

# Alimentación saludable

Consejos para llevar  
una vida más sana



CONSUMIDORES EN ACCIÓN



# Alimentación SALUDABLE

Consejos para llevar  
una vida más sana

Introducción	5
<b>CONSEJOS NUTRICIONALES</b>	
Tipos de nutrientes	8
Hidratos de carbono	
Grasas o lípidos	
Proteínas	
Vitaminas y minerales	
Grupos de Alimentos	15
Alimentos plásticos	
Alimentos energéticos	
Alimentos reguladores	
Grupo 1: leche y derivados	
Grupo 2: carne, huevo y pescado	
Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos	
Grupo 4: verduras y hortalizas	
Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces	
Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla	
Pirámide de la Alimentación Saludable	28
El agua y otras bebidas	28
<b>HÁBITOS SALUDABLES</b>	
Dieta Mediterránea	31
Características de la dieta mediterránea	
Alimentación y salud	34
Ejercicio físico	37
<b>RECOMENDACIONES PARA EVITAR TOXIINFECCIONES ALIMENTICIAS</b>	
En la compra	40
Conservación y almacenaje	44
Conservación por frío	
Recomendaciones para una correcta congelación	
Recomendaciones para una correcta descongelación	
Conservación por calor	
Manipulación de los alimentos	50
La higiene personal	
La higiene en la cocina	
<b>OBESIDAD Y TRASTORNOS ALIMENTICIOS</b>	
Obesidad	55
Trastornos alimenticios	55
Anorexia nerviosa	55
Tipos de anorexia nerviosa	
Síntomas de la anorexia nerviosa	
Consecuencias de la anorexia nerviosa	
Predisposición de la anorexia nerviosa	
Bulimia nerviosa	58
Tipos de bulimia nerviosa	
Síntomas de la bulimia nerviosa	
Consecuencias de la bulimia nerviosa	
Predisposición de la bulimia nerviosa	
<b>ALIMENTACIÓN INFANTIL</b>	62
<b>NORMATIVA ALIMENTOS</b>	64

# Introducción

La alimentación es el conjunto de actividades mediante la cual los humanos tomamos alimentos del exterior para la nutrición. Los alimentos se componen de sustancias nutritivas que deben transformarse mediante la digestión, absorción y metabolismo.

Para conseguir una alimentación saludable es imprescindible realizar una dieta equilibrada y variada que aporte todas las vitaminas, minerales y energía necesarias para el cuerpo.

No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que el cuerpo humano necesi-

ta, por ello la importancia de la variedad pues cada nutriente realiza unas funciones concretas en el organismo.



Los hábitos alimenticios están condicionados por factores socio-culturales, económicos, psicológicos y geográficos que evolucionan originando nuevos estilos de vida. En el mundo occidental estos

hábitos están caracterizados por una excesiva ingesta de alimentos y un elevado consumo de proteínas y grasas de origen animal.

Para conseguir una dieta equilibrada los alimentos de origen vegetal deben ser la base alimenticia, reduciendo el consumo de origen animal, principalmente terrestre, y los azúcares y dulces.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, pues los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta nutrición en las edades adultas y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios. Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud.

La alimentación, pese a seguir unas pautas generales, ha de adecuarse a las necesidades nutricio-

nales del organismo en función de la edad, el sexo, la actividad y las situaciones fisiológicas especiales (embarazo, enfermedad, lactancia...).



# Consejos nutricionales



# CONSEJOS NUTRICIONALES

Una correcta alimentación debe complementarse con un constante ejercicio físico, huyendo del sedentarismo tan arraigado en la sociedad actual.

Esta guía pretende informar y formar a los consumidores en materia alimenticia, resaltando la importancia de una dieta variada y equilibrada para prevenir enfermedades ligadas a los malos hábitos de consumo y a una deficiente calidad sanitaria en la compra, conservación y manipulación de alimentos.

## Tipos de nutrientes

### Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono tienen una función esencialmente energética; proporcionan energía para que el cuerpo funcione. Éstos nutrientes suponen entre el 50 y el 60% del aporte energético total (un gramo aporta 4 Kcal.) y son



indispensables para la contracción muscular y el mantenimiento del sistema nervioso.

Existen dos tipos de fuentes de hidratos de carbono: los sencillos y los complejos. Los hidratos de carbono sencillos son de absorción rápida (azúcares simples) y se pueden encontrar en diversos alimentos como en el azúcar, caramelo, dulces, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, bebidas refrescantes azucaradas, helados, golosinas, fruta y su zumo, mermeladas... Éstos alimentos no son necesarios para el organismo y un abuso de los mismos puede provocar obesidad, enfermedades crónicas y caries.

Los hidratos de carbono complejos son de absorción lenta (almidón) y se encuentran en los cereales, legumbres, tubérculos y en menor proporción en verduras y hortalizas. Dentro de los hidratos de carbono complejos de origen vegetal se halla la fibra, que sin ser un nutriente energético es beneficiosa para la salud. Existen dos tipos de fibra; la insoluble (frutas, hortalizas crudas, arroz integral, cereales) que mejora el funcionamiento digestivo, y la soluble (frutas como el plátano, verduras, avena y granos) que contribuye al aparato digesti-

vo con la disminución de la absorción y aprovechamiento del azúcar, colesterol y triglicéridos, reduciendo los riesgos de enfermedades coronarias, ya que también controla los niveles de colesterol en sangre y diabetes. La ingesta de fibra diaria recomendable es de 15-20 gramos.

## Grasas o lípidos

Las grasas, también denominados lípidos, constituyen la energía de reserva del organismo. Éstos nutrientes comportan el 30% del volumen total calórico diario (un gramo aporta 9 Kcal.) y su función también es esencialmente energética. La ingesta de las grasas debe ser moderada, un exceso de las mismas es perjudicial para la salud pues provoca enfermedades como la obesidad, el colesterol, enfermedades arterioscleróticas, etc.

Los lípidos están compuestos por ácidos grasos y se clasifican según sus propiedades y estructura química.

### 1- Ácidos grasos saturados

Formados principalmente por triglicéridos. Los alimentos que los contienen provienen del reino animal - excepto el aceite de coco y de cacao que se emplean para elaborar pastelería y

bollería industrial- y son sólidos a temperatura ambiente. Su consumo elevado está relacionado con el aumento de colesterol sanguíneo y con la aparición de enfermedades cardiovasculares, por ello su ingesta debe ser moderada.

## 2- Ácidos grasos insaturados

Proviene del reino vegetal -a excepción del pescado- y son líquidos a temperatura ambiente. Su consumo está relacionado con el denominado "*colesterol bueno*".

Existen dos tipos de ácidos insaturados:

a) El ácido monoinsaturado debe representar entre el 13 y el 23% de las grasas ingeridas. Su mejor representante es el ácido

oleico, presente en gran medida en el aceite de oliva, que es beneficioso para la salud al disminuir los niveles del comúnmente denominado "*colesterol malo*" y aumentar los del "*colesterol bueno*".

b) El ácido poliinsaturado no debe superar el 10% de las grasas ingeridas pues su

abuso puede ser perjudicial para la salud. Éste ácido lo contienen los aceites de semilla, como el de girasol, y la grasa de pescado, entre otros alimentos.

## Proteínas

Son el principal material constructor de tejidos del cuerpo humano, son indispensables para el crecimiento y regeneración del continuo desgaste de los tejidos de los adultos.

Su función es la de controlar el mantenimiento de la estructura de nuestro organismo, pero si fuera necesario,

pueden producir también energía.

Las proteínas han de aportar entre el 10 y el 15 % del volumen total calórico diario (un gramo aporta 4

Kcal.) y poseen una función plástica, inmunitaria, biorreguladora y de control genético.

El organismo no emplea las proteínas de manera directa sino que se ingieren en los alimentos y el organismo las transforma durante la digestión en sus unidades fundamentales: los aminoácidos. De los veintidós aminoácidos

existentes, nueve de ellos son los denominados "aminoácidos esenciales" y que tienen que estar presente en la dieta alimenticia.

Existen dos tipos fundamentales de proteínas; las de alto valor biológico que tienen origen animal y están contenidas en alimentos como la leche, yogur, queso y derivados, pescados, carnes y huevos, y las de menor valor biológico que tienen origen vegetal como

**Las proteínas son el principal material constructor de tejidos del cuerpo humano, indispensables para el crecimiento y regeneración de los tejidos del cuerpo**

las legumbres, los cereales, las hortalizas y vegetales.

Una dieta equilibrada supone una ingesta adecuada no sólo de proteínas sino también de aminoácidos esenciales. Un elevado consumo de alimentos proteicos supone un riesgo para la salud por el alto aporte de las grasas saturadas.

### **Vitaminas y minerales**

Las vitaminas son indispensables para vivir y sin embargo



el organismo no puede crearlas, por ello tienen que ser ingeridas a través de la alimentación. Por esta razón es conveniente una alimentación variada que nos proporcione todas las vitaminas necesarias.

Los minerales desempeñan la misma función que las vitaminas y aunque el cuerpo humano contiene sustancia



minerales en proporciones suficientes, hay algunas como el calcio, hierro, yodo y flúor, que no las tenemos y hay tomarla del exterior a través de los alimentos.

Su función es regular el funcionamiento del metabolismo humano, facilitando el mejor aprovechamiento y asimilación de los otros elementos nutritivos.

Las vitaminas son sustancias orgánicas fundamentales para el ser humano, para el funcionamiento de los procesos biológicos. Sin aportar energía son necesarias para que el organismo pueda aprovechar los elementos suministrados por la alimentación (tanto constructivos como energéticos).

La aportación de las vitaminas se debe realizar mediante la alimentación pues el cuerpo humano no las sintetiza, salvo en los casos de la vitamina D, que tiene como fuente principal la luz solar, y las vitaminas K, B1, B2 y ácido fólico, que se forman en la flora intestinal en reducidas cantidades.

Hay trece vitaminas en total y se clasifican según su solubilidad.

· **Vitaminas hidrosolubles:** se

disuelven en agua, los excesos se eliminan por la orina, no se almacenan, por lo que su consumo debe ser prácticamente diario, salvo la B12. Las vitaminas que componen este grupo son la B1, B2, B6, B12, C, ácido fólico y niacina.

· **Vitaminas liposolubles:** insolubles en agua, se disuelven en grasas y acei-

**Las vitaminas y minerales se encargan de regular procesos metabólicos siendo imprescindibles para un correcto crecimiento, una buena salud y el equilibrio nutricional**

tes. Las vitaminas que componen este grupo son la A, D, E y K.

Fuentes de vitaminas:

· **Vitamina C:** (antioxidante) cítricos y vegetales verdes, pimientos, kiwis, fresas, caquis, frambuesas, sandía, brécol, coles de bruselas, patatas y calabazas.

· **Ácido fólico:** (crecimiento, formación glóbulos rojos) levadura de cerveza, verdura de hoja oscura y de tubérculo, cereales integrales, ostras, salmón, leche entera



y dátiles.

- **Vitamina B6:** (formación glóbulos rojos, células y hormonas) las carnes, los pescados, frutos secos, lentejas, vísceras, garbanzos, plátanos.

- **Vitamina B2:** (interviene en la vista, efectúa actividad oxigenadora) levaduras, huevos, lentejas, champiñones, maíz, vísceras y quesos grasos.

- **Vitamina B1:** (crecimiento y participa en el funcionamiento del sistema nervioso) levaduras, carnes, yema de huevo, frutos secos, legumbres secas y cereales integrales.

- **Vitamina B12:** (sistema nervioso y elaboración de células) carnes y lácteos, no presente en vegetales, sintetizada por el organismo.

- **Vitamina A:** (antioxidante natural, interviene en el crecimiento, hidratación piel, pelo, uñas, dientes y huesos) yema de huevos, lácteos, lechuga, brócoli, zanahorias, espinacas, perejil, vísceras de animales, melón, albaricoque.

- **Vitamina K:** (coagulación sanguínea) hojas de los vegetales verdes, hígados de

cerdo, harinas de pescado.

· **Vitamina D:** (regula el metabolismo del calcio y del fósforo) su fuente principal es la luz solar. Lácteos, yema de huevo, hígado.

Los minerales son necesarios para la elaboración de tejidos y se clasifican en tres grupos:

· **Macroelementos:** se necesitan en cantidades mayores y son el sodio (que tiene en la sal su fuente principal), el potasio (presente en la fruta y verdura, legumbres y frutos secos), calcio (en verduras, lácteos, frutos secos), fósforo (yema de huevo, queso, frutos secos), magnesio (en frutos secos, cacao, algunas verduras), cloro (en la sal común, aceitunas, agua del grifo) y azufre (en legumbres, pescado, cebolla, ajo, puerro, espárragos, yema de huevo).

· **Microelementos:** el organismo los necesita en menor cantidad y son el hierro (en carnes, verdura verde, hígado, cereales integrales), yodo (presente en la sal marina, mariscos y pescados), cobalto (lentejas, cebolla, lácteos, carnes, pescados, remolacha roja), manganeso (legumbres, pescados, cereales integrales), el

flúor (en el té, espinacas, pescado, col), el cobre (legumbres, pimienta, cacao) y el zinc (levadura de cerveza, germen de trigo, leche, crustáceos).

· **Oligoelementos:** se necesitan en cantidades pequeñas. Se encuentran en el silicio (fuente principal el agua y alimentos vegetales), el níquel (en legumbres, cereales integrales, espinacas y perejil), el cromo (cebolla, lechuga y patatas), el litio (vegetales, crustáceos y algunos pescados) y el selenio (en germen de trigo, legumbres, cereales integrales, y verduras de hoja verde oscura).

Las vitaminas y los minerales se encargan de regular procesos metabólicos siendo necesarios para el crecimiento, la salud y el equilibrio nutricional. La mayoría de vitaminas y minerales debe ingerirse mediante los alimentos.

## Grupos de alimentos

**E**l cuerpo humano necesita ingerir diversos alimentos para obtener

todos los nutrientes esenciales. Existen diversas clasificaciones de alimentos; atendiendo a la función que cumplen en el organismo se clasifican en tres grupos:

### Alimentos plásticos

Son ricos en proteínas y calcio, sustancias imprescindibles para la formación y desarrollo de los tejidos (músculos) y por tanto imprescindibles en el embarazo, lactancia, etc. Entre los alimentos que conforman este grupo se encuentran; leche, queso, yogur, carnes, huevos y pescados

### Alimentos energéticos (o proveedores de calorías)

Son necesarios para el buen ejercicio de las actividades normales de cada persona. Son muy ricos en calorías, por lo que hay que tomarlos con precaución, pues contienen muchas grasas. Los alimentos que forman parte de este grupo son: patatas, legumbres, frutos secos, pan, pasta, cereales, azúcar y dulces.

**La leche tiene un gran valor nutricional y es necesaria a lo largo de toda la vida, pero especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia**

### Alimentos reguladores

Son ricos en vitaminas A y C y sales minerales. Ayudan al buen funcionamiento del organismo y al mejor aprovechamiento de otros alimentos. Es aconsejable la ingesta de estos alimentos de forma cruda. Las verduras, hortalizas y frutas forman parte de los alimentos reguladores.

Una buena dieta equilibrada consiste en tomar 1 ó 2 alimentos al día de cada uno de los citados grupos de alimentos.

Otra clasificación de los alimentos es la adoptada en España en la década de los 60 basada en 7 grupos de alimentos.

### Grupo 1: leche y derivados (quesos y yogur)

Los lácteos son la principal fuente de calcio (mineral indispensable para la formación y el mantenimiento de huesos), aportan proteínas de alta calidad (a través de la lactosa), vitaminas y agua.

La **leche**, sin ser un alimento completo, tiene un gran valor nutricional, es necesaria a lo largo de toda la vida, pero especialmente durante la lactancia, el crecimiento y la menopausia así como en población de edad avanzada.

Se aconseja una ingesta de leche diaria de 600 a 750 cc al día, dependiendo de la edad y el estado fisiológico, que puede ser sustituido por derivados lácteos. Los leches de cabra y oveja pueden sustituir a la leche de vaca, mantienen características similares pero con mayor grasa.

Los productos lácteos tienen variedad de presentaciones para adecuarse a las necesidades de los consumidores; desnatados y semidesnatados, recomendables para quienes deben ingerir poca grasa, enriquecidos... Los elementos prebióticos, como el yogur fresco y algunas leches fermentadas, son beneficiosos para la salud al mejorar la respuesta inmunitaria y proteger al intestino contra microorganismos patógenos.

## Grupo 2: carne, huevos y pescado

La **carne** aporta proteínas de alto valor biológico, vitamina B12, minerales como el hierro que facilita la absorción del mismo en legumbres o cereales y gran cantidad de agua.

Se aconseja un consumo moderado debido a su contenido en grasas saturadas, se recomienda una ingesta semanal de dos a cuatro raciones. El color de la carne no influye

en el valor nutritivo del mismo pero sí el corte, siendo las más grasas el dorso, costillar y pecho del vacuno; la pierna, chuletas y espalda del cerdo y las chuletas y costillas del cordero.

El hígado contiene más vitaminas que la carne pero la garantía de su consumo depende de la crianza del mismo pues a través del hígado los animales expulsan las sustancias ingeridas, como los fármacos. Su consumo debe ser moderado pero se aconseja una ración de hígado o derivados a la semana.

Los **embutidos**, derivados cárnicos, contienen altos niveles de grasas saturadas, colesterol y sodio; su consumo debe ser moderado, no más de tres raciones semanales pues su abuso puede afectar al sistema cardiovascular. El jamón curado aporta menos grasas que el cocido y su calidad es completamente distinta, dependiendo de la variedad del cerdo y la alimentación del mismo, el alimentado con bellota es el más recomendable por su alto contenido en grasas insaturadas.

Los **huevos** son alimentos de origen animal con gran valor nutricional. Aporta proteínas de extraordinaria calidad (clara), vitaminas, minerales,



grasas saturadas y colesterol, principalmente presente en la yema. El consumo recomendado es de tres a cinco unidades por semana independientemente del color de la cáscara o de la yema que no afecta a su valor nutritivo.

Los **pescados** son alimentos de origen animal con una gran cantidad de proteínas de excelente valor biológico. Su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 resulta beneficioso para la salud al

**Se recomienda consumir de tres a cuatro raciones semanales de pescado, sobre todo a embarazadas, lactantes y durante el crecimiento infantil**

disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, prevenir las enfermedades cardiovasculares, reducir el riesgo de trombo. Éstos ácidos se encuentran principalmente en el denominado pescado azul.

Los pescados se clasifican en : pescado blanco, con menos de un 3% de grasa como el bacalao, la merluza, el lenguado, el mero, la pescadilla...y pescado azul, con más del 10% de grasa como las sardinas, anchoas, salmón, atún, caballa, pez espada.

Un grupo intermedio estaría formado por la trucha y la anguila. Se recomienda un consumo de tres a cinco raciones semanales. Su ingesta es particularmente aconsejable en embarazadas, lactantes y durante el crecimiento infantil.

Los **mariscos** no son necesarios en la alimentación humana pues mediante otros alimentos se pueden obtener los mismos nutrientes. Su contenido es alto en vitaminas y minerales así como en proteínas, y reducido en sodio, calorías y grasas saturadas.

**Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos**

Son de origen vegetal. Los tubérculos aportan principalmente energía y una pequeña cantidad de proteínas. Se recomienda su ingesta diaria o cada dos días. Es recomendable consumirlas al vapor o asadas pues así conservan más sus nutrientes pues siempre al cocinarlas pierden vitaminas, igual que las verduras.

Las patatas fritas deben consumirse moderadamente pues su valor calórico es tres veces superior. Existen varios tipos de tubérculos: las patatas, la batata o boniato que es rica en fibra, la mandioca de la que se consigue harina, y la chufa que facilita la digestión.



Las **legumbres** son alimentos de origen vegetal con un elevado valor nutricional. Aportan proteínas que mezcladas con cereales aumenten su calidad, hidratos de carbono, vitaminas B1 y B2 y ácido fólico. Es aconsejable consumir tres raciones semanales de legumbres, alternando lentejas, judías y garbanzos. Se recomienda no abusar de las conservas pues poseen más sodio debido a la sal que le añaden. La ingesta de legumbres está relacionada con la prevención de enfermedades como el cáncer de colón y la

reducción de los niveles de colesterol.

Los **frutos secos** tienen un elevado contenido calórico, proteínas de excelente calidad, ácidos grasos insaturados y fibra. Combinadas con leche, cereales o legumbres complementan la calidad de sus proteínas. Su consumo en pequeñas porciones es un buen suplemento nutritivo, recomendándose una ingesta de tres a siete raciones semanales. Su elevado contenido en fibra vegetal disminuye los trastornos intestinales y reduce el tránsito intestinal, además de poseer efectos antioxidantes por el alto contenido de vitamina E.

#### Grupo 4: verduras y hortalizas

Las **verduras y hortalizas** son alimentos bajos en calorías (engordan poco) y son ricas en

**El alto contenido en fibra vegetal de los frutos secos disminuye los trastornos intestinales y reduce el tránsito intestinal, aparte de poseer efectos antioxidantes**

vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se aconseja un consumo diario de dos raciones, una de ellas en crudo, solas o agrupadas (ensaladas),



para aprovechar todas sus vitaminas y otra cocida. La forma de preparar estos alimentos está directamente relacionada con la pérdida de nutrientes; crudas conservan sus cualidades vitamínicas,

**Se aconseja un consumo diario de dos raciones de verduras, una en crudo, solas o agrupadas (ensaladas), para aprovechar todas sus vitaminas y otra cocida**

cocidas al vapor mantienen la mayoría de los nutrientes al igual que si las preparamos al horno o a la plancha, pero si las hervimos perdemos gran cantidad de minerales. El tratamiento térmico produce una destrucción parcial de vitaminas y minerales, por ello el agua empleada para su cocción es recomendable para sopas o purés.

Las **verduras y hortalizas** son esenciales para una alimentación equilibrada y en cada una de ellas destacan unas propiedades. Los bulbos (cebolla, puerros, ajo...) estimulan la secreción gástrica; la sustancia amarga de endibias, acelgas y apio, entre otras, estimula los órganos digestivos; las hojas externas de las verduras aportan el mayor número de vitaminas y las raíces y semillas

tienen un mayor contenido de hidratos de carbono y por tanto son las más calóricas.

### Grupo 5: frutas

Las **frutas** y los zumos de frutas poseen pocas calorías (engordan poco). Los zumos de frutas aportan vitaminas como la C y minerales como el potasio y el selenio, para evitar una pérdida de vitaminas se recomienda que su consumo se realice de forma inmediata. La fruta entera no es sólo una fuente importante de vitaminas y minerales, sino también de fibra; contiene pectinas, un tipo de fibra que se complementa con el aportado por las verduras y hortalizas. La fruta con mayor cantidad de fibra es el kiwi.

Las frutas contienen agua, pero ésta se reduce en el caso de las frutas desecadas (dátiles, pasas, castañas, ciruelas) que además aumentan el aporte calórico.

Las frutas más calóricas son el plátano, la uva, los caquis, las cerezas, los higos y brevas, el membrillo y la chirimoya. Las menos calóricas son las que contienen mayor proporción de agua como el melón y la sandía.

Las frutas en conserva como las compotas y mermeladas

nunca deben sustituir a la ingesta diaria recomendada de frutas, pues sus vitaminas se encuentran mermadas de forma considerable.

Se recomienda una ingesta diaria de dos o tres piezas de frutas debido a su alto valor nutritivo y a su función protectora para la salud; preferentemente frescas, crudas y si es

**La fruta entera no es sólo una fuente importante de vitamina C y minerales como el potasio o selenio, sino también de fibra, siendo el kiwi el que más aporta**

posible sin pelar. La inclusión de cítricos en la dieta diaria es recomendable por su alto contenido en vitamina C. Las frutas con un mayor índice de vitamina C son la naranja, la mandarina, el pomelo, el limón, la piña, el kiwi, la fresa y el fresón. Las más ricas en vitamina A son el melocotón, las cerezas, la pera, el plátano, el albaricoque, el melón y la sandía.

### Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces

Los **cereales** son básicos para una alimentación saludable por la energía que aportan y por su contenido proteico,



Idro  
1.99

Idro  
2.99

LAFUENTE TOMMEY

LAFUENTE TOMMEY

COMPRADO POR  
Sprint

aunque reducido. Los alimentos que los contienen son el pan, la pasta, el arroz y los cereales. Existen variedad de presentaciones pero quizás la más conocida sea la integral, recomendable por su mayor riqueza en fibra, vitaminas y minerales.

El **pan** es aconsejable en todas las comidas, su saciedad reduce el consumo de grasas y proteínas, favoreciendo una alimentación más equilibrada. El pan blanco contiene hidratos de carbono complejos, proteína vegetal, vitaminas y sales minerales que unido con otros alimentos como frutos secos, leche o legumbres aporta proteínas tan completas como la carne.

El **pan integral** tiene un aporte calórico muy similar al blanco pero su consumo es más recomendable por su contenido en fibras, vitaminas B1 y B6 y magnesio. Las propiedades nutritivas de los panes precocidos o fermentados son muy similares al pan del día mientras que el pan de molde tiene menor cantidad de agua y más grasas vegetales, haciéndolo menos aconsejable.

Las **pastas** contienen hidratos de carbono complejos y proteína vegetal, pero son pobres en vitaminas y minerales. El valor nutricional





depende de los ingredientes incorporados, desaconsejando un

exceso de carne, tomate o lácteos al eliminar sus propiedades. Se aconseja

un consumo semanal de tres raciones. El arroz blanco contiene los mismos nutrientes que la pasta salvo el gluten.

**Los cereales son muy recomendables para niños y adolescentes, pero innecesarios para adultos con una alimentación equilibrada**

Debe consumirse un par de veces a la semana, pero al menos una de ellas como plato principal.

Los **cereales** de desayuno contienen un alto valor nutritivo si se combinan con leche ya que contienen hidratos de carbono complejos, fibra y suelen estar enriquecidos con vitaminas y minerales; aporte extra que resulta recomendable para niños y adolescentes pero innecesario para los adultos si se sigue una alimentación equilibrada.

El **azúcar y los dulces** no son alimentos necesarios para una dieta equilibrada, no aportan nutrientes esenciales. Su ingesta debe ser moderada pues su abuso puede ocasionar caries dentales y favorecer el sobrepeso. Los dulces industriales

son desaconsejables ya que en su elaboración se suelen utilizar aceites de coco y palma, grasas saturadas que producen colesterol.

### Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla

Las **grasas** son fundamentales para la salud pero su con-



sumo debe ser moderado.

Los aceites, grasas de origen vegetal, son más recomendables por contener ácidos grasos insaturados que pueden reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, a excepción de

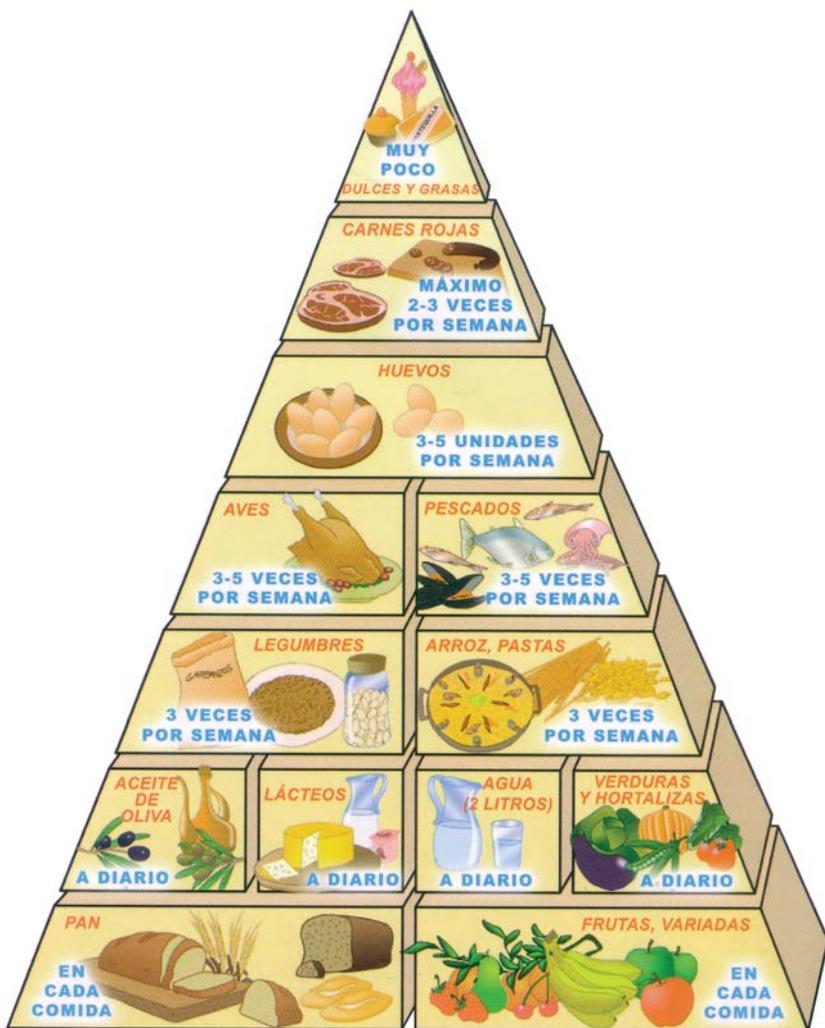
La mantequilla, pese a ser fuente de vitamina A y D, posee altos índices de grasa saturada que produce colesterol, por tanto es desaconsejable su exceso

los de coco y palma.

Las grasas animales son saturadas y por tanto más perjudiciales para la salud, su alto consumo está relacionado con el aumento del colesterol en sangre y enfermedades cardiovasculares.

El consumo de **aceite de oliva virgen** es el más recomendable para la cocina por sus propiedades cardiosaludables, calidad nutritiva y gastronómica.

La ingesta de **margarinas** debe ser moderado por su contenido de ácidos grasos. La mantequilla, pese a ser buena fuente de vitamina A y D, posee elevados índices de grasa saturada que produce colesterol. Su utilización para freír alimentos es desaconsejable por su elevado contenido calórico. Las margarinas, al igual que las mantequillas, contienen un mínimo de materia grasa del 80%, que en este caso el índice de grasa saturada es menor, aumentándose el de grasa insaturada.



# La Pirámide de la Alimentación Saludable

## Pirámide de la Alimentación Saludable

Una dieta es correcta cuando ofrece la energía necesaria, contribuye a mantener el peso ideal y aporta las vitaminas y minerales en las cantidades recomendadas. Una dieta equilibrada comprende un consumo del 50-55% de carbohidratos, 30-35% de grasas (de las cuáles el 15-20% tienen que ser monoinsaturadas) y el 10-15% de proteínas.

Como se puede observar en la pirámide de la alimentación saludable, debemos tener un consumo ocasional de grasas (margarina y mantequilla), dulces (caramelos, pasteles y bollería), carnes grasas, embutidos, helados y bebidas refrescantes.

## El agua y otras bebidas

Los seres vivos están compuestos principalmente de agua, nacemos con un 75% de agua en nuestro cuerpo cantidad que se reduce hasta casi el 60% en la edad adulta. El agua es fundamental para la

vida y no aporta energía. Las células de nuestros órganos se comunican mediante el agua a través de la cual transportan el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. A través del agua también eliminamos los residuos y deshechos del metabolismo celular. La temperatura corporal la podemos regular gracias a la evaporación del agua, mediante la sudoración o por las mucosas.

El cuerpo humano necesita, como mínimo, tres litros de agua diarios, de los que la mitad los obtenemos de los alimentos que la contienen y la otra mitad consumiendo directamente agua potable.

El agua contribuye a reducir el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos, para ello es necesario consumir agua en ingentes cantidades durante o después de la comidas. Se aconseja, por norma general, beber entre las distintas comidas diarias. Por otra parte es importante que las bebidas que tomemos con la comida no se encuentren frías porque en dicho caso la temperatura del estómago disminuye y la digestión se hace más lenta. Ingerir agua en las cantidades recomendadas regulariza el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.

Es recomendable beber agua



nada más levantarse para conseguir una mayor hidratación y limpieza del organismo.

Los zumos de fruta aportan vitamina C pero es más aconsejable la ingesta de fruta en piezas, masticándolas, pues los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y la fibra que contiene la fruta se reduce considerablemente.

La ingesta de bebidas refrescantes debe moderarse ya que aportan una gran cantidad de calorías poco aconsejables para la salud y su valor nutricional es muy escaso. Las bebidas refrescantes bajas en calorías tampoco son recomendables.

El café, té y tónicos son bebidas excitantes y por ello su consumo debe ser moderado.

Un abuso del consumo de bebidas fermentadas como el vino y la cerveza aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades, no obstante, son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes naturales y una ingesta moderada reduce el riesgo cardiovascular y de ciertas enfermedades.



# Hábitos Saludables

# HÁBITOS SALUDABLES

**L**os hábitos saludables para conservar o restablecer la salud se fundamentan en una dieta equilibrada y sana como la mediterránea y la práctica de ejercicio físico diario, adecuado a cada individuo según el sexo, la edad, y circunstancias concretas (embarazo, lactancia).

## Dieta Mediterránea

**T**odo ser humano necesita sustancias nutritivas para poder vivir y desarrollarse (calorías, proteínas y vitaminas) y esas sustancias las recibe a través de los alimentos.

Una dieta equilibrada responde a dos características esenciales: CANTIDAD ADECUADA y CALIDAD.

Una dieta equilibrada aporta los nutrientes necesarios en su justa proporción para realizar los procesos metabólicos, funciones plásticas y reguladoras que el cuerpo necesita, pero cuidando la salud. Es decir, la

cantidad de alimentos consumidos deberán cubrir las necesidades energéticas de cada persona. No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes que el organismo precisa, por ello la importancia de una dieta correcta, variada y completa, sin excluir ningún grupo de alimentos pues la calidad viene fijada por la presencia de los diferentes nutrientes en el conjunto del aporte calórico de la dieta, un buen equilibrio entre las calorías, las proteínas y las vitaminas.

El modelo de dieta equilibrada más reconocido mundialmente es la denominada dieta mediterránea que coincide con la tradicional española y permite que el cuerpo funcione normalmente y reduzca los riesgos de padecer ciertas enfermedades como las coronarias.

La dieta mediterránea es la manera de alimentarse de los denominados pueblos del Mediterráneo. Sin ser una dieta única, pues aglutina a varios países, posee unas características comunes.

### Características de la dieta mediterránea

- Es una dieta que utiliza el aceite de oliva como principal fuente de grasa en con-

traposición con los aceites de origen animal, lo cual es beneficioso para evitar enfermedades como la arterosclerosis coronaria.

- Elevado consumo de pescado, sobre todo del azul. Tanto el consumo de pescado azul como el de aceite de oliva son beneficiosos porque se cambian las grasas saturadas, causantes de acumulación de enfermedades cardiovasculares, por monoinsaturados, grasas consideradas como neutras, ya que no influyen sobre el colesterol sanguíneo.

- Ingesta moderada de lácteos.

- Elevado consumo de frutas y verduras, alimentos ricos en fibra.

- La ingesta de alimentos como el ajo, la cebolla, el tomate y frutos secos típicos del mediterráneo son beneficiosos para la salud.

- El consumo moderado de carne y de grasas de origen animal con respecto a otras dietas la hacen recomendable.

- Los cereales como el pan y derivados del trigo, el arroz, las patatas son alimentos básicos.



La dieta mediterránea es beneficiosa para la salud al preservarnos de algunos tipos de cánceres y de enfermedades cardiovasculares al aumentar el HDL (denominado comúnmente "*colesterol bueno*") y reducir el LDL ("*colesterol malo*"). Por otra parte, en la dieta mediterránea hay alimentos que contienen elevadas cantidades de antioxidantes y fibra; así como ácidos grasos poliinsaturados de la serie omega-3 que disminuyen la tensión arterial y de los triglicéridos, como es el caso de los pescados grasos principalmente.

El aceite de oliva reduce el "*colesterol malo*", al igual que los aceites de semillas, pero además aumenta la

proporción de "*colesterol bueno*" frente al "*malo*", por ello su importante efecto protector frente a enfermedades cardiovasculares. Su contenido en ácidos grasos poliinsaturados, aunque pocos suficientes, son también beneficiosos para la salud. Su resistencia frente a la oxidación cuando se calienta lo convierte en el aceite más recomendable para las frituras, pues sus ácidos grasos no se saturan como sucede con los aceites de semillas.

**Aceite de oliva, cereales, legumbres, frutas y pescado son los principales alimentos que componen la dieta mediterránea, cada vez más amenazada**

El pescado es uno de los principales alimentos de la dieta mediterránea. Su valor nutritivo es semejante al de la carne con un gran contenido en proteínas de fácil asimilación, sales minerales esenciales para el organismo (calcio, hierro o flúor), minerales necesarios para la actividad vital (fósforo, potasio o magnesio), vitaminas A, D y B, y aporte suplementario de calcio si ingerimos las espinas de los pescados muy pequeños.

El consumo de frutas es otro de los pilares de la dieta mediterránea. Su elevado

aporte de vitaminas y minerales, su fácil digestión y rápida absorción y el contenido de hidratos de carbono

hacen que actúe como alimento regulador y por tanto que se considere importante y beneficioso para la salud.

Aceite de oliva, cereales, legumbres, frutas y pescado son los principales componentes de la dieta mediterránea que actualmente se encuentra en peligro. Los nuevos estilos de vida y hábitos de consumo procedentes de otros países extendidos por intereses comerciales amenazan con

destruir una dieta secular y sana con la creación de problemas cardiovasculares, procesos de obesidad, alteraciones digestivas y metabólicas. Es por ello, por lo que nos vemos obligados a insistir en el seguimiento de una dieta equilibrada como es la mediterránea.

La dieta española, pese a estar incluida en la mediterránea, tiene ciertos hábitos que deben corregirse para una dieta más saludable: reducir la ingesta de calorías y de productos procedentes de los animales; aumentar el consumo de hidratos de carbono y de fibra; moderar el consumo de sal, reducir el consumo de alcohol tan elevado en la actualidad y aumentar la ingesta de calcio en las personas mayores.

**Una correcta alimentación pasa por realizar cinco comidas diarias; desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena**

cosas y, en definitiva, un estado general de malestar.

Las carencias ocasionan trastornos sobre la salud de los individuos, pero también el excesivo consumo de alimentos provocan cuadros de enfermedad. Los países de alto nivel de vida y gran poder adquisitivo tienen pro-

blemas de obesidad, colesterol, caries, arteriosclerosis, causas que también inducen a la muerte por infarto, trombo-sis, cirrosis, etc.

Enfermedades como las carenciales o las producidas por exceso o desequilibrios de alimentación se pueden evitar en gran parte o al menos prevenirlas con una dieta equilibrada que recoja lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar.

Una correcta alimentación pasa por realizar cinco comidas diarias; desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

El **desayuno** es una de las comidas fundamentales del día, mejora el rendimiento físico e intelectual, permite equilibrar el consumo de calorías,

## Alimentación y salud

**U**na incorrecta alimentación puede provocarnos carencias como son; apatía, irritabilidad, cansancio, pérdida de interés hacia las





puede ayudar a prevenir la obesidad en niños y contribuir a conseguir una dieta más equilibrada. Un desayuno completo es aquel que está compuesto por lácteos o derivados, cereales y frutas o zumos naturales.

**A media mañana** se debe realizar una ingesta moderada de alimentos, un yogur desnatado y fruta o un café y una tostada con tomate y aceite de oliva son algunos ejemplos.

**El almuerzo** debe contener alimentos de los diferentes grupos de la pirámide explicada con anterioridad. La preparación culinaria debe ser sencilla, optar por carnes y pescados a la plancha, hervidos, o asados evitando abusar de los fritos, guarniciones compuestas por ensaladas o verduras, elevar el consumo de pescado en detrimento del de carne, y postres a base de frutas es lo más recomendable para realizar una dieta mediterránea saludable y equilibrada.

**En la merienda** debemos completar el aporte energético del día. Fruta, productos lácteos o bocadillos son una buena opción.

**La cena** debe estar compuesta por los alimentos de la pirámide que aún no hayamos

ingerido a lo largo del día. Es recomendable consumir alimentos de fácil digestión como las cremas de verduras o sopas, pescados o filetes de pollo a la plancha, ensaladas.

## Ejercicio físico

**E**l ejercicio físico es fundamental para llevar una vida saludable. Es recomendable realizar al menos treinta minutos de ejercicio diario para mantenernos en forma y gastar la energía que hemos acumulado por una ingesta excesiva de calorías. El ejercicio físico debe adecuarse a cada individuo según la edad, el sexo y la talla.

La actividad física mejora la salud física y mental de las personas. Aumenta la esperanza de vida, reduce el peso y las enfermedades cardiovasculares, mejora la capacidad respiratoria, la circulación, la autoestima, el estrés, la ansiedad y reduce el riesgo de padecer depresión.

El ejercicio debe formar parte de nuestra vida cotidiana y es recomendable practicarlo en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez.



Recomendaciones  
para evitar  
toxiinfecciones alimenticias

# RECOMENDACIONES PARA EVITAR TOXIINFECCIONES ALIMENTICIAS

La higiene es fundamental para prevenir y evitar las toxiinfecciones alimenticias. Los alimentos pueden sufrir contaminaciones de diversa índole; porque contengan elementos tóxicos o venenosos, porque se han contaminado con sustancias tóxicas durante el proceso de producción o elaboración, por la existencia de parásitos o gérmenes como consecuencia de manipulaciones o conservación incorrecta.

La contaminación de los alimentos como consecuencia de la ingesta de medicamentos o aditivos en la alimentación de los animales, el empleo de pesticidas en frutas y hortalizas etc debe controlarse por los productores, los consumidores no influimos en ese proceso. No obstante, las toxiinfecciones más habituales son las relacionadas con la higiene en el ámbito doméstico, deficiente tanto en países desarrollados como en los que

se encuentran en vías de desarrollo.

La seguridad de los alimentos, como hemos comentado, puede verse afectada por peligros de diversa índole: biológicos donde se encuentran las bacterias, virus, hongos y parásitos; químicos que pueden tener origen biológico como las toxinas producidas por bacterias, micotoxinas... y origen no biológico procedente de los productos de limpieza, desinfección, antibióticos de tipo veterinario y hormonas.. y peligros físicos como los procedentes de la luz, los cristales, plásticos...

Para conseguir que un alimento sea fuente de salud y no de enfermedad éste debe ser consumido en las mejores condiciones higiénicas. Prestar especial atención a la compra, conservación y manipulación de los alimentos reduce el riesgo de contaminación.

## En la compra

Los establecimientos seleccionados para adquirir los alimentos que formarán parte de nuestra cesta de la compra deben cumplir unas condiciones mínimas para garantizar la salubridad en los alimentos.

- Los locales deben estar limpios y desinfectados y disponer de aire acondicionado cuando la temperatura exterior supere los 20° C para garantizar una adecuada conservación de los alimentos.
- Los empleados deben estar aseados; si manipulan alimentos tienen que emplear guantes y gorro y conviene que no lleven joyas por lo difícil que resulta una buena desinfección de las mismas.
- Los alimentos deben presentarse siempre en los estantes adecuados para este fin y nunca en el suelo.
- Las cámaras frigoríficas no deben sobrecargarse, han de estar limpias y disponer de indicadores de temperatura.
- El etiquetado tiene que ser claro y correcto.

· Los alimentos frescos tienen que transportarse en camiones refrigerados.

· Las carnes picadas frescas se deben triturar delante del consumidor, por el contrario las preparadas tienen que proceder de industrias autorizadas para ese fin.

· El pollo, con una alta predisposición a contaminarse, debe exponerse en vitrinas refrigeradas, separado de otros productos cárnicos.

· El pescado fresco tiene que exponerse en bandejas refrigeradas de material inoxidable o en bandejas con desagüe.

· El pescado congelado debe presentarse correctamente envasado y etiquetado.

· Las frutas y verduras se exponen en contenedores limpios y sin salientes que puedan dañar los alimentos.

· Las frutas y verduras frescas se manipulan con guantes de plástico.

En la compra también debemos seguir una serie de pautas para evitar un detrimento en la calidad de los productos adquiridos. El orden a la hora de introducir





Frutería  
P.V.R. KILO  
**3,90** Euros

Frutería  
P.V.R. KILO  
**2,41** Euros

Frutería  
P.V.R. KILO  
**2,00** Euros

los alimentos en el carro de la compra es fundamental cuando ésta se realiza, principalmente, en grandes superficies donde el tiempo invertido suele ser superior a una hora.

- Comenzar por productos no alimenticios y que puedan soportar peso.
- Continuar por alimentos que no precisan de cámaras frigoríficas y que pueden mantenerse a temperatura ambiente.
- Introducir los alimentos refrigerados, todos en la misma zona del carro para que su contacto con el exterior sea menor y mantenga la temperatura el mayor tiempo posible.
- Por último se adquieren los congelados para lo que es recomendable utilizar bolsas isotérmicas. Además, estos alimentos los debemos situar junto a los refrigerados para garantizar que el frío se mantenga durante más tiempo.

Los alimentos frescos, refrigerados o congelados merecen una atención especial, hay que evitar romper la denominada cadena del frío. Los alimentos frescos y/o refrigerados deben permanecer fuera del refrigerador el menor

tiempo posible, no superando los 60 minutos. Si mientras terminamos de realizar la compra y colocarla en su ubicación algún alimento se ha descongelado, se rompe la cadena del frío y hay que consumir dicho producto. La recongelación nunca debe producirse.

La calidad de los productos que vamos a adquirir y posteriormente consumir debemos verificarla nosotros mismos consultando la fecha de caducidad, la calidad del envase y de los productos.

El ave de calidad es aquel que se caracteriza por la ausencia de huesos rotos o dislocados, decoloraciones, huesos con bastante carne, partes bien formadas, grasa bien desarrollada bajo la piel...

En los pescados, reconocer su frescura es fundamental para valorar su calidad. El cuerpo debe estar arqueado y rígido, las escamas brillantes y unidad entre sí, la piel húmeda y sin manchas, los ojos salientes, brillantes, transparentes y con ausencia de rojo en el iris.

Al comprar huevos debemos adquirir aquellos limpios, sin rotura ni manchas y lavarlos únicamente cuando se vayan a consumir.

Las frutas de calidad no son necesariamente las más bellas pero sí aquellas que carecen de manchas, roturas en la piel... Una piel áspera indica un bajo contenido de pulpa, y una piel opaca, seca y esponjosa denota que la fruta está deteriorada.

## Conservación y almacenaje

Una correcta conservación y almacenaje de los alimentos mantiene mejor las propiedades nutritivas. La temperatura, el tiempo y el tipo de alimento son factores fundamentales a tener en cuenta para conseguir una óptima conservación.

Los alimentos son más susceptibles a las bacterias cuando se encuentran a temperatura ambiente, es decir, entre los 5° C y los 65° C. El frío (a menos de 5° C) retarda el desarrollo de las bacterias mientras que el calor (a más de 65° C) destruye ciertos microorganismos. El tiempo de exposición de los alimentos a temperatura ambiente (a excep-

**Alimentos que favorecen las bacterias: carnes picadas, salsas, quesos blandos, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, pescados y mariscos**

ción de las conservas y productos imperecederos) debe ser el menor posible, incluso los alimentos cocinados deben conservarse en refrigeración. Algunos alimentos impiden la propagación de las bacterias por su configuración, como los salados o azucarados, mientras que en otros es más sencilla la multiplicación de las bacterias como las carnes picadas, salsas, quesos blandos, preparados con huevo, frutas y verduras cortadas, pescados y mariscos.

Una óptima conservación de los alimentos puede ser de dos tipos: conservación por frío y conservación por calor.

### Conservación por frío

Se basa en la detención de los procesos que hacen proliferar las bacterias en los alimentos a temperatura ambiente. Existen dos tipos: refrigeración y congelación.

La refrigeración prolonga la vida de los alimentos. La temperatura idónea del frigorífico oscila entre los 0° C y los 5° C. Es importante que el aire circule correctamente dentro del mismo, para ello los alimentos deben estar separados y ubica-

dos en el lugar más adecuado.

- En la rejilla inferior: situar alimentos crudos y productos de origen animal en des-



congelación. El pescado debe conservarse limpio en recipientes herméticos para evitar que se mezclen olores. La carne debe introdu-

cirse en recipientes impermeables para una mayor protección y evitar su goteo.

- En la rejilla del centro: colocar alimentos cocinados, embutidos, mayonesas y productos de origen vegetal en descongelación.

- En la rejilla superior: poner productos lácteos y huevos con la punta hacia abajo para evitar que la yema entre en contacto con la cáscara.

- En el verdulero: verduras, hortalizas y frutas. Las frutas se conservan o no en el frigorífico dependiendo de su madurez.

- En la puerta: bebidas abiertas o alimentos de consumo rápido, tres o cuatro días como máximo.

Los alimentos ubicados en el frigorífico tienen una duración limitada.

**1 día:** pescado fresco y carne picada.

**2 a 3 días:** carne cocida, pescado cocido y carne cruda.

**3 a 4 días:** leche o zumos previamente abiertos, verduras cocidas y postres caseros.

**4 a 5 días:** verdura cruda y conservas abiertas.

**Hasta 5 días:** platos cocinados.

**2-3 semanas:** huevos.

Para una correcta conservación de los alimentos refrigerados es necesario seguir algunas recomendaciones añadidas:

- Los alimentos calientes no deben introducirse en el frigorífico pues modifican la temperatura interior.
- Abrir la puerta las menores veces posibles.
- No almacenar demasiados alimentos para facilitar la circulación del aire.
- Evitar el contacto de los alimentos crudos con los cocinados.
- Limpiar frecuentemente el interior del frigorífico.

### **Recomendaciones para una correcta congelación**

La congelación permite conservar los alimentos de manera idónea por un periodo de tiempo más prolongado. La temperatura del congelador debe estar por debajo de los 18 ° C para evitar la prolifera-

ción de microorganismos. Los congeladores domésticos indican su capacidad en forma de estrellas, cada estrella significa - 6° C haciéndose necesario un equipo de tres para garantizar la conservación de los alimentos de manera óptima.

**La temperatura del congelador debe estar por debajo de los 18 ° C para evitar la proliferación de microorganismos en los alimentos**

- Las carnes y aves se deben extraer de sus envases originales y guardar sin huesos y grasa visible.
- Los pescados se congelan limpios y secos tras descaimarse y destriparse.
- Es recomendable dividir los productos en porciones individuales para una mejor y más rápida congelación y posterior descongelación.
- Las verduras y hortalizas se congelan tras cocinarlas o escaldarlas, es decir, tras sumergirlas durante dos minutos en agua hirviendo para eliminar las bacterias y detener el proceso de deterioro.
- Los huevos enteros pue-



den romperse; se recomienda congelar la yema batida y/o la clara.

· Los recipientes más recomendables para emplear en la congelación son las bolsas de plástico herméticas, recipientes de cristal o de plástico rígido así como papel de aluminio.

· Las pastas y patatas pierden textura al congelarse.

El tiempo de conservación de los alimentos en el congelador depende de las características del propio aparato, a mayor número de estrellas mayor tiempo de congelación, y de los alimentos en cuestión.

- Pescado azul y marisco: máximo 2 meses.

- Pescado magro o blanco: máximo 5 meses.

- Aves: máximo 6 meses.

- Hortalizas y verduras: 12 meses.

- Carnes rojas: entre 8 y 12 meses.

- Vísceras: máximo 6 meses.

- Huevo batido: máximo 6 meses.

- Cordero: máximo 8 meses.

- Cerdo: máximo 6 meses.

- Pan y bollos: máximo 3 meses.

### Recomendaciones para una correcta descongelación

La conservación de los alimentos es fundamental para evitar toxiinfecciones alimentarias así como una óptima descongelación.

· Nunca descongelar a temperatura ambiente, puede favorecer el desarrollo de bacterias.

· Descongelar en microondas, horno o frigorífico.

· Las hortalizas no precisan descongelación para su posterior fritura o cocción.

· Cocinar los alimentos una vez descongelados, no almacenarlos.

· Los platos cocinados deben hervirse durante varios minutos para eliminar cualquier posible bacteria.

· Nunca congelar nuevamente un alimento.

### Recomendaciones para recalentar correctamente

El proceso de recalentamiento de los alimentos pre-cocinados,

previamente refrigerados o descongelados, debe hacerse de manera óptima para garantizar la salubridad de los alimentos.

Recalentar un alimento consiste en someterlo a temperaturas iguales o superiores a 70° C.

- Recalentar alimentos precocinados a 70° C durante un mínimo de 15 segundos.
- Recalentar únicamente la cantidad que se va a ingerir de manera inmediata.
- La óptima realentamiento de los alimentos puede realizarse en el horno microondas, por convección o al baño maría.

### Conservación por calor

El calor destruye los gérmenes de los alimentos. Los procesos empleados frecuentemente son la pasteurización y esterilización.

En el proceso de pasteurización los alimentos se someten a temperaturas inferiores a 100° C durante un tiempo concreto, para conservarlos posteriormente en frío a una temperatura de 4° C.

Este proceso no elimina todos los microorganismos, por ello es necesario que los alimentos sometidos a este proceso se conserven en el fri-



gorífico una vez abiertos y se consuman en dos ó tres días. Los productos pasteurizados de mayor consumo son la leche y los zumos.

En el proceso de esterilización los alimentos se esterilizan envasándolos y sometién-dolos a temperaturas de más de 100° C durante un tiempo concreto. El calor elevado elimina todos los gérmenes del alimento y alarga su vida útil.

Este proceso se emplea en todos los productos industria-les enlatados y en las leches esterilizadas y UHT.

Los productos enlatados se deben ubicar en un lugar fresco y seco, consumir en primer lugar los que tienen una fecha de caducidad próxima, no almacenar alimentos junto a productos de limpieza o químicos, y no emplear para la comida recipientes que en algún momento han contenido esos productos químicos.

El control de la temperatura, la higiene personal y la limpieza en la cocina son fundamentales.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha elaborado un decálogo para prevenir los riesgos alimentarios:

1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
7. Lavarse las manos frecuentemente y de modo correcto.
8. Mantener limpia y desinfectada todas las partes de la cocina y los utensilios.
9. Proteger a los alimentos de insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua potable y mantener los productos químicos y de limpieza lejos de los alimentos.

## Manipulación de los alimentos

Una correcta manipulación de los alimentos reduce el riesgo de intoxicaciones alimentarias.



Chuleta  
550

Chuletas  
450

1500

650

1325

530

700

1800

1200

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

## La higiene personal

Una higiene personal adecuada reduce la posibilidad de contagio de microorganismos a los alimentos.

- Lavarnos bien y frecuentemente las manos con agua potable y jabón líquidos, y secarlas con aire caliente o toallas de papel. Hacer especial hincapié después de ir al baño, tocarnos la nariz, boca, cabello, estornudar o toser, tras tocar un alimento crudo, la basura o el dinero, después de cambiar pañales, fumar, comer, tras utilizar productos químicos, tocar animales, antes de entrar en la cocina o tocar alimentos.
- Las uñas deben estar cortas y limpias, las heridas en las manos tapadas con apósitos impermeables o vendas antes de manipular alimentos, y desprendernos de anillos para evitar su contacto con la comida.
- Evitar salivar los alimentos al hablar o cantar.
- No estornudar ni toser sobre los alimentos.
- Llevar el cabello recogido y la ropa limpia.
- Evitar en todo momento

limpiar las manos ni los utensilios de cocina en la ropa.

## La higiene en la cocina

Una correcta manipulación de los alimentos es fundamental



para evitar toxiinfecciones alimentarias, al igual que disponer de un espacio limpio y libre de microorganismos como debe ser la cocina. A continuación listamos una serie de recomendaciones a

seguir en este aspecto:

- Cambiar los paños de cocina diariamente.
- Limpiar y desinfectar la cocina a diario. Limpiar el suelo con abundante agua templada y detergente, a continuación enjuagar con abundante agua y por último emplear lejía.
- No mezclar detergentes con lejía, su mezcla es muy tóxica.
- Mantener la basura en bolsas de plástico cerradas dentro de recipientes tapados y limpios, preferiblemente fuera de la cocina o lejos de la zona donde cocinamos.
- Impedir la entrada de los animales domésticos a la cocina.
- Almacenar los productos tóxicos bajo llave, lejos del alcance de los niños, cerrados, identificados y separados de los alimentos.



A hand is shown holding a white scale against a red background. The scale is positioned vertically, and the hand is gripping the top handle. The background is a solid, deep red color. The text is overlaid on the right side of the image.

# Obesidad y trastornos alimenticios

# OBESIDAD Y TRASTORNOS ALIMENTICIOS

## Obesidad

La obesidad es una enfermedad que consiste en un exceso de la grasa corporal. Las causas de esta patología son genéticas o como consecuencia de una incorrecta alimentación y gran sedentarismo. La obesidad aparece cuando se consume más energía de la que se utiliza.

En las sociedades industrializadas se está produciendo un fenómeno de sobrealimentación que está directamente relacionado con el incremento de la obesidad y de otras enfermedades y trastornos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia a nivel mundial. En Europa los adultos afectados por esta enfermedad ya se sitúan entre un 10 % y un 40 %. Estos datos son alarmantes, máxime teniendo en cuenta que la obesidad se relaciona directamente con las principales enfermedades crónicas de la actualidad como las cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2,

hipertensión arterial y determinados cánceres.

Prevenir la obesidad mediante una alimentación saludable y una actividad física regular son fundamentales para favorecer una vida sana.

## Trastornos alimenticios

Los trastornos de la alimentación tienen su base y fundamento en alteraciones psicológicas. La anorexia y bulimia nerviosas pertenecen a este grupo de enfermedades mentales que se diferencia de otras por un deseo obsesivo por adelgazar y/o temor a engordar. En ambas enfermedades existen muchos factores de riesgo implicados en su aparición.

## Anorexia nerviosa

La anorexia nerviosa es una enfermedad psiquiátrica inserta en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud, como "Trastornos

*Mentales y del Comportamiento*", y en la Clasificación de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos.

### **Tipos de anorexia nerviosa**

Restrictiva donde los atracones de comida o purgas no son regulares, y la purgativa donde la ingesta excesiva de alimentos y las purgas son regulares.

La anorexia nerviosa se caracteriza por un rechazo a mantener el peso en los límites de la normalidad, miedo a engordar, alteración en la percepción del peso o silueta y presencia de amenorrea (ausencia de menstruación).

Esta enfermedad la padecen, principalmente, mujeres jóvenes.

### **Síntomas de la anorexia nerviosa**

Los síntomas de la enfermedad se observan en alteraciones del comportamiento, síntomas físicos y psíquicos.

#### **Alteraciones del comportamiento**

- Deseo de perder peso.
- Eliminación de ciertos alimentos de su dieta diaria

(azúcares, hidratos de carbono...).

- Control del deseo de comer.
- Obsesión por las dietas y productos *light*.
- Aumento de la actividad física convirtiéndolo en excesivo.
- Quejas constantes de peso y celulitis.
- Preferencia por comer solos.
- Remordimientos tras comer.
- Se niegan a ingerir alimentos en cantidades normales.
- Empleo de laxantes o productos similares.
- Vomitan a escondidas después de las comidas.
- Paseos frecuentes.
- Comportamiento ejemplar hasta el comienzo de la enfermedad.
- Inactividad sexual y de deseo.
- Disminución de las horas de sueño.

#### **Síntomas de desnutrición**

- Pérdida alarmante de peso.
- Detención del crecimiento en personas en edad de crecer.
- Frialdad de manos y pies.
- Piel seca, áspera y quebradiza.
- Estreñimiento.
- Palidez.
- Mareos.
- Aparición de vello.
- Amenorrea (ausencia de menstruación).
- Pérdida del cabello.
- Pesadez tras las comidas.
- Osteoporosis.
- Arritmias, disminución de la presión arterial y de las pulsaciones cardíacas.

### **Síntomas psíquicos**

- Cambios de humor constantes.
- Depresión (irritabilidad, angustia, melancolía, abatimiento...)
- Retraimiento familiar y social.
- Obsesión por el trabajo o los estudios.

- Baja autoestima.

### **Consecuencias de la anorexia nerviosa**

Las consecuencias de la anorexia nerviosa son a nivel físico, cognitivo y emocional. Los enfermos deben ponerse en manos de profesionales para evitar la desnutrición, alteraciones psíquicas, trastornos del organismo graves o irreversibles e incluso la muerte.

### **Predisposición de la anorexia nerviosa**

Las sociedades occidentales viven bajo la presión de los cánones estéticos que constantemente aparecen en los distintos medios de comunicación. La delgadez es considerada en estas sociedades como ideal de belleza. La presión social y mediática son factores destacables en la aparición y desarrollo de la enfermedad. La presión por un cuerpo ejemplar, principalmente sobre las mujeres, se impone por los medios de comunicación, la moda, intereses económicos, su relación con ciertos puestos de trabajo, su prestigio social...

Los factores individuales hacen a determinadas personas más vulnerables a esta enfermedad, principalmente a aquellas con baja autoestima,

tendencia al perfeccionismo, falta de autonomía y miedo a madurar. Los factores familiares que pueden predisponer a una persona a padecer anorexia nerviosa son una reducida comunicación entre los miembros de la familia, elevadas expectativas por parte de los predecesores, antecedentes de anorexia o bulimia en la familia así como de depresión o alcoholismo, haber sido víctima de abusos sexuales o malos tratos y familias que valoran demasiado el aspecto externo.

En el desarrollo de la anorexia nerviosa influyen también factores desencadenantes como las transformaciones propias de la pubertad, exceso de ejercicio físico, estar a régimen o haber engordado recientemente, padecer una enfermedad que impide comer durante varios días y situaciones nuevas o difíciles (fallecimiento de un ser querido, separación de los padres, primeras relaciones sexuales, cambio de domicilio o escuela, nacimiento de un hermano).

en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud, como "*Trastornos de la Conducta Alimentaria*" en el referente a "*Trastornos Mentales y del Comportamiento*", y en la Clasificación de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica de los Estados Unidos.

### Tipos de bulimia nerviosa

**Purgativa**, cuando la persona se provoca vómitos de modo regular y usa laxantes, y la **no purgativa** caracterizada por el ayuno o un excesivo ejercicio físico.

La bulimia es un trastorno mental que se caracteriza por comer ingentes cantidades de comida en poco tiempo ("*atracones*"), ayunar, realizar excesivo ejercicio físico y usar laxantes o diuréticos.

Esta enfermedad la padecen, principalmente, mujeres jóvenes. Puede darse un desplazamiento de la anorexia nerviosa a la bulimia nerviosa y al contrario, aunque es menos frecuente.

### Síntomas de la bulimia nerviosa

Los síntomas de esta enferme-

## Bulimia nerviosa

La bulimia nerviosa es una enfermedad psiquiátrica. Su descripción se recoge

dad, al igual que en el caso de la anorexia, se observan en alteraciones del comportamiento, síntomas físicos y psíquicos.

### **Alteraciones del comportamiento**

- Evolución de una anorexia nerviosa a bulimia nerviosa, casos frecuentes pero no necesariamente.
- Personas que han seguido dietas de adelgazamiento o han tenido sobrepeso.
- Ocultación de la enfermedad o trastorno.
- Ingesta elevada de comida en breve espacio de tiempo.
- Vómitos a escondidas.
- Empleo de laxantes o diuréticos.
- Poco control del deseo de comer.
- Abuso del alcohol o drogas en algunos casos.
- Alta actividad sexual.
- Fácil aceptación de la enfermedad.
- Aspecto saludable.
- Extroversión.

### **Síntomas físicos y psíquicos**

- Mareos y dolor de cabeza.
- Hinchazón del rostro.
- Debilidad.
- Pérdida del cabello.
- Irregularidades menstruales o amenorrea.
- Depresión.
- Pérdida del esmalte dental como consecuencia de los vómitos.
- Heridas en las encías, el paladar y la garganta.
- Deshidratación.
- Diarreas y dolores abdominales.
- Daños en el aparato digestivo e incluso en el urinario.
- Heridas en las manos por vómitos autoprovocados.
- Alteraciones del sueño.
- Ansiedad y baja autoestima.

### **Consecuencias de la bulimia nerviosa**

Los enfermos deben ponerse en manos de profesionales para evitar alteraciones graves

en el organismo que pueden llegar a ser irreversibles e incluso producir la muerte. Un diagnóstico y tratamiento precoz ayuda a mejorar el pronóstico.

### **Predisposición de la bulimia nerviosa**

Los factores que influyen para desarrollar una bulimia nerviosa son los mismos que en el caso de la anorexia nerviosa.

Los factores individuales hacen a determinadas personas más vulnerables a esta enfermedad, principalmente a aquellas con baja autoestima, tendencia al perfeccionismo, falta de autonomía y miedo a madurar. Los factores familiares que pueden predisponer a una persona a padecer anorexia nerviosa son una reducida comunicación entre los miembros de la familia, elevadas expectativas por parte de los predecesores, antecedentes de anorexia o bulimia en la familia así como de depresión o alcoholismo, haber sido víctima de abusos sexuales o malos tratos y familias que valoran demasiado el aspecto externo.

En el desarrollo de la bulimia nerviosa influyen también factores desencadenantes como las transformaciones propias de la pubertad, exce-

so de ejercicio físico, estar a régimen o haber engordado recientemente, padecer una enfermedad que impide comer durante varios días y situaciones nuevas o difíciles (fallecimiento de un ser querido, separación de los padres, primeras relaciones sexuales, cambio de domicilio o escuela, nacimiento de un hermano).



# Alimentación infantil



# ALIMENTACIÓN INFANTIL

Una correcta alimentación debe comenzar desde la infancia.

Diversos estudios realizados demuestran que niños con sobrepeso tienen más posibilidades de convertirse en adultos obesos y a desarrollar enfermedades crónicas durante su edad adulta.

Los niños, al igual que los adultos, deben realizar ejercicio físico diario y llevar una dieta rica y variada que contribuirá a su crecimiento y desarrollo. Una alimentación equilibrada favorece el aprendizaje escolar y previene enfermedades. La educación alimentaria de los niños es fundamental, familiares y educadores juegan un papel importante en este aspecto que se reflejará en su salud. La mejor dieta para niños y adultos es la tradicional mediterránea adaptada a las necesidades de cada etapa; los niños necesitan una mayor ingesta de ciertos alimentos.

Durante la infancia las calorías deben satisfacer los gastos del organismo tanto energéticos, como de crecimiento o ligadas a la actividad física.

En etapas de crecimiento

rápido las necesidades de hierro son muy altas, especialmente durante la edad escolar. Entre los alimentos ricos en hierro encontramos el hígado, los riñones, legumbres, yema de huevo... El calcio es otro de los nutrientes que hay que consumir en mayor cantidad durante la infancia por su función en la formación del esqueleto humano. Los productos lácteos, preferiblemente leche entera salvo recomendación médica, y el pescado, especialmente los que se pueden ingerir con espinas, tienen un elevado aporte de calcio. El hierro y el calcio se absorbe mejor en los alimentos de origen animal.

Las cantidades de yodo recomendadas aumentan durante la pubertad, especialmente en el sexo femenino pero no significa que se deba añadir más cantidad de sal a la comida. Los alimentos que más lo contienen son los pescados marinos y la sal yodada.

Las necesidades proteicas también aumentan en la adolescencia por ello es necesaria una mayor ingesta de alimentos ricos en proteínas, bien de origen animal como la leche y derivados, carnes, huevos y pescados grasos, o bien de origen vegetal como

las legumbres, frutos secos, cereales, patata, zanahoria...

Los niños gastan más energía que los adultos, energía que tienen que cubrir con un aporte de hidratos de carbono mediante la ingesta de arroz, pan, pastas, frutas...

Las frutas, verduras y pescados tienen que consumirse diariamente y reducir la ingesta de azúcares y de sal.

Las necesidades nutritivas durante la infancia tienen que estar repartidas durante el día.

Cena 30%  
Desayuno 25%  
Merienda 10%  
Comida 35%

El desayuno es fundamental para un buen rendimiento intelectual y de la actividad física. Un desayuno correcto está compuesto por productos lácteos, cereales y fruta. Se recomienda dedicar más de diez minutos a esta actividad que contribuye a prevenir la obesidad y disminuye el consumo de azúcares.

Una alimentación saludable desde la infancia es fundamental para una vida saludable. Evitar comer entre horas, seguir una dieta mediterránea

rica y variada, moderar el consumo de azúcares y comidas rápidas y realizar ejercicio físico diario son las pautas fundamentales para una buena educación infantil en materia de alimentación y salud.





# Normativa alimentos

# NORMATIVA ALIMENTOS

Un análisis de la normativa existente en materia de alimentación, nos lleva a señalar que ésta es muy dispersa y desfasada en algunos aspectos. De ahí que entendamos que existe una apremiante necesidad de refundir toda legislación en un nuevo Código alimentario.

Prueba de lo anterior es la fecha de promulgación del CÓDIGO ALIMENTARIO vigente, Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, desarrollado posteriormente por Decreto 2519/1974, de 9 de agosto. Éste código alimentario, como hemos referido ha sufrido numerosas modificaciones, impulsadas, buena parte de ellas, por el marco comunitario, que es en el que se desarrolla básicamente en la actualidad esta regulación.

Así, entre la amplia legislación en la materia, nos encontramos en primer lugar en materia de **ADITIVOS ALIMENTARIOS**. El empleo, cada día más difundido, de estos productos hace necesario establecer las condiciones técnico-sanitarias que regulen su elaboración comercialización y uso, comenzando por los de los aditivos alimentarios y posteriormente establecer los referentes a los coadyuvantes tecnológicos.

El Real Decreto 2484/1977, de 21

de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español, prevé que puedan ser objeto de Reglamentación Especial las materias en él reguladas, en concreto las que desarrollan sus capítulos XXXI al XXXIV referentes a aditivos y coadyuvantes tecnológicos.

Real Decreto 3177/1983, de 16 de noviembre, que aprueba la Reglamentación Técnico-Sanitaria sobre Aditivos Alimentarios. (B.O.E. 28.12.1983). Modificado por el Real Decreto 1339/1988, de 28 de octubre (B.O.E. 10.11.1988) y el Real Decreto 1111/1991 de 12 de Julio (B.O.E. 17.07.1991. siendo la Directiva Objeto de transposición: Directiva 89/107/CEE del Consejo de 21 de diciembre de 1988 relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados Miembros sobre los aditivos alimentarios autorizados en los productos alimenticios destinados al consumo humano y que desarrolla el Código Alimentario en los capítulos citados.

Respecto de la **CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE ALIMENTOS**, nos encontramos con el reciente Real Decreto 1202/2005 de 21 de octubre sobre el transporte de mercancías perecederas y los vehículos especiales utilizados en estos transportes.

El Acuerdo sobre transportes internacionales de mercancías perece-

deras y sobre vehículos especiales utilizados en estos transportes (ATP), hecho en Ginebra el 1 de septiembre de 1970 y publicado en el Boletín Oficial del Estado de 22 de noviembre de 1976, establece las medidas tendentes a asegurar la mejora de las condiciones de conservación y calidad de las mercancías percederas durante su transporte, en especial en el transcurso de los intercambios internacionales.

Este Real Decreto tiene por finalidad que la regulación contenida en dicho acuerdo internacional sea también de estricta aplicación al transporte en el territorio nacional, lo cual no sólo contribuirá a hacer más seguro el comercio de mercancías percederas, sino que, además, será lógicamente un elemento positivo para el desarrollo de este comercio.

En relación al **ETIQUETADO DE ALIMENTOS** tenemos el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma General de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Productos Alimenticios. (B.O.E. 24.08.1999) . Esta normativa es transposición de la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. y ha sido modificado por las siguientes normas: Real Decreto

238/2000, de 18 de febrero (B.O.E. 19.02.2000), Real Decreto 1324/2002, de 13 de diciembre (B.O.E. 21.12.2002) , Real Decreto 2220/2004, de 26 de noviembre (B.O.E. 27.11.2004), Real Decreto 892/2005, de 22 de julio (B.O.E. 23.07.2005) y por Real Decreto 1164/2005, de 30 de septiembre (B.O.E. 01.10.2005)

Con anterioridad al Real Decreto de 1999 relativo al etiquetado de alimentos ya existía normativa en la materia, pero las numerosas reformas que la misma sufrió por la incorporación de las directivas europeas dieron lugar a la necesidad de abordar un nuevo Real Decreto. Así las modificaciones producidas mediante la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo 97/4/CE, de 27 de enero, cuya finalidad es permitir, por medio de un etiquetado más completo, mejorar la información de los consumidores y respetar la lealtad de las transacciones comerciales, completa, principalmente, las actuales disposiciones relativas a la denominación de venta de los productos alimenticios, colma una laguna técnica en materia de etiquetado de los productos alimenticios compuestos por un solo ingrediente y hace obligatoria la mención de las cantidades de algunos ingredientes.

La incorporación al ordenamiento jurídico interno, de lo dispuesto en la Directiva del Parlamento Europeo y del Consejo 97/4/CE, de 27 de

enero, se lleva a cabo por el citado Real Decreto de etiquetado.

En materia de **MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS**, existe la siguiente normativa:

Se dictó el Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a la manipulación de alimentos.

Las condiciones que deben cumplir los manipuladores de alimentos, tanto en lo relativo a las prácticas de manipulación e higiene como a la expedición de los carnés de manipuladores, estaban recogidas en el Reglamento de manipuladores de alimentos, aprobado mediante el Real Decreto 2502/1983 de 4 de agosto. Las prioridades del mismo se dirigían a fomentar y desarrollar programas de formación en higiene alimentaria al colectivo de manipuladores en detrimento de los exámenes médicos periódicos. De esta forma, se produjo un cambio radical en la concepción de la prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos, entendiéndose que las medidas idóneas para dicha prevención eran unas prácticas y hábitos de higiene adecuados por parte de todos los implicados en el sector alimentario.

En este sentido, el Real Decreto citado, ha jugado un papel fundamental en el desarrollo de programas de formación y de educación en higiene de los alimentos, confir-

mándose la repercusión favorable de la educación sanitaria en la prevención de enfermedades de transmisión alimentaria.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud, en el documento *“Métodos de vigilancia sanitaria y de gestión para manipuladores de alimentos”* de 1989, confirma el criterio del Real Decreto 2505/1983, es decir, recomienda la eliminación de la utilización de reconocimientos médicos como medio para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria. Los resultados de pruebas de laboratorios negativos podrían originar una peligrosa sensación de seguridad y dar lugar a una relajación de los hábitos higiénicos de los manipuladores de alimentos. La experiencia acumulada y el nuevo enfoque contemplado en Directivas comunitarias han puesto de manifiesto la necesidad de renovar y actualizar la normativa vigente en materia de formación de manipuladores de alimentos.

El Real Decreto 2207/1995, de 28 de diciembre, por el que se establecen las normas de higiene relativas a los productos alimenticios, que incorporó a nuestro ordenamiento jurídico la Directiva 93/43/CEE, de 14 de junio, incluye una nueva concepción en materia de formación de manipuladores, consistente en que las empresas del sector alimentario asuman la responsabilidad de desarrollar programas de formación en cuestio-

nes de higiene de los alimentos. Por el contrario, el Real Decreto 25/05/1983, hacía recaer, fundamentalmente en las autoridades competentes, el cometido de formar y expedir los carnés de manipuladores de alimentos.

El Real Decreto 202/2000, de 11 de febrero se ajusta a lo dispuesto en el Real Decreto 2207/1995 y mantiene ciertos aspectos del Real Decreto 2505/1983; establece la obligación de los empresarios del sector alimentario de formar a los manipuladores de alimentos en cuestiones de higiene alimentaria y, a su vez, reserva a las autoridades competentes la potestad de formar en materia de higiene alimentaria a determinados grupos de manipuladores de alimentos.

Además, este Real Decreto, se reafirma en la poca o escasa utilidad de los exámenes médicos previos como medio para prevenir enfermedades de transmisión alimentaria.

Por último, en orden a mantener homogeneidad con la terminología adoptada en el marco internacional, concretamente en el seno de la Comisión del Codex Alimentarius, para expresar correctamente el contenido del sistema de autocontrol conocido hasta hoy, en idioma español, como análisis de riesgos y control de puntos críticos, resulta oportuno sustituir esta expresión por la nueva adoptada, análisis de peligros y puntos de control crítico,

en ésta y las anteriores disposiciones que sea preciso.

En sexto lugar es obligado hacer mención de la normativa referente a la **SEGURIDAD ALIMENTARIA**, recogida en el Real Decreto 1801/2003 de 26 de diciembre, sobre seguridad general de productos. Éste es trasposición de la Directiva 2001/1995/CE de 3 diciembre de 2001 relativa a la seguridad general de los productos. El deber general de no lesionar ni poner en peligro la salud y la integridad física de las personas es una pieza clave y tradicional de diversos sectores de nuestro ordenamiento. Para concretar y hacer efectivo ese deber se ha dotado desde siempre de intensas y extensas potestades a las administraciones públicas. Sobre todo, esto se ha desarrollado en la legislación y actuación administrativa sanitaria que ahora encuentra anclaje en el artículo 43 de la Constitución Española, cuyo apartado 2 atribuye a los poderes públicos la tutela de la salud pública.

Uno de los ámbitos en los que es más importante aquel deber general y, consecuentemente, las correlativas potestades de las administraciones públicas es el de la producción y comercialización de bienes y servicios en el mercado. En cuanto esto afecta a los consumidores y usuarios, encuentra un nuevo fundamento constitucional en el artículo 51 que, entre otras cosas, ordena a los poderes públi-



cos la protección, mediante procedimientos eficaces, de la seguridad y salud de aquellos.

Todas estas cuestiones han tenido y tienen un desarrollo legislativo suficiente en la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, y en la Ley 26/1984, de 19 de julio, General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios, por sólo referirse a la legislación estatal. De la primera deben destacarse sus artículos 24, 25, 26, 31 y 40; de la segunda, los artículos 3, 4, 5 y 39. Todos ellos, además, suministran el fundamento legal para dictar esta disposición reglamentaria.

Sobre esas bases legales, existe una extensa regulación reglamentaria de todos los aspectos generales o específicos que concretan el contenido y forma de hacer efectivo el deber de no perjudicar la salud y seguridad de los consumidores y usuarios o, lo que es lo mismo, el deber general de no producir ni comercializar productos inseguros.

Entre esas disposiciones reglamentarias debe destacarse, a estos efectos, el Real Decreto 44/1996, de 19 de enero, de medidas para garantizar la seguridad general de los productos puestos a disposición del consumidor, que incorporó a nuestro ordenamiento jurídico la Directiva 92/59/CEE del Consejo, de 29 de junio de 1992, de seguridad general de los productos. Dicha directiva ha sido sus-

tituida y derogada por la Directiva 2001/95/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 3 de diciembre de 2001 relativa a la seguridad general de los productos, que introduce cambios sustanciales y mejoras técnicas notables.

La directiva se circunscribe a lo relativo a la salud y seguridad de los productos, dejando fuera de su ámbito lo que respecta a la protección de los intereses económicos de los consumidores y usuarios. Lo mismo se hace en esta disposición reglamentaria. Queda también al margen de la directiva, sin perjuicio de un mandato a la Comisión para que presente concretas propuestas en este ámbito, la salubridad y seguridad de los servicios que se ofrecen en el mercado. Esa misma ha sido la opción seguida por este Real Decreto, aunque ni la legislación española sanitaria ni la de defensa del consumidor efectúan esta exclusión. Para todos los productos que puedan llegar al consumidor, incluidos los alimentos, este reglamento constituye una disposición de carácter horizontal y naturaleza supletoria, que completa y no interfiere con las específicas existentes.

El punto de partida de toda la regulación es el deber general de no perjudicar ni poner en riesgo la salud y seguridad de los consumidores, lo que se convierte en el deber de poner en el mercado únicamente productos seguros. Numerosos reglamentos, comple-

tados con otras especificaciones técnicas de carácter no obligatorio, códigos de buenas prácticas y otros elementos a los que se refiere esta disposición tienen el sentido último de establecer cuándo un producto es seguro y cuándo es peligroso. A este respecto, la incorporación de la directiva sólo requiere señalar unos criterios de evaluación, sin necesidad, desde luego, de habilitar la aprobación de esas otras normas que ya existen en nuestro derecho y que cuentan con una base legal suficiente. En cualquier caso, sí es importante observar que, incluso la conformidad con todas esas normas, no excluye por completo la posibilidad de comprobar que un producto es peligroso y la necesidad de actuar en consecuencia.

Lo que sí hace este reglamento que estamos examinando, siguiendo la directiva, es perfilar y delimitar aquel deber general, especificando su contenido diferenciadamente para los productores, en sentido amplio, y para los distribuidores. A este respecto destaca, junto con el deber de retirar del mercado los productos inseguros y de informar de los riesgos, la especial referencia al deber de los productores de mantenerse informados de los riesgos que sus productos puedan presentar, lo que no es más que un medio elemental para poder cumplir, con la mínima diligencia, con su deber de retirar del mercado los productos inseguros o hacer las correcciones necesarias

para evitar los riesgos.

En la misma línea, la expresa previsión del deber de recuperar los productos inseguros cuando ya estén a disposición del consumidor sólo supone una modalidad del deber de retirada. Para garantizar el cumplimiento de los deberes, las administraciones públicas han de desplegar una extensa tarea de vigilancia a la que se refiere la directiva y que ya se encuentra regulada ampliamente en el derecho español, correspondiendo en gran medida a la legislación y ejecución autonómica, por lo que esta disposición se limita a incorporar lo previsto en la directiva, sin incluir el correspondiente desarrollo necesario para su plena virtualidad, pues éste ya existe.

Todos los deberes que este reglamento regula han de ser cumplidos espontáneamente por los sujetos sobre los que recaen. Todavía en esa situación, la administración pública puede limitarse a advertir de la inobservancia del deber y a requerir su cumplimiento, sin que ello, que naturalmente no crea ningún nuevo deber, necesite de formalidades especiales. Pero, en determinadas circunstancias, lo anterior puede no ser suficiente.

Para tal hipótesis, la Directiva impone que en todos los Estados miembros haya autoridades competentes para ejercer potestades que garanticen la salud y seguridad de las personas adoptando las medidas adecuadas, entre las que



9 Kilo 2,30

3 kilo 2,40

9 Kilo 1,90

S. González  
FRUTERIA Y MELONERA  
C/ SAN VICENTE 10  
41013 BILBAO

Año 2005						
Enero						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Febrero						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						
Marzo						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Abril						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Mayo						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Junio						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Julio						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
Agosto						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Septiembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Octubre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Noviembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
Diciembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

enumera las más destacadas y típicas, como son las prohibiciones de comercializar y la retirada y recuperación administrativa de los productos inseguros. Nuestro ordenamiento atribuye ya en leyes estas potestades a la administración pública. Sin embargo, se ha considerado necesario introducir una regulación reglamentaria básica que desarrolle aquellas normas legales y cuyo contenido se ajuste rigurosamente a lo pretendido por la directiva.

Se incluye así una mención específica al **principio de cautela**, en el marco de la Comunicación de la Comisión de 2 de febrero de 2000, sobre el recurso al principio de precaución, que permite actuar, aunque no haya una certidumbre científica total sobre la peligrosidad del producto.

A este respecto, debe subrayarse que cuando la Administración pública decida la retirada o recuperación de los productos inseguros asumirá, desde ese momento, como misión propia y no como una ejecución subsidiaria, las actuaciones para conseguir efectivamente tal retirada o recuperación, de manera que los particulares, en su caso, participarán colaborando en una actuación administrativa. Entre otras razones, tiene que ser así porque estas medidas, aunque deriven del incumplimiento de su deber por un sujeto, pueden ser necesarias cuando todavía no se sabe quién es el responsable o éste ha desapare-

cido y afectarán a otros sujetos, como los distribuidores o los propios consumidores, que frecuentemente no habrán incumplido ningún deber ni habrán sido interesados necesarios en el procedimiento seguido para tomar la decisión.

Además, esta caracterización de la retirada y recuperación de los productos inseguros es la única que puede garantizar eficazmente la salud y seguridad en los casos, siempre alarmantes, en que estas medidas proceden. En cualquier caso, la configuración de la ejecución de la retirada y recuperación de productos inseguros como una responsabilidad administrativa no impide la colaboración de los particulares, bajo la dirección y control de la Administración pública. Más aún, este reglamento, aunque atribuye a la Administración la ejecución de estas medidas, sólo prevé actuaciones materiales de retirada y recuperación como último remedio.

También con la intención de dar cumplimiento a la directiva en estas cuestiones y de asegurar la salubridad y seguridad de los productos sin merma de las garantías de los ciudadanos, se ha establecido la necesidad de un procedimiento administrativo para la adopción de estas medidas, prestando especial atención a las medidas provisionales y a la situación peculiar que suscitan los riesgos supraautonómicos, que obligan a tramitar tantos procedimientos como comunidades autónomas

estén afectadas.

Finalmente, la disposición procede a la regulación de los sistemas de comunicación entre los órganos administrativos españoles competentes para garantizar la seguridad de los productos puestos en el mercado y entre éstos y las instancias comunitarias, que, a su vez, sirven de cauce para las autoridades competentes en todos los Estados miembros. Dentro de estos sistemas de comunicación debe destacarse la red de alerta, instituida con la finalidad de transmitir cualquier información relativa a la existencia de un riesgo grave generado por un producto sometido al ámbito de aplicación de esta disposición y que constituye una de las piezas claves para garantizar una eficaz protección de la salud y seguridad de los consumidores en un entorno de comercio internacional tan intenso como el existente en la actualidad.

**Esta red de alerta debería de continuar en las Asociaciones de Consumidores que, como organismos cercanos, informen de manera generalizada a todos los consumidores y usuarios, trasladando a la opinión pública los productos denunciados y retirados.**

Continuamos mencionando la normativa prevista en el Real Decreto 1275/2003, de 10 de Octubre, relativo a los **COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS** que se dicta al amparo de la Ley de Sanidad.

De nuevo tenemos que decir que ésta deriva de la transposición de la Directiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios.

En este Real Decreto se establecen las normas específicas para las vitaminas y los minerales utilizados como ingredientes en los complementos alimenticios.

Existe en la Unión Europea un creciente número de productos comercializados en calidad de alimentos que contienen fuentes concentradas de nutrientes, y que se presentan con la finalidad de complementar la ingesta de tales nutrientes en la dieta normal. En circunstancias normales, una dieta adecuada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano. Sin embargo, las investigaciones realizadas demuestran que esta situación ideal no se da en la práctica para todos los nutrientes, ni para todos los grupos de población.

A causa de los modos de vida o por otras razones, los consumidores pueden decidir incrementar la ingesta de algunos nutrientes mediante complementos alimenticios.

Existe una amplia gama de nutrientes y otros elementos que

pueden estar presentes en los complementos alimenticios, incluyendo, entre otros, las vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fibra, diversas plantas y extractos de hierbas.

Al objeto de garantizar un elevado nivel de protección de los consumidores y de facilitarles la elección, es necesario que los productos comercializados no presenten peligro y sus etiquetas sean adecuadas y suficientes para facilitar la información al consumidor.

Por otra parte, existe actualmente una amplia gama de preparados vitamínicos y sustancias minerales, que se están comercializando en algunos estados miembros, al amparo de la denominación de complementos alimenticios, que todavía no han sido evaluados por el Comité Científico de la Alimentación Humana y que, por consiguiente no están incluidos en las listas positivas.

Es necesario que estos preparados y sustancias sean presentadas urgentemente a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria para que ésta los evalúe, tan pronto como las partes interesadas presenten los expedientes adecuados.

Es esencial que las sustancias químicas utilizadas como fuentes de vitaminas y minerales en la fabricación de los complementos alimenticios no sólo no presenten peligro, sino también que estén dispo-

nibles para el organismo.

En consecuencia, conviene establecer normativamente una lista positiva de estas sustancias. En la fabricación de los complementos alimenticios pueden asimismo emplearse las sustancias que hayan sido aprobadas por el Comité Científico de la Alimentación Humana sobre la base de los criterios mencionados para su utilización en la fabricación de alimentos destinados a lactantes y a niños de corta edad, y otros alimentos para usos nutricionales particulares.

En relación a la normativa específica reguladora de determinados productos alimenticios, básicamente compuesta por Reglamentaciones Técnicas-Sanitarias, destacamos la siguiente por su trascendencia:

La normativa sobre el **AGUA DE CONSUMO HUMANO**, regulada por:

El Real Decreto 140/2003 de 7 de febrero, por el que se establecen los criterios sanitarios de la calidad del agua de consumo humano. Esta normativa es transposición de la Directiva 98/83/CE del Consejo de 3 de noviembre relativa a la calidad de las aguas destinadas al consumo humano.

La Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, estableció la obligación de las administraciones públicas sanitarias de orientar sus

actuaciones prioritariamente a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades. La citada Ley prevé que las actividades y productos que, directa o indirectamente, puedan tener consecuencias negativas para la salud, sean sometidos por las administraciones públicas a control por parte de éstas y a llevar a cabo actuaciones sanitarias para la mejora de los sistemas de abastecimiento de las aguas.

El Real Decreto 1138/1990, de 14 de septiembre, por el que se aprueba la Reglamentación técnico-sanitaria para el abastecimiento y control de calidad de las aguas potables de consumo público, incorporó a nuestro ordenamiento jurídico la Directiva comunitaria 80/778/CEE, de 15 de julio de 1980.

La publicación de la Directiva 98/83/CE, de 3 de noviembre de 1998, exige la incorporación de la misma al derecho interno español con la elaboración de un nuevo texto que recoja las nuevas especificaciones de carácter científico y técnico y posibiliten un marco legal más acorde, tanto con las necesidades actuales, como con los avances y progresos de los últimos años en lo que a las aguas de consumo humano se refiere, estableciendo las medidas sanitarias y de control necesarias para la protección de la salud de los consumidores, siendo éste el objeto principal de esta disposición.

Dada la importancia de este tema para la salud humana, se hace necesario el establecimiento a escala nacional de criterios de calidad del agua de consumo humano. Estos criterios se aplicarán a todas aquellas aguas que, independientemente de su origen y del tratamiento de potabilización que reciban, se utilicen en la industria alimentaria o se suministren a través de redes de distribución públicas o privadas, depósitos o cisternas.

Se fijan parámetros y valores paramétricos a cumplir en el punto donde se pone el agua de consumo humano a disposición del consumidor. Estos valores se basan principalmente en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y en motivos de salud pública aplicándose, en algunos casos, el principio de precaución para asegurar un alto nivel de protección de la salud de la población.

Los programas de control de calidad del agua de consumo humano deberán adaptarse a las necesidades de cada abastecimiento y cumplir los criterios de calidad previstos en esta disposición. Las sustancias utilizadas en el tratamiento de potabilización del agua y productos de construcción instalados en el abastecimiento y en las instalaciones interiores pueden afectar a la calidad y salubridad de la misma, por ello, y sin perjuicio de lo previsto en esta norma, se regularán por normativa específica.



Ante incumplimientos de los criterios de calidad que señala esta disposición, será necesaria la investigación de la causa subyacente y garantizar que se apliquen lo antes posible las medidas correctoras y preventivas para la protección de la salud de la población abastecida. En determinadas condiciones se podrá conceder excepciones, cuando el suministro de agua en el abastecimiento no pueda mantenerse por ningún otro medio razonable y siempre y cuando no haya un riesgo potencial para la salud de la población.

Las decisiones sobre el control de la calidad del agua de consumo humano, así como la adopción de medidas correctoras ante los incumplimientos detectados, se ejecutarán en el nivel local, en virtud de las competencias atribuidas a los entes locales en la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local, siguiendo, en su caso, las indicaciones de la administración sanitaria autonómica competente y contando con su asesoramiento.

Los consumidores deberán recibir información suficiente y oportuna de la calidad del agua de consumo humano, situaciones de excepción, medidas correctoras y preventivas, así como de todos aquellos aspectos que afecten al abastecimiento y que puedan implicar un riesgo para la salud de la población. El Ministerio de Sanidad y Consumo

coordina el Sistema de Información Nacional de Agua de Consumo y elabora los informes nacionales anuales destinados a la información pública y, en cumplimiento con las obligaciones comunitarias, a la Comisión Europea.

En materia de aguas de consumo humano hay también que mencionar la normativa del **AGUA EMBOSELLADA**, que la encontramos en Real Decreto 1074/2002, de 18 de Octubre de 2002, por el que se regula el proceso de elaboración, circulación y comercio de aguas de bebidas envasadas, (B.O.E.

29.10.2002). De nuevo esta norma es producto de la transposición Directiva 80/777/CEE del Consejo, de 15 de julio de 1980, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados Miembros sobre explotación y comercialización de aguas minerales naturales y de la Directiva 98/83/CE del Consejo de 3 de noviembre de 1998 relativa a la calidad de las aguas destinadas al consumo humano.

Este decreto de 2002 ha sido modificado por Real Decreto 1744/2003, de 19 de diciembre (B.O.E.

30.12.2003), fruto a su vez, de nuevo, de la Directiva 2003/40/CE de la Comisión, de 16 de mayo de 2003, por la que se fija la lista, los límites de concentración y las indicaciones de etiquetado para los componentes de las aguas minerales naturales, así como las condiciones de utilización del aire enriquecido con ozono para el tratamiento

de las aguas minerales naturales y de las aguas de manantial.

Hay que hacer mención también a la regulación que gira en torno a un alimento tanpreciado y habitual como es el **PESCADO**. De esta forma nos vamos a encontrar una regulación nacional amplia y una serie de normas europeas de directa aplicación.

En primer lugar y respecto a la regulación europea encontramos la siguiente normativa:

- Reglamento 852/2004 de 29 de abril del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a la higiene de los productos alimenticios.

-Reglamento 853/2004 de 29 de abril, el Parlamento Europeo y del Consejo, por el que se establecen normas específicas de higiene de los alimentos de origen animal.

- Reglamento 854/2004, de 29 de abril de 2004, del Parlamento Europeo y del Consejo, por el que se establecen normas específicas para la organización de controles oficiales de los productos de origen animal destinados al consumo humano.

- Reglamento (CE) 2065/2001, de 22 de Octubre, de la Comisión, por el que se establecen las disposiciones de aplicación del Reglamento (CE) nº 104/2000 del Consejo en lo relativo a la información del consumidor en el sector

de los productos de la pesca y de la acuicultura.

- Reglamento 2406/96, de 26 de noviembre, por el que se establecen normas comunes de comercialización para determinados productos pesqueros.

- Reglamento nº 1093/94, de 6 de mayo, por el que se establecen las condiciones en las que los buques de pesca de terceros países, podrán desembarcar directamente y comercializar sus capturas en los puertos de la Comunidad.

- Reglamento 3703/1985 , de 23 de diciembre, por el que se establecen las modalidades de aplicación relativas a las normas comunes de comercialización para determinados pescados frescos o refrigerados.

En relación con la regulación nacional, fruto en la mayoría de los casos de la europea enumerada, nos encontramos:

- Decreto 2064/ /2004 de 15 de octubre, por el que se regula la primera venta de los productos pesqueros (B.O.E. 29.10.2004).

- Real Decreto 121/2004 de 23 de enero, sobre la identificación de los productos de la pesca, de la acuicultura y del marisqueo, vivos, frescos, refrigerados o cocidos (B.O.E. 05.02.2004).

- Real Decreto 1380/2002, de 20 de

diciembre de identificación de los productos de la pesca, de la acuicultura y del marisqueo congelados y ultracongelados (B.O.E. 03.01.2003). Modificado por: Real Decreto 1702/2004, de 16 de julio (BOE 17.07.2004).

· Real Decreto 2069/1993, de 26 de noviembre, por el que se fijan las normas sanitarias aplicables a los productos de la pesca a bordo de determinados buques pesqueros (B.O.E. 16.12.1993).

· Real Decreto 1437/1992, de 27 de Noviembre de 1992, por el que se establecen las normas sanitarias aplicables a la producción y comercialización para los productos pesqueros y de la acuicultura (B.O.E. 13.01.1993). Modificado por Real Decreto 1840/1997 de 5 de diciembre (B.O.E. 16.12.97).

· Orden, de 2 de Agosto de 1991, por la que se aprueban las normas microbiológicas, los límites de contenido en metales pesados y los métodos analíticos para la determinación de metales pesados para los productos de la pesca y de la acuicultura (B.O.E. 15.08.1991).

· Real Decreto 1521/1984, de 1 de Agosto de 1984, por el que se aprueba la reglamentación técnico sanitaria de los establecimientos y productos de la pesca con destino a consumo humano (B.O.E. 201, 22.08.84), DEROGADO excepto Artículo 3 puntos 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17; artículo 4

puntos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16; artículo 23 apartados 6.1, 6.2 y 6.4 y artículo 27, Anexo 7) (B.O.E. 22.08.1984). Modificado por: Real Decreto 645/1989, de 19 de mayo (B.O.E. 13.06.89), Real Decreto 1193/2000 de 23 de junio, (B.O.E. 04.07.00) y Real Decreto 1219/2002 de 22 de noviembre (B.O.E. 04.07.00).

Centrándonos ahora en los **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**, tenemos que mencionar el Real Decreto 54/1995, de 20 de Enero de 1995, sobre protección de los animales en el momento de su sacrificio o matanza (B.O.E. 15.02.1995). De nuevo y ratificándonos en lo que mencionamos al principio esta norma es también trasposición, concretamente de la Directiva 93/119/CE del Consejo, de 22 de diciembre de 1993, relativa a la protección de los animales en el momento de su sacrificio o matanza.

La legislación española sobre la protección de los animales en el momento de su sacrificio se encuentra recogida en el Real Decreto 1614/1987, de 18 de diciembre, por el que se establecen las normas relativas al aturdimiento de animales previo al sacrificio, por el que se procedió a efectuar la transposición de la Directiva 74/577/CEE.

Con la aprobación de la Directiva 93/119/CE, del Consejo, de 22 de diciembre, relativa a la protección

de los animales en el momento de su sacrificio o matanza, se completa la legislación mencionada en el sentido de aportar nuevos elementos para el sacrificio de los animales en los mataderos, además de regular los requisitos para el sacrificio y matanza de los animales fuera de los mismos. Dicha Directiva tiene como objetivo adoptar normas mínimas comunes para la protección de los animales en el momento de su sacrificio o matanza, evitando cualquier dolor o sufrimiento innecesario y garantizando a su vez el desarrollo racional de la producción y la realización del mercado interior de animales y productos animales, evitando posibles distorsiones en la competencia.

Por otra parte, la plena realización del mercado interior previsto en el artículo 7A del Tratado Constitutivo de la Comunidad Europea implicará la supresión de todos los obstáculos en los intercambios intracomunitarios con vistas a la fusión de los mercados nacionales en un mercado único. Teniendo en cuenta que ello lleva consigo la supresión de los controles en frontera para el comercio intracomunitario y el refuerzo de las garantías en origen, no se pueden hacer diferencias entre productos destinados al mercado nacional y los destinados al mercado de otro estado miembro, por lo que se ha promulgado la Directiva anterior.

En materia de **TRAZABILIDAD Y**

**ETIQUETADO**, Junto a las normas enunciadas existen normas que regulan otras materias, así, a modo de ejemplo citamos, el reglamento europeo 1830/2003, de 22 de septiembre, relativo a la trazabilidad y al etiquetado de organismos modificados genéticamente y a la trazabilidad de los alimentos y piensos a partir de éstos.

- **Alimentarnos con seguridad**  
Fundación Grupo Eroski, 2002
- **Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo**  
Fundación Grupo Eroski 2001
- **Hábitos saludables en la alimentación**  
José Antonio Bermúdez de la Vega y María Jiménez Tejada, 2002
- **Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia**  
Agencia Española de la Seguridad Alimentaria (AESAs) y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005
- **Guía de alimentación saludable**  
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), 2004
- **Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios**  
Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Cultura y Ministerio del Interior
- **La alimentación como fuente de salud**  
FACUA
- Página web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPAP)  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)
- Página web del Ministerio de Sanidad y Consumo  
[www.msc.es](http://www.msc.es)
- [www.elmundosalud.com](http://www.elmundosalud.com)
- [www.saludalia.com](http://www.saludalia.com)





CONSUMIDORES EN ACCIÓN

OFICINAS CENTRALES DE FACUA

C/ Bécquer, 25 A, 41002 Sevilla  
ESPAÑA

Atención al Consumidor: 954 90 90 90  
tudenuncia@facua.org

Administración y Secretaría: 954 902 365  
consumidoresenaccion@facua.org

Gabinete Jurídico: 954 383 610  
juridico@facua.org

Gabinete de Comunicación: 954 900 078  
comunicacion@facua.org

Control de Mercado: 954 904 553  
controldemercado@facua.org

Proyecto financiado por:



MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO



INC  
INSTITUTO  
NACIONAL DEL  
CONSUMO

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