivo. Sin embargo, muchos aditivos se emplean para enmascarar la pobreza de los ingredientes utilizados o para mejorar su aspecto.

No todos los aditivos son peligrosos o sospechosos de producir alergias, al contrario, la mayoría no lo son. Hay algunos muy útiles que precisamente luchan contra el peligro de la proliferación de bacterias. El problema puede venir por la acumulación, las alergias o el engaño. El consumo puntual de un aditivo en un alimento no entraña ningún riesgo, pero en algunos casos su presencia es tan habitual en la dieta que, sumando los que contiene cada alimento elaborado y la cantidad que comemos al día, sí podemos encontrarnos con un problema. Por ejemplo, fijate en los edulcorantes que puedes llegar a tomar un día cualquiera a través de la ingesta de bebidas refrescantes light, de yogures desnatados, de caramelos sin azúcar,... y tantos otros alimentos que actualmente los contienen.

## ¿QUÉ SIGNIFICA EL NÚMERO E?

Con el fin de facilitar la libre circulación de los alimentos de un país a otro, la Unión Europea ha asignado un número de 3 a 4 cifras precedido de la letra E (de "Europa") a cada uno de los aditivos permitidos en los estados miembros. El número E, al sustituir un nombre, a veces demasiado largo y complicado por cifras, permite mencionar los aditivos de manera más concisa en los embalajes de dimensiones muy reducidas, así como facilitar su identificación independientemente de la lengua utilizada en la etiqueta.



A continuación, te mostramos una tabla con los tipos de aditivos y qué opinamos de ellos: si es un aditivo **dudoso** porque no está definida la Ingesta Diaria Admisi-

ble (IDA); si entraña riesgo al consumirlo en exceso por el **"efecto suma"** o si es **alergénico** y puede provocar reacciones de intolerancia en personas sensibles a él.

● Dudoso ● Efecto suma ● Alergénico

### COLORANTES

● E100 Curcumina	●● E142 Verde ácido brillante BS
●● E102 Tartracina	● E150a Caramelo natural
●● E104 Amarillo de quinoleína	● E150b Caramelo de sulfito cáustico
●● E110 Amarillo anaranjado S	● E150c Caramelo amónico
● E120 Cochinilla (ácido carmínico)	● E150d Camelo de sulfito amónico
●● E122 Azorubina (carmoisina)	●● E151 Negro brillante BN
●● E123 Amaranto	● E153 Carbón vegetal
●● E124 Rojo cochinilla A (Ponceau 4R)	●● E160b Annato, Bixina, Norbixina
●● E127 Eritrosina	● E160e Beta-apo-8'-carotenol (C30)
●● E129 Rojo Allura AC	● E161g Cantaxantina
●● E131 Azul patentado V	● E171 Dióxido de titanio
● E132 Indigotina (carmín de índigo)	● E172 Óxidos e hidróxidos de hierro
● E133 Azul brillante FCF	● E173 Aluminio
● E140ii Clorofilinas	● E174 Plata
● E141 Complejos cúpricos de clorofila	●● E180 Litolrubina BK

### CONSERVANTES

●● E200 Ácido sórbico	●● E220 Dióxido de azufre
●● E202 Sorbato potásico	●● E221 Sulfito sódico
●● E203 Sorbato cálcico	●● E222 Sulfito ácido de sodio
●● E210 Ácido benzoico	●● E223 Metabisulfito sódico
●● E211 Benzoato sódico	●● E224 Metabisulfito potásico
●● E212 Benzoato potásico	●● E226 Sulfito cálcico
●● E213 Benzoato cálcico	●● E227 Sulfito ácido de calcio
● E214 Para-hidroxibenzoato de etilo	●● E228 Sulfito acido de potasio
● E215 Derivado sódico del ester etílico del ácido p-hidroxibenzoico	●● E249 Nitrito potásico
● E218 Para-hidroxibenzoato de metilo	●● E250 Nitrito sódico
● E219 Derivado sódico del ester metílico del ácido p-hidroxibenzoico	●● E251 Nitrato sódico
	●● E252 Nitrato potásico
	● E1105 Lisozima

## ANTIOXIDANTES, ÁCIDOS Y REGULADORES DE ACIDEZ

- E310 Galato de propilo
- E311 Galato de octilo
- E312 Galato de dodecilo
- E320 Butilhidroxianisol (BHA)
- E321 Butilhidroxitoluol (BHT)
- E322 Lecitinas
- E338 Ácido fosfórico
- E339 Fosfatos de sodio
- E340 Fosfatos de potasio
- E341 Fosfatos de calcio
- E343 Fosfatos de magnesio
- E380 Citrato triamónico
- E586 4-hexilresorcinol

## EMULGENTES Y ESPESANTES (AGENTES DE TEXTURA)

- E407 Carragenanos
- E407a Algas Eucheuma transformadas
- E410 Goma garrofin
- E412 Goma guar
- E413 Goma tragacanto
- E414 Goma arábica
- E416 Goma karaya
- E417 Goma tara
- E426 Hemicelulosa de soja
- E431 Estearato de polioxietileno
- E432 Sorbitan polisorbato 20
- E433 Sorbitan polisorbato 80
- E434 Sorbitan polisorbato 40
- E435 Sorbitan polisorbato 60
- E436 Sorbitan polisorbato 65
- E442 Fosfátidos de amonio
- E450 Difosfatos
- E451 Trifosfatos
- E452 Polifosfatos
- E473 Sucroésteres de ácidos grasos
- E474 Sucroglicéridos
- E475 Ésteres de poliglicéridos de ácidos grasos
- E476 Polirricinoleato de poliglicerol
- E477 Ésteres de propano
- E423 Goma arábica modificada con ácido octenilsuccínico
- E481 Estearoil-2-lactilato de sodio
- E482 Estearoil-2-lactilato de calcio
- E483 Tartrato de estearoil
- E491 Monoestearato de sorbitano
- E492 Triestearato de sorbitano
- E493 Monolaurato de sorbitano
- E494 Monooleato de sorbitano
- E495 Monopalmitato de sorbitano
- E520 Sulfato de aluminio
- E521 Sulfato doble de aluminio y sodio
- E522 Sulfato doble de aluminio y potasio
- E523 Sulfato doble de aluminio y amonio
- E541 Fosfato ácido de sodio y aluminio
- E554 Silicato de sodio y aluminio
- E555 Silicato de potasio y aluminio
- E556 Silicato de calcio y aluminio
- E559 Silicato de aluminio
- E900 Dimetilpolisiloxano

## POTENCIADORES DEL SABOR

- E620 Ácido L-glutámico
- E621 Glutamato monosódico
- E622 Glutamato monopotásico
- E623 Diglutamato cálcico
- E624 Glutamato monoamónico
- E625 Diglutamato magnésico

## EDULCORANTES ARTIFICIALES

- E950 Acesulfamo K
- E951 Aspartamo
- E952 Ácido ciclámico
- E954 Sacarina
- E962 Sales de aspartamo y acesulfamo

- Dudoso
- Efecto suma
- Alergénico

## VARIOS

- E558 Bentonita
- E901 Cera de abeja blanca y amarilla
- E903 Cera carnauba
- E904 Goma laca (Shellac)
- E943a Butano
- E943b Isobutano
- E1201 Polivinilpirrolidona
- E1202 Polivinilpolipirrolidona
- E1205 Copolímero de metacrilato básico
- E1206 Copolímero de metacrilato neutro
- E1207 Copolímero de metacrilato aniónico
- E1208 Copolímero de acetato de vinilo
- E1209 Copolímero de injerto de glicol de polietileno de alcohol polivinílico
- E1452 Octenil succinato de almidón y aluminio
- E1519 Alcohol benzílico
- E1520 Propano-1,2-diol
- E1521 Polietilenglicol

## ¡NUESTRA APLICACIÓN TE SACA DE DUDAS!

Para ver nuestra valoración de todos los aditivos entra en [www.ocu.org/aditivos](http://www.ocu.org/aditivos). En la *calculadora de aditivos* verás que rechazamos algunos por considerarlos engañosos (sustituyen ingredientes fundamentales, pre-

tenden hacernos creer que llevan un ingrediente que no tienen, etc.). Para ello, usa los distintos filtros: código, nombre, valoración; te decimos qué aditivos hay en cada tipo de alimento, etc. Podrás personalizar la búsqueda según lo que más te interese.

### CALCULADORA ADITIVOS

Cómo se usa

Calcula

Este es el resultado de tu búsqueda de aditivos. Puedes hacer clic en + Info para saber más sobre ellos: en qué productos se encuentran, etc.

Código	Nombre	Funciones	Valoración	Alergénico	
301	Absorbato sódico	Antioxidante	Aceptable	No <input type="radio"/>	+ Info
212	Benzoato potásico	Conservante	Efecto suma	Sí <input type="radio"/>	+ Info
110	Amarillo anaranjado S	Colorante sintético	Dudoso + Engañoso	Sí <input type="radio"/>	+ Info

La norma obliga a indicar en la etiqueta los aditivos precedidos de su tipología: colorantes, estabilizantes... Pero cada vez más fabricantes mencionan su nombre común (por ejemplo, ácido cítrico), lo cual está bien, pero no añaden su identificación numérica "E" (E-330, para el mismo aditivo) por la que la identifican muchos consumidores. Así pues, los aditivos pueden estar presentes en las etiquetas sin que aparezca el número E correspondiente. **¿Juegas con nosotros a encontrar todos los aditivos que hay en esta lista de ingredientes?**

### ¿CUÁNTOS ADITIVOS VES EN ESTAS GALLETAS?

#### GALLETAS CON TROCITOS (40%) DE CHOCOLATE CON LECHE

**Ingredientes:** azúcar, harina de trigo, pasta de cacao, grasa vegetal, antioxidante: E-320; huevo entero líquido, manteca de cacao, leche desnatada en polvo, jarabe de glucosa (contiene trigo), almidón de trigo, gasificantes: difosfato disódico, carbonato ácido de sodio; mantequilla concentrada, sal, emulgente: lecitina de soja; aroma idéntico al natural, jarabe de caramelo, leche entera en polvo, clara de huevo en polvo. Puede contener trazas de almendras, cacahuetes y otros frutos secos.



*Conservar en un lugar seco y protegido del calor.*



#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valor energético	2057 KJ/ 492 Kcal
Grasas de las cuales saturadas	24,8 g 14,3 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	60,5 g 31,9 g
Proteínas	6,7 g
Sal	0,75 g

Solución: Hay 4: el E-320 o BHA, el difosfato de disódico (E-450), el carbonato ácido de sodio (E-500) y la lecitina de soja (E-322).

## ¿QUIÉN EVALÚA LA SEGURIDAD DE LOS ADITIVOS?

El examen toxicológico de los aditivos lo efectúan organismos internacionales, que examinan los expedientes presentados por los fabricantes, determinan la Ingestión Diaria Admisible (I.D.A.) y definen los criterios de pureza de los aditivos.

- A nivel mundial se lleva a cabo por el Comité mixto de la FAO (Food and Agricultural Organization) y la OMS (Organización Mundial de la Salud).
- En la Unión Europea es la EFSA (European Food Safety Authority) quien evalúa los datos toxicológicos disponibles y realiza las recomendaciones a la Comisión Europea, que redacta la legislación.

Una vez establecidas las normativas a nivel europeo (Directivas, Reglamentos...), estas se aplican en cada país miembro.

## ¿QUÉ ES LA I.D.A.?

La Ingesta Diaria Admisible o I.D.A. es la dosis, por kilo de peso corporal y día, que un individuo sano puede ingerir durante su vida sin riesgo para su salud.

A partir de la I.D.A. se calculan los contenidos máximos permitidos en cada grupo de alimentos, teniendo en cuenta los hábitos alimentarios de la población a la que concierne, para que una dieta equilibrada y variada no sobrepase nunca la dosis máxima. Esto significa que, en un alimento consumido en grandes cantidades como por ejemplo el pan, la dosis autorizada de un aditivo concreto debe

ser inferior a la contenida por otros productos de consumo ocasional.

No parece fácil superar la I.D.A. en una dieta habitual, pero en algunos casos podría llegar a ocurrir.

Los efectos de los aditivos, por muchos que tomes, no son inmediatos ni agudos, salvo en las personas que tengan alergia a alguno de ellos, por eso es importante su constante control y reevaluación.

## ADITIVOS E HIPERACTIVIDAD

Se ha hablado mucho sobre la posible influencia de algunos aditivos, en concreto los colorantes azoicos y benzoatos, con el desarrollo de la hiperactividad o con su agravamiento. Hace algunos años, investigaciones con el famoso estudio Southampton los relacionaba con la hiperactividad, pero la propia EFSA reconoce que la evidencia es escasa y que solo se ve cierta relación en algunos niños ya hiperactivos, que pueden alterarse un poco más al consumirlos.

Pero a pesar de ello, dada la gran repercusión mediática que tuvo este estudio, en la UE se obligó a añadir una advertencia en los productos envasado que llevan este tipo de colorantes, lo que acabó provocando su desaparición de los productos envasados para evitar poner la frase y se han sustituidos por colorantes naturales de extractos de plantas y frutas. Parecía imposible que se dejaran de usar, pero esta norma lo ha logrado. OCU siempre ha pedido su eliminación por considerarlos alergénicos y seguimos desaconsejando su uso por innecesarios y engañosos, y concretamente en el caso de los niños, a veces puede haber problemas con la I.D.A.

# ¿QUÉ HACE OCU?

---

La seguridad de los alimentos es una prioridad para OCU y por eso realizamos continuos análisis a lo largo del año relacionados con la seguridad alimentaria, la detección de fraudes o la evaluación de la calidad de los alimentos para ayudar al consumidor a elegir mejor.


- Publicamos más de veinte artículos al año en nuestras revistas sobre temas de alimentación. Comparamos productos; destapamos prácticas fraudulentas o desmascaramos productos de baja calidad a alto precio. Algunos ejemplos de ello: los análisis de la leche entera, del aceite de oliva o de las hamburguesas con carne de caballo, que tuvieron una gran repercusión mediática. OCU no recibe financiación de la Administración ni de los fabricantes, por lo que somos totalmente independientes a la hora de hacer los estudios y de publicar los resultados, sean cuales sean.
- Formamos parte del consejo consultivo de AECOSAN, participamos en las reuniones de la Comisión Europea y la EFSA, directamente o a través del BEUC (Oficina Europea de Asociaciones de Consumidores).
- Utilizamos los resultados de los estudios para apoyar nuestras propuestas, mostrando fallos y debilidades de los productos, y si se produce algún incumplimiento, lo denunciaremos ante

las comunidades autónomas, instando a la Administración a que tome cartas en el asunto.

- Un tercio de los consumidores ha comprado alguna vez un producto pensando que era otra cosa, confundido por el etiquetado. Para concienciar a la Administración y a los fabricantes, OCU pone en marcha de nuevo la campaña *#EtiquetasTrampa*, invitando a los consumidores a enviarnos las etiquetas que consideran engañosas, aunque sean legales. En la anterior campaña, se obtuvieron más de 50.000 interacciones en Twitter, más de 600.000 en Facebook y se resolvieron dudas concretas a muchas de las personas que contactaron con nosotros. También logramos que empresas como Danone o Mercadona cambiaran algunas de sus etiquetas tras nuestra reclamación.





En [www.ocu.org/alimentacion](http://www.ocu.org/alimentacion) encontrarás un apartado especial dedicado a la seguridad alimentaria donde podrás leer los resultados de nuestros estudios, noticias, desmentidos, consejos... Todo tipo de informaciones relacionadas con la alimentación que te ayudarán a ser un consumidor bien informado.





## Asesoría OCU, respuestas rápidas a tus dudas habituales

Más de 100 asesores a tu servicio  
mediante una simple llamada.

-  Consultas sobre Compras Maestras de miles productos y servicios.
-  Defiende tus derechos como consumidor.
-  Consejos para elegir créditos, productos bancarios o seguros
-  Recomendaciones legales para ahorrar en impuestos, deducir más y realizar gestiones ante la administración tributaria.

**Llámanos y cuenta con el consejo  
de nuestros especialistas**  
**902 888 922 · 913 009 155**

de lunes a viernes, de 9:00 a 18:00.



La fuerza  
de tus decisiones

[www.ocu.org](http://www.ocu.org)

Síguenos



# INTOXICACIONES ALIMENTARIAS, ¿QUÉ HACER?

AFECTAN CADA AÑO A CASI 2 MILLONES DE ESPAÑOLES. LAS CAUSAS MÁS HABITUALES DE ESTAS INTOXICACIONES SUELEN SER LA FALTA DE HIGIENE EN LA COCINA Y UNA INCORRECTA CONSERVACIÓN O PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. SI NO SON GRAVES, SE PUEDEN TRATAR EN CASA. Y A VECES ES POSIBLE RECLAMAR.

La ingestión de comidas y bebidas en malas condiciones puede producir lesiones de distinta consideración. Las más habituales son las que conllevan síntomas gastrointestinales (vómitos, diarreas, dolor abdominal), pero no son las únicas. Pueden darse otro tipo de síntomas como debilidad, dolores musculares, síntomas catarrales, parálisis muscular o incluso abortos. Las circunstancias en las que se produce una intoxicación alimentaria pueden ser muy variadas y con efectos muy diferentes. Aunque la mayoría se producen en los hogares y están causadas por bacterias. Por eso, unos buenos hábitos de higiene en la cocina son esenciales para prevenir estas enfermedades.

El tiempo de incubación es variable, pueden aparecer a las pocas horas o tardar varios días en manifestarse, y no todas las personas que han consumido un alimento contaminado tienen por qué caer enfermas, hay varios factores que pueden influir: la propia resistencia personal, la cantidad de alimento ingerido, etc.

## ¿CUÁNDO DEBES IR AL MÉDICO?

Si la intoxicación es más leve, bastará con que te hidrates bien mientras dure el episodio y que mantengas una dieta blanda. Conviene empezar a comer poco a poco siguiendo este plan:

- primero, agua de cocer el arroz (solo o con zanahoria), sémola o sopas de pasta; es aconsejable tomar cantidades pequeñas y a menudo;
- a medida que vayas aceptando los alimentos, puedes ir introduciendo el arroz hervido, pollo o pescados her-

En el caso de los bebés, acude rápidamente al pediatra y sigue sus consejos de realimentación.





vidos, pan blanco tostado, jamón de york o manzana cruda;

- antes de pasar a la alimentación normal, conviene comer carne o pescado a la plancha, yogur natural, zanahoria, calabaza y patata cocida.

Como hemos dicho, lo más peligroso es la deshidratación, es decir, la pérdida excesiva de agua y sales minerales, principalmente sodio y potasio, por lo que la rehidratación con suero debe iniciarse de inmediato. En la farmacia venden unos sobres preparados para verter en una

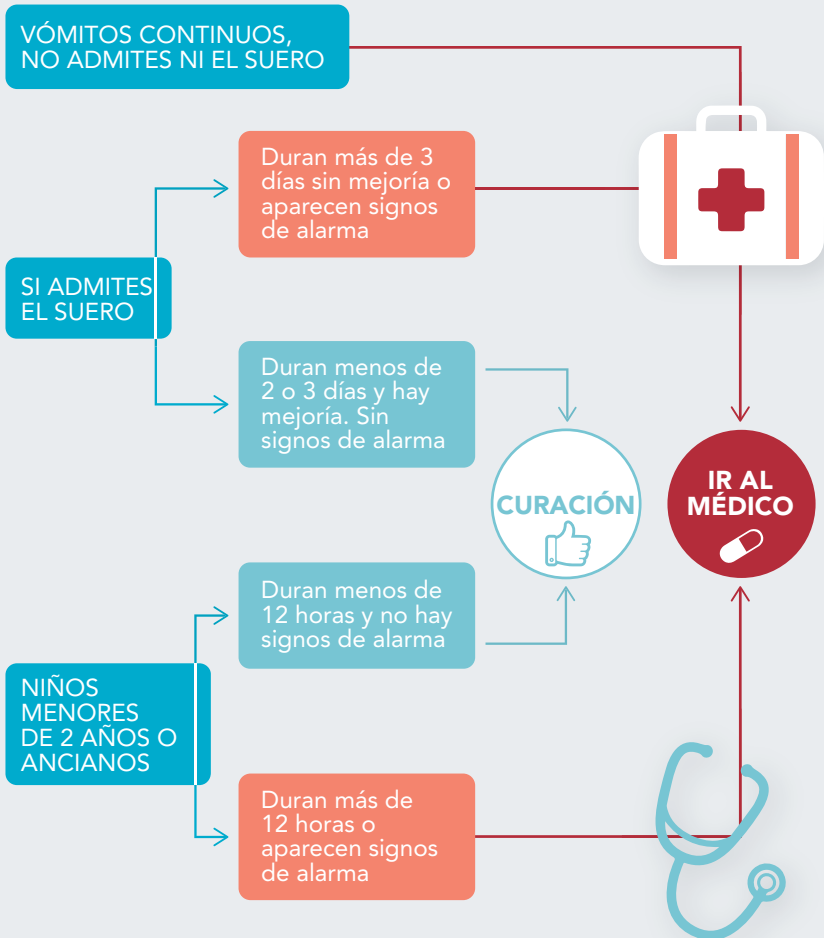
jarra de agua (¡no tomes agua sola!), aunque también puedes prepararlo en casa, siguiendo la fórmula que te indicamos seguidamente, o utilizar alguna bebida isotónica mezclada con un poco de agua, para que se absorba mejor y más rápido. Se debe empezar a beber en cantidades pequeñas cada hora o 2 horas, según se vaya tolerando.

Para los bebés y niños pequeños que pueden deshidratarse rápidamente, se recomienda utilizar una jeringuilla y administrarles 1 cm<sup>3</sup> cada 10 minutos.

## CÓMO PREPARAR UN SUERO CASERO



## ¿CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO?



Si sufres molestias gastrointestinales por una intoxicación alimentaria, los signos de alarma son: fiebre alta (más de 38° C), moco y sangre en heces, vómitos con sangre. En caso de dudas sobre cómo actuar, llama al 112 (emergencias) o al 061 (urgencias médicas).

## ¿CÓMO RECLAMAR SI TE HAS INTOXICADO EN UN ESTABLECIMIENTO PÚBLICO?

Las lesiones por la ingesta de alimentos son difíciles de demostrar, por eso aquí te vamos a decir qué pasos seguir y qué debes tener en cuenta a la hora de reclamar una indemnización por intoxicación alimentaria.

Las intoxicaciones alimentarias pueden tratarse al amparo de una amplia legislación: desde las normas específicas de protección de los consumidores hasta el Código Civil. Aunque algunos casos de intoxicación se han llegado a resolver por la vía penal, lo normal es que se tramiten por la vía civil. Además, por esta vía, el demandante no tiene que demostrar la culpa del demandado (no tiene que probar, por ejemplo, que el dueño del bar ha incumplido las precauciones y medidas apropiadas en la elaboración de los alimentos), mientras que en la vía penal sí. Como en cualquier otro conflicto, nuestro consejo es que intentes llegar a un acuerdo antes de plantearte ejercer acciones legales.

Para que una reclamación prospere es imprescindible demostrar la relación entre el daño y la causa que lo originó. Por el carácter perecedero de los alimentos, resulta complicado demostrar el origen exacto de la intoxicación, casi en la mitad de los brotes se desconoce el agente que la causó. Sin embargo, existen algunos elementos que te ayudarán a probar la relación entre el consumo del alimento y la intoxicación.

Es fundamental conservar todas las pruebas a tu alcance que ayuden a demostrar la causa de la intoxicación alimentaria.

- En primer lugar, guarda siempre la factura o comprobante que demuestra que has efectuado la compra del producto o que has consumido el alimento, con la fecha y el detalle de lo consumido.
- También es recomendable aportar copia de las reclamaciones escritas que se hayan podido efectuar, tanto de las hojas de reclamaciones como otros escritos dirigidos al responsable del establecimiento.



- En cuanto a la prueba de las lesiones, es fundamental presentar informes médicos, partes de asistencia sanitaria, copias originales de las recetas expedidas a nombre del afectado, partes de ingreso hospitalario, baja laboral, diagnóstico y tratamiento. Todo esto es lo que prueba las lesiones que el alimento contaminado ha podido causar. Si hay secuelas, ten en cuenta que tendrás que pasar por una evaluación de un perito médico.
- A veces, aunque se desconozca la causa exacta de la intoxicación y no pueda determinarse de qué alimento se trata, se puede establecer a través de indicios como, por ejemplo, expedientes e informes de inspección que constaten deficiencias en cuestiones de higiene, manipulación de alimentos, refrigeración o limpieza insuficientes del establecimiento.
- En ocasiones, cuando hay varios afectados en la misma fecha y lugar, los tribunales suelen considerar probada la relación entre la intoxicación alimentaria y el establecimiento. Sería el caso, por ejemplo, de una intoxicación que se produce durante la estancia en un hotel en un régimen de alojamiento con pensión completa, o en un banquete.

Si son varias las personas que sufren los mismos síntomas de la intoxicación, sus testimonios y los de otros testigos, e incluso los de los propios demandados,

En nuestra página web [www.ocu.org/modelos](http://www.ocu.org/modelos) te ofrecemos un modelo de reclamación al establecimiento presuntamente responsable de una intoxicación alimentaria.

sirven para establecer una relación causal entre el consumo del alimento y los daños producidos a los afectados. También ayuda la presentación de un informe epidemiológico, así como la existencia de indemnizaciones anteriores a otros afectados por parte de la aseguradora del local demandado, pues implica que se reconoce su responsabilidad.



## ¿CONTRA QUIÉN DEBES PRESENTAR LA DEMANDA?

Si la intoxicación ha sido por consumir un alimento en un bar o restaurante, la demanda debe realizarse contra el titular del establecimiento y su compañía aseguradora.

En el caso de que la intoxicación se produzca durante un viaje combinado, con alojamiento y pensión completa, contra la agencia de viajes y el operador mayorista.

Cuando los hechos han tenido lugar en un establecimiento que depende de la Administración (comedor de un colegio, hospital público, etc) se debe presentar una reclamación de responsabilidad patrimonial, procedimiento más lento que la vía civil.

## ¿CUÁNTO RECLAMAR?

A la hora de pedir una indemnización, la cantidad dependerá de varios factores: el tipo de lesión y cómo afecta a la víctima, su edad, el número de días de baja, los gastos médicos y de farmacia, o la situación familiar en caso de fallecimiento, entre otras cuestiones.

Las indemnizaciones pueden incluso cubrir el daño moral de personas que no estén directamente afectadas por la intoxicación, por ejemplo, los padres de unos niños intoxicados, los novios si en la celebración de su banquete de boda se han intoxicado los invitados, o a los familiares de fallecidos.

Desde OCU recomendamos solicitar como mínimo las cuantías establecidas en el baremo que se utiliza para las indemnizaciones por daños físicos de las víctimas de los accidentes de tráfico (puedes verlas en [www.ocu.org/seguros-coche](http://www.ocu.org/seguros-coche)). Pero ajusta siempre la cantidad a los daños que puedas probar.

Si existen secuelas, es necesaria la valoración de un especialista. Conviene no inflar la reclamación por daños y secuelas, ya que los tribunales pueden estimar parcialmente la cuantía o directamente desestimarla y en ese caso te repercutirán las costas del juicio.

Como en cualquier otro conflicto, te aconsejamos que intentes llegar a un acuerdo antes de plantearte ejercer acciones legales. Si no lo consigues,

puedes presentar una reclamación por la vía civil. Debes de saber que para reclamar importes inferiores a 2.000 euros no necesitarás abogado ni procurador. En ese caso, nuestro consejo, además, es que presentes la demanda en la localidad donde esté el establecimiento, para evitar una posible condena en costas en caso de que al final pierdas el juicio. Dado que si demandas al reclamado en una localidad diferente al de su domicilio y pierdes el juicio, podrías ser condenado en costas.

Nunca está de más contar con el asesoramiento y asistencia de especialistas así que, si dispones de un seguro de defensa jurídica, es el momento de utilizarlo.



En [www.ocu.org/modelos](http://www.ocu.org/modelos) puedes ver un modelo de reclamación administrativa de daños y perjuicios.



Más consejos prácticos en  
[www.ocu.org](http://www.ocu.org)

Síguenos

