

EL JAMÓN DE YORK
NO EXISTE

DRA. MARIÁN GARCÍA
"BOTICARIA GARCÍA"
LA GUÍA PARA COMPRAR SALUDABLE
Y DESCUBRIR LOS SECRETOS DEL SUPERMERCADO



ÍNDICE

Dedicatoria

Prólogo

Introducción

Lácteos

Cereales

Legumbres y pseudocereales

Frutas y verduras

Carnes

Huevos

Pescados

Aceites, mantequillas y margarinas

Azúcar y edulcorantes

Aperitivos

Zorromostros nutricionales

Epílogo

Notas

Créditos

A NATALIA: CHOCA ESOS CIN-
CO, HERMOSA.

PRÓLOGO

Hace más de cinco años le propuse a Marián crear un club de madres y su respuesta fue NO. Me miró con cara de «estréllate tú sola, que yo tengo mis planes, querida». Ella tenía que hacer su camino para convertirse en la divulgadora científica más conocida de este país. Y en ello está. Pero me dio igual su negativa, volví a la carga porque tenía claro que haríamos cosas juntas por siempre jamás. Solo faltaba que llegara el proyecto perfecto. Un proyecto donde poder reunir a una publicista retirada y a una reputada nutricionista. Y ese proyecto llegó.

Desde 2018 Boticaria García y yo patrullamos los supermercados para mejorar los hábitos saludables de una servidora y, por extensión, de todas las malasmadres de este país. Nuestra boticaria piensa inocentemente que todas conocemos las reglas básicas de la buena alimentación, pero le he demostrado a diario con mi ejemplo pésimo que no es así, por eso siempre me consulta antes de dar por hecho algo. Me debato entre sentirme su asesora personal y «la más tonta de España» (ya tengo suficiente con poseer el título de «la peor madre») cada vez que me consulta si el resto del mundo sabe qué significa el código alfanumérico de un huevo o tiene clara la diferencia entre «sin azúcar» o «sin azúcar añadido». Como si fuera tan fácil o nacióramos con un gen de serie que nos permite descifrar las etiquetas. Afortunadamente, está ella para explicárnoslo.

Os voy a confesar algo: no sé cocinar, no suelo ir a comprar al supermercado, son menesteres en este mi hogar que delego en el «buenpadre» por pura supervivencia. Pero seamos sinceras, seguramente soy la alumna más aventajada de la señora García. No creo que haya muchas como yo, que sepan elegir el mejor yogur con la rapidez que yo lo hago, que sepan cuál es el primer ingrediente de una mayonesa ligera o tengan claro que hay que sospechar de los alimentos con más de cinco ingredientes. Supongo que por esto y el cariño que me profesa me ha pedido que prologue este su tercer libro. ¡Vaya honor!

El buenpadre cumple las normas de su legado porque «comer bien empieza en la lista de la compra». Esto me lo he grabado a fuego desde la primera vez que me lo dijo. Luego vinieron otras enseñanzas que han dado sentido a mi vida como que «el jamón de york NO existe» o que «los palitos de cangrejo son el mal» y que «el pollo lento va a ser el *hit* de este año».

Si tienen pesadillas con que aparecerá, cuando menos lo esperen, por los pasillos del supermercado, si sienten remordimientos cuando están a punto de echar mano a ese paquete de galletas que les llama sin piedad, si no saben qué demonios es el glutamato o hiperventilan cuando se ponen delante del lineal de los yogures, este es su libro. Porque uno de los mayores valores de Boticaria García, además de tener paciencia infinita cada vez que una nueva adscrita le pregunta qué es eso de «comer Portugal», es que usa el sentido común y su mayor objetivo es que aprendamos a leer las etiquetas y no nos dejemos llevar por las apariencias del *packaging*. Marián se ha propuesto con este li-

bro que aprendamos a comer mejor sin arruinarnos en el intento, porque es posible.

Eso sí, aún no ha conseguido ciertas cosas, como cambiar mi desayuno «ideal»: barrita de pan integral (sí, integral) con mantequilla y mermelada de fresa. Nadie dijo que fuera fácil. Pero tiempo al tiempo... Ella es castellana y de ideas fijas.

LAURA BAENA FERNÁNDEZ
FUNDADORA DEL CLUB DE MA-
LASMADRES

INTRODUCCIÓN

El jamón de York no existe. El pan rústico se fabrica en naves industriales. Y encontrar cangrejo en los palitos de cangrejo es más difícil que buscar a Wally. La industria no nos engaña, pero conoce al dedillo la legislación y la estira como un chicle para poner en el mercado muchos productos que son verdaderos lobos con piel de cordero.

A la hora de llenar el carro de la compra nos encontramos con cinco grandes problemas:

LAS ETIQUETAS SON JEROGLÍFICOS. Leemos aditivos como E-300 y E-621 y todo nos suena igual. Sin embargo, el primero es la vitamina C y el segundo el glutamato monosódico. Por otro lado, ¿conoces la diferencia real entre un producto «bajo en azúcares», «sin azúcares» o «sin azúcares añadidos»? ¿Y la diferencia entre «alto en fibra» o «bajo en fibra»? Lo único que sabemos es que hay cosas que nos suenan bien y otras que nos suenan mal, pero quizá sin mucho criterio porque **nadie nos ha enseñado a leer etiquetas.**

LOS ALIMENTOS SON LOS NUEVOS MEDICAMENTOS. Ya no basta con que la comida nos alimente. Ahora la comida tiene que curarnos. De los creadores de «La margarina te ayuda a bajar el colesterol» llegan nuevos éxitos, como «Las galletas con azúcar te ayudan a bajar el colesterol». **Aunque haya que tomar medio paquete de galletas para lograrlo.** Mención especial para la plaga de alimentos «sin». Los productos «sin lactosa» o «sin gluten» son muy útiles para algunas personas; lo que clama al cielo es que intenten hacernos creer que debemos tomarlos todos.

LO «NATURAL» SE HA CONVERTIDO EN UNA RELIGIÓN. Poco a poco ha ido calando el mensaje de que si algo es natural es más saludable. *Naturales* son los tomates, el brócoli o las lentejas. Y tomadura de pelo es un envase de pavo cocido «natural» que lleva un triste 60% de pavo... y el resto, basurilla. Bajo el paraguas de la palabra «natural» o bajo el disfraz de un envase de color verde, se esconden verdaderos zorromostros nutri-

cionales. Recordemos, por otro lado, que el aire que respiramos es «química» y que natural también es la cicuta.

LOS SUPERALIMENTOS LOS CARGA EL DIABLO. Viajan desde muy lejos pero han llegado para quedarse. Nada tiene de malo comer bayas de açai, kamut o quinoa... excepto para nuestro bolsillo y el medio ambiente, porque en España tenemos productos locales de igual o mayor valor nutricional. El problema es que «aliñar» con superalimentos se ha convertido en una estrategia para tunear productos poco saludables. Y así, a la chita callando, los lineales se llenan de tortitas multicereales con quinoa, con solo 0,08 gramos de quinoa por tortita, o con un guacamole con un vergonzoso 0,66% de aguacate en polvo. Hay que leer la letra pequeña, siempre.

LA LEGISLACIÓN, A VECES, ES BLANDITA. Y esta es la clave de todo. Es importante endurecer la ley, y hacer cumplir la que ya tenemos, para que no se permitan mensajes engañosos. Mensajes como los que hoy lucen en los envases y que, aun siendo perfectamente legales, nos hacen pensar que un producto es saludable cuando no lo es. No podemos dejar a la buena voluntad de la industria que deje de fabricar productos mientras los está vendiendo como churros. Y tampoco podemos pensar que toda la responsabilidad recae en el consumidor: la información debe ser clara y sencilla, para todos los públicos, sin necesidad de tener un máster en Criptología.

¿POR QUÉ TRIUNFAN ESTOS ALIMENTOS SI NO SON SALUDABLES?

Porque le interesa a mucha gente. En primer lugar le interesa al que los vende, que ha encontrado un filón y un nuevo nicho de mercado.

En segundo lugar le interesa a los gurús, a ciertos *coaches* nutricionales y a *influencers* varios sin formación científica, que amplifican el mensaje y ganan *likes* y reputación diciendo lo que la gente quiere oír. Y en último lugar, le interesa al consumidor que acepta el discurso encantado porque así puede seguir comiendo cosas que estén ricas sin que le remuerda la conciencia. ¿A quién no le gusta oír que comiendo galletas bajará su colesterol o que comiendo panela, tan dulce ella, ganará un montón de vitaminas? Es un triángulo perfecto y blindado donde la ciencia no tiene cabida, porque incomoda los intereses de todos.

TRIÁNGULO DE LA FARSA NUTRICIONAL

¿HAY SOLUCIÓN PARA ESTE
DESASTRE?

Cambiar la legislación o remover la conciencia de la industria no está en nuestras manos o al menos no de forma sencilla. Pero hay algo que sí podemos hacer: aprender a ser conscientes de lo que nos estamos llevando a la boca. Sé que no es fácil y por este motivo nace este libro: para ayudarnos a resolver los misterios del etiquetado y destripar las tretas del *marketing* nutricional.

Nuestra salud depende de lo que comemos y lo que comemos depende de lo que metemos en el carro de la compra. Sabiendo elegir, viviremos mejor. Y de paso, podemos ahorrarnos unos euros evitando que nos cuelen un gol. ¡Todo son ventajas!

EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

El etiquetado nutricional es la forma que tiene el fabricante de contar-nos cositas sobre el producto: de dónde viene, sus ingredientes, qué nutrientes aporta e incluso cómo conservarlo. Para evitar que cada fabricante haga de su capa un sayo y nos volvamos locos, la legislación regula qué puede y qué no puede aparecer en el etiquetado. En el año 2011 recibimos con alegría al Reglamento (UE) N° 1169/2011¹ que nació con el objetivo de *proporcionar información útil, legible y comprensible al consumidor* (Ministerio de Sanidad *dixit*).

Aunque el reglamento mejoró muchos aspectos, el etiquetado nutricional sigue sin ser comprensible para el común de los mortales. Y esto es un problema, porque saber interpretar el etiquetado es clave para tomar buenas decisiones. Después de leer estos siete mandamientos, no lo volverás a ver con los mismos ojos.

Los ⑦ mandamientos del etiquetado.

1. Leerás la tabla nutricional.
2. Leerás la lista de ingredientes.
3. Compararás la tabla nutricional con la lista de ingredientes.

4. Conocerás las declaraciones nutricionales más frecuentes.
5. Identificarás (y respetarás) los aditivos.
6. Identificarás (y respetarás) los alérgenos.
7. Ignorarás los reclamos de *marketing* aunque te seduzcan poderosamente.

Estos siete mandamientos se resumen en dos:

ELEGIRÁS PREFERENTEMENTE ALIMENTOS SIN ETIQUETA.

COMER FRUTA, VERDURA Y FRESCOS ES SIEMPRE UN PLAN SIN FISURAS.

SOSPECHARÁS DE LOS ALIMENTOS CON MÁS DE 3-4 INGREDIENTES². CUANTO MENOS BULTO, MÁS CLARIDAD.



I. LEERÁS LA TABLA NUTRICIONAL

La tabla nutricional **es el famoso «recuadro» donde todos vamos derechos a mirar las calorías** como si eso fuera lo único importante. Hay que diferenciarlo de la lista de ingredientes, que es el apartado donde estos aparecen en fila india, separaditos por comas.

La tabla nos ofrece información nutricional de forma cuantitativa. **Nos dice qué porcentaje de proteínas o qué porcentaje de azúcar tiene el alimento.** No todas las tablas son iguales: hay información obligatoria y otra que no lo es:

INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Sí o sí, en la tabla debe aparecer el valor energético (las famosas kilocalorías), las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las

proteínas y la sal. La tabla nos indica la cantidad de ellos en 100 gramos o 100 ml del alimento³ y ⁴.

EJEMPLO DE TABLA NUTRICIONAL

YOGUR NATURAL

Por cada 100 g	
Valor energético	73 kcal
Grasas	3,5 g
De las cuales	
saturadas	2,4 g
Hidratos de carbono	5,5 g
De los cuales	
azúcares	4,2 g
Proteínas	4,8 g
Sal	0,1 g

INFORMACIÓN VOLUNTARIA: La información voluntaria (puede aparecer o no en la tabla) son las grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales. Para evitar el «postureo» nutricional, en la tabla solo pueden aparecer las vitaminas y minerales si están presentes de forma significativa en el producto. ¿Qué se considera una cantidad significativa de vitaminas y minerales? Que consumiendo 100 gramos de producto consigamos el 15% de las necesidades diarias de ese nutriente o el 7,5% en el caso de las bebidas. ¿Y eso es mucho o poco? Depende del global de la dieta; pero si el fabricante se ajusta a la ley y solo incluye el 15%, en principio no es para tirar cohetes. Se consideran las necesidades diarias para un adulto que consume 2.000 kcal/día.

EJEMPLO

El valor de referencia nutricional del calcio es de 800 mg/día. Si un batido aporta 120 mg (es decir, el 15% de las necesidades diarias), el calcio podría aparecer en la tabla. Si el batido solo tuviera 100 gramos de calcio, no podría figurar en la tabla.

¿EN QUÉ DEBO FIJARME? TABLA NUTRICIONAL

Depende de muchos factores pero, en general, si tienes que elegir entre varios productos de la misma familia, suele ser un buen indicador comparar la cantidad de ácidos grasos saturados⁵, de azúcar y de sal. En principio, cuanto menor sea el porcentaje de los tres, mejor.

Pista: se considera que un alimento tiene «mucho sal» por encima del 1,25% y «poca sal» por debajo del 0,25%⁶. La OMS recomienda que las personas adultas consuman un máximo de 5 gramos de sal al día.

2. LEERÁS LA LISTA DE INGREDIENTES

En la tabla nutricional hay información obligatoria y otra voluntaria, pero en la lista de ingredientes es obligatorio incluir **TODO**⁷. La lista incluye los ingredientes que se utilizan en la fabricación del alimento y **que permanecen en el producto final**. Este matiz es importante porque hay sustancias llamadas «coadyuvantes», que son necesarias en el procesamiento pero que después se eliminan y no aparecen en el producto final. Un ejemplo son las sales que se utilizan en la obtención