

La GDA se basa en las 2.000 calorías que necesita una mujer de 40 años de edad moderadamente activa

Consumidores engañados y confundidos

Pere Papasseit
ppt@edihho.es

Según la industria alimentaria los consumidores saben porqué elegir la leche frente a un refresco, o un zumo de naranja recién exprimido en vez de otra bebida; sin embargo la “etiqueta” del alimento debe decirles con claridad si el alimento es saludable o no, utilizando para ello las recomendaciones oficiales.

En una tienda, con verdura a granel, hay quien asegura que no se puede decir que una lechuga o una col son bajas en calorías y cuentan que incluso alguien pudiera multar al tendero por hacerlo.

La Comisión Europea adopta desde 2008 propuestas para dar información alimentaria al consumidor. Entre estas propuestas están las GDA, Guía de cantidades diarias, del inglés, Guideline Daily Amounts. En el sitio web www.stopgda.eu hay un montón de razones para proponer eliminar o cambiar este sistema de información alimentario para el consumidor.

El posicionamiento de “stopGDA” está apoyado por organizaciones danesas que trabajan a favor de la vida saludable como la asociación de diabéticos, la lucha contra el cáncer, la fundación danesa para la prevención de enfer-

medades vasculares, una asociación de consumidores, otra del comercio minorista y representantes de agricultores.

Las porciones, ¿cómo son de creíbles?

En un envase de patatas fritas, en estos paquetes en que todas las patatas son iguales, la porción es de 175 g. Según el etiquetado GDA, es el 11% del máximo de grasa por persona. Parece que no es grave. El cálculo se hace de forma que el fabricante calcula una ración de estas patatas fritas de 25 g. Pero el envase contiene 175 g. La gente se toma normalmente el envase entero, que tiene 175 g y no 25 g; por tanto 53 g de grasa, que de hecho es el 75% del máximo diario y no el 11%.

El tamaño de la porción es un problema importante. La GDA se basa en porciones. Cuanto más pequeña sea la porción más sano aparece el producto. La industria alimentaria decidió fundamentar, cuentan en la web “stopGDA”, su información en porciones muy pequeñas. Por tanto, por parte de estas organizaciones

que tienen por objetivo informar a los ciudadanos sobre los aspectos saludables de la vida, han sugerido a la Unión Europea que establezcan porciones universales. Pero es imposible determinar porciones que no sean engañosas cuando se trata de productos reales y gente real. Existen grandes variaciones y ninguna porción se adapta a todo. Veamos ejemplos citados en esta web:

La gente requiere y consume diferentes cantidades de alimento en función de su edad, sexo, actividad, apetito y sabor.

Nadie puede o debe recomendar porciones de alimento. Y en el caso de hacerlo ¿cuál elegir, la real o la porción promedio?

La concepción de este tipo de GDAs sólo beneficia a la industria alimentaria, no a los consumidores, dicen en la web. Si con el etiquetado realmente se quisiera luchar contra la obesidad se debería producir y vender ciertos alimentos en envases más pequeños y anunciar en las fruterías y restaurantes, por ejemplo, tama-



ños de porciones, en este caso mayores, para ensaladas y platos de verduras, o animar a la gente a pedir postres con frutas naturales.

Niños obesos

La GDA se basa en las 2.000 calorías que necesita una mujer de 40 años de edad moderadamente activa. Esta cantidad de calorías se utiliza para etiquetar informaciones de alimentos específicamente destinados a niños pequeños; sin embargo, al contrario de lo que muchos piensan, los niños necesitan mucha menos energía. Por ejemplo los Danonino's dicen aportar el 5% de las calorías diarias. Pero el verdadero valor para una niña, de dos años, debería ser del 10%. Eso quiere decir que la etiqueta del alimento es incorrecta. Esta información es engañosa y puede contribuir a incrementar el número de niños europeos obesos, ya de por sí bastante numerosos.

Los alimentos naturales

La GDA se centra en grasas, azúcares y sal. Los ali-

El cálculo del porcentaje de grasa se hace de forma que el fabricante calcula una ración de patatas fritas de 25 g pero el envase contiene 175 g

La Comisión Europea adopta desde 2008 propuestas para dar información alimentaria al consumidor. Mientras en la sección de frutería de tiendas y supermercados casi no se informa de nada al consumidor, en el resto de alimentos el etiquetado contiene gran cantidad de datos y consideraciones relevantes para los clientes.

mentos saludables y naturales, tales como las frutas y hortalizas, granos de frutos secos, leche, pescados y carnes, contienen muchos más nutrientes que esos.

En la GDA no le dan ningún crédito a los siguientes nutrientes vitales, como las vitaminas, folato, aminoácidos y ácidos grasos esenciales, fotoquímicos, calcio, hierro, magnesio, potasio, selenio y zinc.

Los números pequeños son mágicos

En una muestra de alimentos empacados que contienen grasas, azúcares y sal recogidos de la oferta de una tienda de alimentación, cada uno de ellos suministra menos del 10% de las calorías de un día ¿por qué?

En parte es debido a que la industria alimentaria analiza porciones más pequeñas de lo normal. Pero, incluso haciendo lo correcto, cualquier alimento sería insignificante porque habitualmente una persona come más de 20 alimentos diferentes en un día. Así que, en promedio, cada uno de ellos contribuiría solo con el 5% de

la energía de un día. Inocentemente bajo.

La división de pequeños números por 2.000 dará siempre pequeños porcentajes, haciendo aparecer inofensivos a los productos grasos y azucarados. Aparentemente, un pequeño número después de otro, a lo largo del día, explican en "stop GDA", no es para alarmarse; sin embargo, en conjunto, estos pequeños números son los causantes de los grandes problemas de salud. Esta es la razón por la cual la GDA dice la web, puede aumentar y no contrarrestar la obesidad.

Con Actimel por ejemplo para una porción de 100 g hay que multiplicar 75 kcal por 100 y dividir por las 2.000 kcal lo que nos da un resultado del 4%. La cifra correcta según, la web "stopGDA", sería del 24% si esta información estuviera basada solo en el azúcar añadido. El truco del azúcar de referencia hace parecer a este producto más sano que una manzana.

La industria alimentaria afirma que una caloría es una caloría y no importa de donde venga. Técnicamente tienen razón, pero no cuando se está luchando contra la obesidad. En este caso es importante limitar las calorías vacías. No hay solución para el problema del azúcar de referencia. El límite diario establecido por la OMS para el azúcar añadido es de 50 g. La industria utiliza un límite diario de 90 g para el total de azúcar (donde suman azúcar añadido más el natural).

La concepción de este tipo de GDAs solo beneficia a la industria alimentaria, y no a los consumidores, dice la web stopgda.com

INVERNADEROS

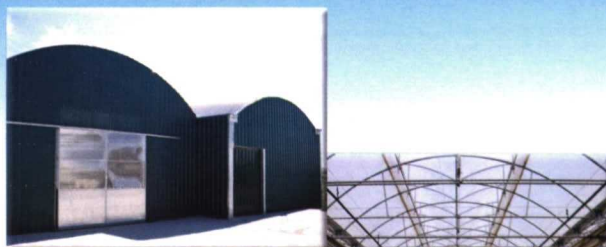


INDUSTRIAS METÁLICAS AGRICOLAS, S.A.

Pol. Ind. COMARCA-2, calle F, nº 12 · 31191 BARBATAIN (NAVARRA)

Tel.- (+34) 948 184 117 · Fax- (+34) 948 184 668

ima@invernaderosima.com · www.invernaderosima.com



Exportación: GRUPO MSC
www.grupomsc.com
Tel.- (+34) 954 129 138



Sincerely,

Guideline Daily Amount (GDA) No thank you!

GDA means Guideline Daily Amount and shows the amount of calories, sugar, fats and salt etc. in a portion of a food product and the percentage of the guideline daily amount of these nutrients.

GDA represents the dream of a simple food labelling scheme that enables consumers to understand the impact of individual foods to their daily diet.

GDA is now part of the EU proposal for a regulation on food information. The overall objective of the EU proposal is to provide clear, consistent and evidence-based information. But GDA misleads consumers and does not support consumers in making health-conscious choices.

GDA has serious inherent errors that cannot be repaired. We therefore strongly recommend the complete removal of GDA from the proposal, both as mandatory and voluntary information.

Calories	Sugars	Fat	Saturated	Sodium
2000	90g	70g	20g	2.4g

Calories	Sugars	Fat	Saturated	Sodium
112	7g	0.5g	0.2g	0.2g
6%	8%	1%	1%	8%

Version N°10 February 2009

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

Magic of small numbers

Here are 14 mostly fatty, sugary or salty products.

Each one of these 14 products supplies less than 10% of a day's calories. Why is that? It is partly due to smaller-than-realistic portions. But even using real-life portion sizes, any one food would tend to look insignificant. That's because the average person eats 20 or more different foods in a day. So, on average, each individual food will contribute only around 5% of a day's energy - which sounds harmlessly low.

Dividing small numbers by 2,000 will always result in small percentages, making fatty and sugary products look harmless. One small number after another, throughout the day, leaves consumers feeling healthy. But altogether, these many small numbers add up to big health problems.

Mini Snack Chips (25 g)	Danone Actimel (100 g)
110 kcal x 100% = 6%	75 kcal x 100% = 4%
2,000 kcal	2,000 kcal

Sugar reference

Natural sugar occurs in many healthy foods, especially milk and fruits - and it's always accompanied by other vital nutrients.

But contrary to WHO the food industry disregards the difference between added sugar (empty calories) and natural sugar. This makes the amount of added sugar appear lower. We call it the sugar reference trick.

The GDA on these Kellogg's Frosties says 13% - based on added + natural sugar.

The correct figure is 24% when based on added sugar only.

The sugar reference trick also makes Frosties look healthier than an apple.

With portion equivalent	
Apple	23g
Frosties	1g
Sugars	0.3g
Calories	0.0g
5%	25%
2%	1%
1%	0%
of an adult's predicted daily amount	

Removing natural sugar from the reference is not an option either. Objective information should not hide natural sugar.

The food industry argues that a calorie is a calorie no matter where it comes from. Technically they are right, but not when fighting obesity. Then it's important to limit empty calories.

There is no solution to the sugar reference problem

* WHO and Nordic Nutrition Recommendations set a daily limit for added sugar at 50g. The industry sets a daily limit for total sugar at 90g (added + natural sugar).

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

El azúcar de referencia

El azúcar natural está presente en muchos alimentos saludables, especialmente leche y frutas, y siempre está acompañado por otros nutrientes vitales.

Sin embargo, la industria de la alimentación, contradiciendo a la OMS ignora la diferencia entre el azúcar añadido (las calorías vacías) y el azúcar natural. Esto hace que la cantidad de azúcar añadido aparezca inferior.

El truco del azúcar de referencia hace que una etiqueta que cumple con la GDA, como en un envase de preparado para el desayuno de Kellogg's dice 13%, sobre la base de azúcar añadido, más azúcar natural; la cifra correcta sería 24%, basándose solo en el azúcar añadido. El truco utilizado hace que el preparado de Kellogg's aparezca como más sano que una manzana.

del refresco, como la mayoría de niños. Por tanto el azúcar se duplica. ¡Ya es más de la mitad del límite diario!

Si consideramos el truco del azúcar de referencia y la edad de Juan, nos tenemos que dar cuenta que su azúcar está realmente en un 118%. Este tipo de informaciones no ayudan a los consumidores a tomar decisiones sobre su salud.

La magia de más números

Las bebidas añaden más información de la necesaria en sus envases para disimular los aspectos más relevantes de un refresco, las calorías y el azúcar, explican en la web "stopGDA".

La información sobre el total de grasas, grasas saturadas y sal hace que el azúcar y el contenido energético sean mucho menos sorprendentes. Los refrescos nunca tuvieron

Todo suma

Un niño de nueve años llega un refresco. Su refresco contiene 27 g de azúcar. Es casi una tercera parte del límite diario de azúcar. Pero el niño no se detiene en los 250 ml; se bebe toda una botella

La GDA se basa en las 2.000 calorías que necesita una mujer de 40 años de edad moderadamente activa. Esta cantidad de calorías se utiliza para etiquetar informaciones de alimentos específicamente destinados a niños pequeños

Portions doomed to failure

Portion size is a major problem. GDA is based on portions. The smaller the portion, the healthier a product looks. The food industry has decided on very small portions.

Therefore it has been suggested that the EU establish universal portions. But it is impossible to define universal portions that are not misleading when it comes to real products and real people because of big variations.

- No portion fits all. People need and eat different amounts depending on age, gender, activity, hunger and liking.
- Nobody can or should establish recommended portions for foods that consumers should limit.
- Should a portion be the recommended, the realistic, or the average amount?

Trying to repair GDA this way is only in the interest of food industry. Not in the interest of the consumers.

PS, if the food industry really wants to fight obesity, they should instead produce and sell smaller packages.

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

Guaranteed! Obesity for our kids!

GDA is always based on the 2000 calories needed by a 40 year old - moderately active - woman. Also on foods specifically intended for children even though children need much less energy - contrary to what many people think.

This Danonino claims to have 5 % of a day's calories.

per 150 g
Energy 102 kcal
10% GDA*

but the true value is 10% for Ann who is 2 years old. So the label is off - by 100%!

Such information is misleading and might contribute to the fast growing epidemic of obesity in children in Europe.

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

grasa, grasa saturada ni sal, sin embargo en las etiquetas los ponen y escriben que su contenido es igual a cero de grasa, cero de grasa saturada y cero de sal. En una etiqueta con muchos ceros, de este modo "visten" a un refresco de saludable. Estos son ejemplos de números que confunden a los consumidores.

Propaganda "verde"

En la revista Horticultura, hace más de 10 años, impulsamos opiniones y diseñamos mensajes contra el abuso de la imagen de las frutas y hortalizas para vender leche, en sus múltiples formatos de yogures, natas, etc, y también en otros productos alimentarios. Fue la época del proyecto Fruit & Veg, European Project y de la fundación de la Asociación 5 al Día en España.

Actualmente, el Ministerio de Medio Ambiente impulsa un código contra el abuso del argumento sostenible en la publicidad que utiliza lo ecológico y lo verde como reclamo.

The incredible shrinking portion

This is 175 grams of potato chips. The GDA says it is 11% of a person's daily maximum of fat.

fat 75g 11%

That is not so bad!

But in fact the package contains 53 grams of fat which is 75% of the daily maximum, not 11%.

What happened?

fat 53g 75%

The food industry agreed – all on their own – to label the chips based on very small portions of 25 grams only. This makes the chips look less fattening.

This portion trick is also used on sweets, soft drinks, biscuits and other unhealthy products. But honestly, these products do not get any healthier!

This is 25 grams. How much do you eat?

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

Not supporting healthy eating

Here are GDA labels for two products. The one on the right looks healthier, with no calories and sugar. But it is not!

Here is another example. They look very much the same. But they are not!

100% Orange Juice

GDA is focused on fats, sugar and salt. Natural and healthy foods such as vegetables, fruits, whole grains, milk, fish and meats contain much more than that. Think of:

Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato
Flaxseed oil	Flaxseed oil	Flaxseed oil	Tomato

GDA does not give natural foods any credit for these vital nutrients.

The food industry argues that consumers already know to choose milk instead of soda, but consistent nutrition labelling **can** differentiate between healthier and unhealthy foods, and support official nutrition recommendations.

Visit stopGDA.eu to join the campaign and to get more information

La GDA se centra en grasas, azúcares y sal. Los alimentos saludables y naturales, tales como las frutas y hortalizas, granos de frutos secos, leche, pescados y carnes, contienen muchos más nutrientes que esos

Hay mensajes publicitarios, como algunos que se pueden leer debajo de etiquetados de alimentos que cumplen con las GDA, que son un presagio y un “riesgo de saturación e incredulidad entre los consumidores”. Se está repitiendo “el fenómeno de los bios y de los productos saludables”

El código en el cual dice basarse la GDA es que los mensajes sean “constatables”, y lo cierto es que con este tipo de legislación se pueden publicar un montón de alimen-

tos como bajos en calorías, pero en una tienda, no se atreven a decirlo de una lechuga. ¿Quién aprueba estas directrices en la UE? ¿Porqué las asociaciones de productores de frutas y hortalizas no defienden mejores prácticas para informar a los consumidores en los puntos de venta sobre las propiedades nutricionales de estos alimentos, sobre su origen y de sus diferencias varietales, etc.?

Nota del redactor:

Esta información, de forma parecida a como se hizo con los anuncios, “esto es la leche” publicados en las primeras Guías de frutas y hortalizas de esta editorial, pretende llamar la atención sobre la capacidad de confundir a los consumidores en las informaciones sobre alimentos que hay en los supermercados y lo contradictorio que significa que las frutas y hortalizas sigan comercializándose en graneles con el argumento que lo principal es el precio, al mismo tiempo que se pretende garantizar una trazabilidad, exigida férreamente a la producción. Precios bajos, dicen los anuncios de las tiendas, acompañándolos con una imagen de frutas o de aceite de oliva.

Declaraciones nutricionales y etiquetado

Los dos iniciativas legislativas que brindan oportunidades al sector de las frutas y hortalizas frescas



Raquel Izquierdo de Santiago

Asesora en política de alimentos de Freshfel Europe
www.freshfel.org

Freshfel Europe es el foro europeo de frutas y hortalizas frescas. Como tal, uno de los principales objetivos de Freshfel es promocionar su consumo entre la población y restablecerlo en aquellos casos donde se encuentre estancado o disminuido, tendencia observada actualmente en toda Europa.

El bajo consumo de productos frescos, las dietas inadecuadas basadas en azúcares, sales y grasas y la falta de una actividad física, son factores que predisponen a la obesidad, uno de los principales problemas de salud a los que actualmente se enfrenta Europa.

Las frutas y hortalizas contienen compuestos benéficos que actuando juntos protegen al organismo de enfermedades crónicas, particularmente las cardiovasculares, una de las posibles secuelas de la obesidad. Sin embargo, su consumo se encuentra “estancado” en toda Europa; en la mayoría de los casos está por debajo de los niveles mínimos establecidos por la OMS y la FAO. Estas organizaciones recomiendan consumir como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día, aunque muchos expertos señalan que se deberían consumir menos 700 gramos. En consecuencia, y pese a las grandes ventajas de los productos frescos en materia de salud y nutrición, las frutas y hortalizas no son atractivas para la población y su nivel de consumo necesita ser estimulado urgentemente.

Según las conclusiones del “Monitor de Consumo 2008” de Freshfel (que analiza las tendencias en producción, comercio, abastecimiento y con-

Las frutas y hortalizas no están obligadas a etiquetar su contenido nutricional