

Original

Estudio de declaraciones nutricionales y saludables en el etiquetado de leches fermentadas

A. Montero Marín, A. Limia Sánchez, E. Franco Vargas y S. Belmonte Cortés

Subdirección General de Alimentación. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid, España.

Resumen

Antecedentes: El consumo de leches fermentadas en España ha aumentado enormemente en los últimos 40 años. Además del yogur, se han introducido nuevas variedades fermentadas por bifidobacterias u otras especies de lactobacilos. La riqueza nutricional de estos alimentos junto con los posibles beneficios de las cepas fermentadoras, han propiciado la presencia de declaraciones nutricionales y saludables en su etiquetado. La normativa vigente no regula expresamente estas frases y actualmente se está elaborando una propuesta de Reglamento Europeo para la normalización de dichas declaraciones.

Objetivos: Estudiar las declaraciones nutricionales y saludables en el etiquetado de leches fermentadas en base a la legislación actual, la propuesta de Reglamento Europeo y la bibliografía relacionada. Comparar el etiquetado del yogur con el del resto de leches fermentadas en lo referente a declaraciones.

Resultados: El 94% del etiquetado presenta información nutricional. El 38% posee declaraciones nutricionales, de las cuales el 20% aluden al contenido en materia grasa, el 12% al calcio, aunque el 26% contienen menos del 15% de la CDR, el 7% al aporte de vitaminas, cuyo 22% tiene menos del 15% de la CDR o no indica el contenido y el 7% al de fibra. Las declaraciones saludables están en el 32% del etiquetado.

Conclusiones: Las declaraciones saludables se encuentran con mayor frecuencia en leches fermentadas distintas del yogur haciendo referencia mayoritariamente a la condición de probióticos y prebióticos. Se observa una falta de información al consumidor en cuanto a las cantidades necesarias a consumir o respecto a cual es el beneficio real que proporciona el alimento. Se realizan declaraciones nutricionales en productos con contenido normal

STUDY OF NUTRITION AND HEALTH CLAIMS ON LABELLING OF FERMENTED MILK PRODUCTS

Abstract

Background: The consumption of fermented milk products in Spain has been increased for the last 40 years. In addition to yogurt, new varieties of milk products fermented by bifidobacteria or other *Lactobacillus* species have been introduced. The nutritional importance of these products, together with the likely beneficial effects of the fermentative strains, has propitiated labelling with nutritinal and health claims. Present regulations do not specifically regulate these wordings and a proposal for a European Regulation for standardization of these claims is currently under elaboration.

Objectives: To study the nutrition and health claims on labelling of fermented milk products taking into account current legislation, the proposal for a European Regulation and the related literature. To compare labelling on yogurt with that of other fermented milk products, in relation to these claims.

Results: Ninety-four percent of the studied labelling has nutritional information. Nutritional claims have been found on 38%, of which 20% have mentioned fat content, 12% calcium content, although 26% have less than 15% of the RDA, 7% mention dietary fiber content. Health claims has been presented in 32% of the studied labelling.

Conclusions: Health claims have been more frequently found in fermented milk products other than yogurt, most of them mentioning the prebiotic or probiotic properties. A lack of information to consumers has been observed concerning the necessary amounts to be consumed and the real benefit provided by the product. Nutrition claims in products with normal content of certain nutrients have been found; this fact might create confusion as regards to really enriches foods.

(Nutr Hosp. 2006;21:338-345)

Key words: Nutrition claims. Health claims. Labelling. Yogurt. Fermented milk.

Correspondencia: Aurora Limia Sánchez
Servicio de Orientación Alimentaria. SDG Alimentación
Dirección General de Salud Pública y Alimentación
Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid
C/ Julián Camarillo, 6 A, 3ª planta
28037 Madrid
E-mail: aurora.limia@salud.madrid.org

Recibido: 13-VI-2005.

Aceptado: 20-XI-2005.

de ciertos nutrientes lo que puede crear confusión respecto a los alimentos realmente enriquecidos.

(*Nutr Hosp.* 2006;21:338-345)

Palabras clave: *Alegaciones nutricionales. Alegaciones saludables. Etiquetado. Yogur. Leches fermentadas.*

Introducción

Las leches fermentadas se consumen desde la antigüedad encontrándose referencias a estos productos en proverbios, leyendas y textos antiguos¹. Consumidas originariamente en países orientales de Asia y Europa central, se extendieron a Occidente a principios del siglo XX gracias a los trabajos realizados por Metchnikoff que demostraban los beneficios de las bacterias del yogur sobre diarreas en lactantes. En España, Isaac Carasso empieza a producir yogur industrialmente en Barcelona para ser vendido en farmacias en 1917². A este ámbito sanitario y excepcional se limita su consumo hasta que, a partir de la década de los 60, su popularidad empieza a extenderse, convirtiéndose en la actualidad en un alimento habitual en la cesta de la compra³.

Las leches fermentadas son productos preparados con leche a la que, tras tratarla térmicamente, se le inoculan bacterias lácticas que actúan como cultivo iniciador de la fermentación. Durante ésta transforman distintos componentes de la leche dando sabores y texturas característicos en función de las especies bacterianas utilizadas⁴. Los microorganismos son viables y activos en el producto salvo en el caso de las pasteurizadas tras la fermentación⁵.

La leche fermentada más conocida en España es el yogur, obtenido por fermentación láctica mediante la acción de *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*⁶. Existen diferentes tipos de yogur en función de los ingredientes que contiene, la aplicación o no de tratamiento térmico tras la fermentación, su consistencia o su origen (como el yogur griego). Pero en los últimos años se han introducido en el mercado español nuevas variedades de leches fermentadas, como el kefir, leches fermentadas con bifidobacterias o con distintas especies de *Lactobacillus* que al incorporar cultivos iniciadores diferentes dotan a estos alimentos de características organolépticas distintas a las del yogur y les atribuyen propiedades saludables, más allá de las puramente nutricionales.

Las leches fermentadas son productos de gran valor nutricional. Su composición, similar en general a la de la leche de partida, difiere de ésta debido a la adición de distintos ingredientes y al proceso fermentativo⁷. El valor nutritivo de la fracción proteica así como la asimilación de la lactosa mejoran debido a la fermentación, que aumenta su digestibilidad⁷, y la materia grasa, aunque muy influida por la leche de partida, también

varía en función de las especies bacterianas fermentativas⁷.

El contenido vitamínico es difícil de establecer debido a la influencia que ejercen tanto los microorganismos (que sintetizan y asimilan distintas vitaminas) como los tratamientos (térmico o desnatado) a los que se somete la leche³. El calcio destaca como mineral tanto por su riqueza (14-20 % de la cantidad diaria recomendada)⁸ como por su fácil absorción gracias al ácido láctico presente en estos alimentos.

Estas propiedades inherentes a las leches fermentadas junto con los posibles beneficios añadidos de las cepas fermentativas en el organismo humano han convertido a estos productos en foco de declaraciones de propiedades saludables (frases que afirmen, sugieran o impliquen la existencia de una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud⁹) y nutricionales (frases que afirmen, sugieran o impliquen que un alimento posee propiedades nutricionales específicas debido al aporte energético o a los nutrientes u otras sustancias⁹).

En la actualidad, el consumidor demanda en los alimentos no solo una correcta seguridad, higiene y calidad¹⁰, sino que también muestra una creciente preocupación por lo que éstos contienen así como por los beneficios que puedan conllevar para la salud¹¹, buscando una comida saludable, incluso preventiva, que se adapte al ritmo de vida de la sociedad actual que dificulta mantener ciertos hábitos alimentarios necesarios para tener una dieta equilibrada.

En respuesta a estas demandas surgen nuevas tipologías de alimentos, como los alimentos funcionales o los enriquecidos, dentro de los cuales las leches fermentadas tienen una gran representación ofertando alimentos enriquecidos en calcio, vitaminas o fibra (prebióticos), con fitoesteroles o con cepas microbianas que ejercen un efecto beneficioso sobre la salud¹² (probióticos).

La legislación actual regula la información que debe aparecer en el etiquetado de los alimentos mediante diversas normas tanto horizontales (Real Decreto 1334/1999 sobre la Norma General de etiquetado y sus modificaciones, Real Decreto 930/1992 sobre etiquetado nutricional y su modificación, normas relativas a la adición de aditivos, etc.) como verticales (entre las que se encuentra, el Real Decreto 179/2003 que establece la Norma de calidad para el yogurt). La presencia de publicidad en estos productos se regula mediante distintas normas, entre ellas el Real Decreto 1907/1996 sobre publicidad y promoción comercial de productos,

actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria, que es la actual responsable de velar por la aparición en el etiquetado de los alimentos de una información veraz, pero aún así no regula expresamente todas las nuevas declaraciones que están surgiendo.

En la actualidad está en proceso de aprobación una propuesta de Reglamento del Parlamento Europeo y del Consejo sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos que vendrá a normalizar este tipo de frases de manera más específica.

En este trabajo se recogen las declaraciones presentes en el etiquetado de leches fermentadas y se analizan en base a la legislación actual aplicable, la Propuesta de Reglamento Europeo y la bibliografía relacionada. Por otra parte se compara el etiquetado del yogur con el del resto de leches fermentadas en lo referente a declaraciones nutricionales y sobre propiedades saludables.

Material y métodos

Elección de los centros comerciales a visitar

El estudio se llevó a cabo recogiendo la información presente en el etiquetado de las leches fermentadas en venta en centros comerciales de la Comunidad de Madrid. Para ello se realizó una selección al azar de 39 centros a partir de una base de datos que recoge todos los centros comerciales de la Comunidad, teniendo en cuenta tres factores:

1. Principales grupos distribuidores de la Comunidad de Madrid.
2. Tamaño de los núcleos de población de la Comunidad de Madrid y número de habitantes de cada distrito de Madrid capital.
3. Porcentaje de compra de yogures en función del tipo de gran superficie.

Se visitaron un total de 9 hipermercados (el 23% del total), 23 supermercados (59%) y 7 tiendas de cercanía (18%), distribuidos según aparece en la tabla I.

Recogida de datos: para la recogida de datos se diseñaron 2 tipos de fichas

1. *Ficha de productos:* Se clasificó a los productos en función de los siguientes parámetros:

Tipo de producto: 1. Yogur sólido natural, 2. Yogur sólido de sabores. 3. Yogur sólido con frutas y/o cereales, 4. "Bio" natural, 5. "Bio" sabores, 6. "Bio" con frutas y/o cereales, 7. Yogur líquido natural, 8. Yogur líquido con frutas y/o cereales, 9. Leches fermentadas ecológicas, 10. Yogur cremoso, 11. Yogur griego, 12. Mousse, 13. Kefir, 14. Leches fermentadas con distintos tipos de *Lactobacillus* (tipo *L. casei*) y 15. Leches fermentadas pasteurizadas después de la fermentación.

Especialidad: 1. Entero, 2. Desnatado, 3. Azucarado o edulcorado, 4. Enriquecido, 5. Otros, 6. Desnatado y edulcorado, 7. Desnatado y enriquecido, 8. Desnatado, enriquecido y azucarado o edulcorado, 9. Azucarado y edulcorado.

2. Ficha de información presente en el etiquetado:

Se recogió la información obligatoria que debe aparecer en el etiquetado según la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios (Real Decreto 1334/1999) así como en la Norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios (Real Decreto 930/1992), y todo tipo de declaración o publicidad presente en dichos productos.

Análisis de datos y estudio del etiquetado

Para analizar la información recopilada se realizó un análisis cuantitativo mediante el programa ofimático Excel, y un estudio cualitativo utilizando la legislación vigente (Real Decreto 930/1992 y Real Decreto 1907/1996), la propuesta de Reglamento Comunitario sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables así como documentación científica y tablas de composición de alimentos.

Resultados y discusión

Se recogieron un total de 359 etiquetas en las que se analizó el etiquetado nutricional y las declaraciones de propiedades saludables y nutricionales.

Etiquetado nutricional

El 94% de las leches fermentadas analizadas presenta etiquetado nutricional. Éste aparece en todos los pro-

Tabla I
Distribución de las grandes superficies seleccionadas en función del tipo de establecimiento y de la ubicación geográfica

	Hipermercado > 5.000 m ²	Hipermercado < 5.000 m ²	Supermercado > 1.000 m ²	Supermercado < 1.000 m ²	Tiendas de cercanía
Madrid capital	3	0	6	9	5
Resto de la Comunidad	5	1	3	5	2

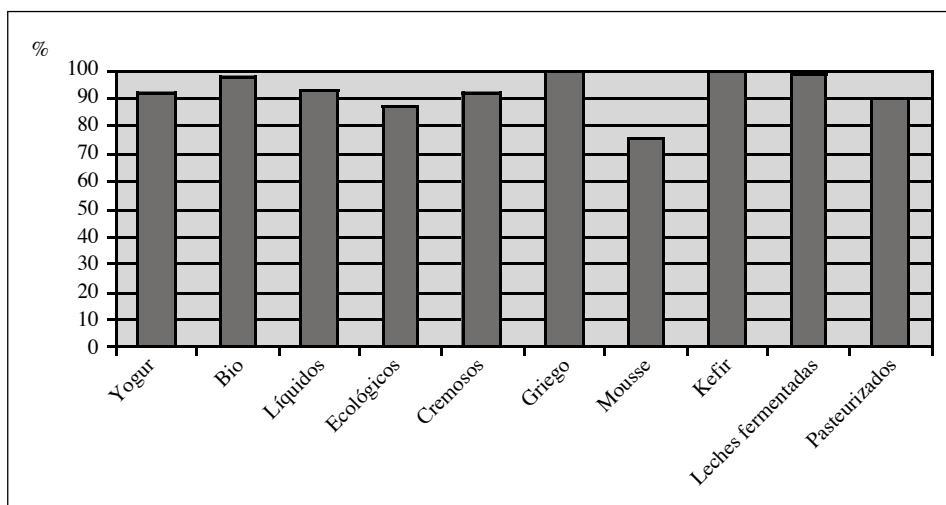


Fig. 1.—Porcentaje de presencia de información nutricional en el etiquetado.

ductos con declaraciones (tanto nutricionales como saludables) y en todos los desnatados.

La información nutricional aparece con más frecuencia en las leches fermentadas con bifidobacterias, los yogures griegos, kefir y otras leches fermentadas con distintas especies de *Lactobacillus*, y con menor frecuencia en las mousses (fig. 1).

Se observa una elevada presencia de información nutricional, superior a la que están obligados (Real Decreto 930/1992), teniendo en cuenta su carácter facultativo. El etiquetado nutricional debe aparecer obligatoriamente solo cuando en la etiqueta haya publicidad o figure la mención de que el producto posee propiedades nutritivas. Por este motivo, la normativa se cumple en este supuesto para todos los casos aunque la información nutricional no siempre se aporta correctamente ni es completa de acuerdo a la legislación, de hecho el 8% de las etiquetas analizadas incumplen esta norma.

Esta importante presencia de información nutricional aportada por la industria voluntariamente puede

deberse a la percepción que tiene el consumidor de estos productos como saludables. En cambio, en las mousses de yogur, concebidas tradicionalmente como postres, hay menor frecuencia de esta información.

Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

Se encuentran declaraciones (nutricionales, saludables o ambas) en 189 productos (el 52,6% del etiquetado analizado). Estas frases son más abundantes en las leches fermentadas con cultivos iniciadores distintos a los del yogur tradicional, es decir, con bifidobacterias y/o *Lactobacillus*, donde aparecen en más del 70% de los productos. Ni en mousses ni en kefir se encontró ninguna declaración (fig. 2).

Se han clasificado las declaraciones encontradas en las etiquetas según la Propuesta de Reglamento Comunitario sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en alimentos:

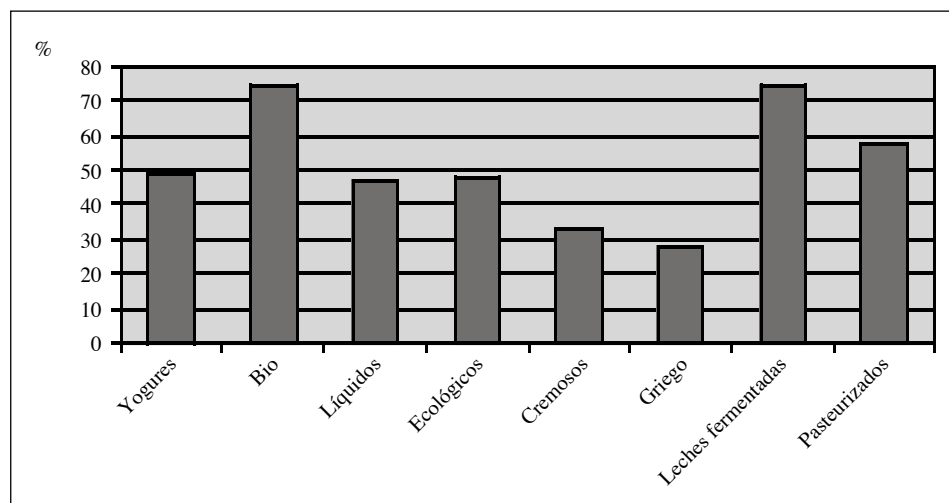


Fig. 2.—Porcentaje de etiquetas que presentan alegaciones tanto nutricionales como saludables por tipo de producto.

Declaraciones nutricionales

Aparecen en el 38% del etiquetado estudiado. La mayoría de ellas (20%) hacen referencia al contenido en materia grasa, sobre todo a la ausencia de materia grasa en los productos desnatados (71%). Las siguientes en frecuencia de aparición son el aporte o riqueza de calcio (12%), el aporte de vitaminas (7%), la adición de fibra (7%) y otras (6%) como la ausencia de azúcar añadida, la condición de “light”, el enriquecimiento en esteroleos vegetales, etc.

Estas declaraciones aparecen en proporción similar en los diferentes grupos de productos, encontrándose en el 40% de las etiquetas tanto de yogures como de leches fermentadas con bifidobacterias y con distintas especies de *Lactobacillus*. Solo en las leches fermentadas pasteurizadas este porcentaje es algo superior (47%).

Por tipo de producto se observa que las declaraciones que hacen referencia a la presencia de calcio son más frecuentes en los yogures (principalmente en sólidos naturales y líquidos), las referidas al contenido en materia grasa en los pasteurizados y las de vitaminas y fibra en las leches fermentadas con bifidobacterias (fig. 3).

Declaraciones referentes a la cantidad de materia grasa

Estas declaraciones están presentes en el 100% de los yogures desnatados ecológicos, cremosos, griegos, así como de las leches fermentadas pasteurizadas. En el resto de los desnatados se encuentran en torno al 60-70% de las etiquetas estudiadas. Solo tres productos presentan declaraciones en materia grasa sin ser desnatados.

El 86% de los productos que indican “0%” en su etiquetado contienen 0,1 g de lípidos totales por cada 100 g de producto, el 8% contiene 0,2 g y el 5,5% entre 0,4-0,5 g. Esto implica unos niveles de materia grasa realmente bajos. Lo habitual al estudiar las tablas de composición de alimentos⁸ es encontrar que un yogur desnatado presente entre 0,2 g-0,3 g de materia grasa.

Este esfuerzo por parte de la industria para reducir en todo lo posible la cantidad de materia grasa en estos productos es indicativo de la importancia actual que el consumidor otorga a estos alimentos bajos en grasa. De hecho si se observan los datos de consumo de los distintos tipos de leches fermentadas en España en los años 2002 y 2003 se observa que los desnatados se encuentran en cuarta posición tras los yogures naturales, los de sabores y las leches fermentadas con bifidobacterias y por encima de las leches fermentadas con *Lactobacillus*, observándose un aumento en el porcentaje de consumo en el 2003 respecto al 2002¹³.

Actualmente no existe normativa que regule las declaraciones de este tipo y será a partir de la entrada en vigor de la Propuesta de Reglamento sobre declaraciones nutricionales y saludables cuando deberán cumplir con unos valores nutricionales determinados para poder declarar ciertas propiedades. Si se toma como referente esta Propuesta de Reglamento, ninguno de los productos que indican contener “0% de materia grasa” incumplirían la futura norma pues no contienen valores superiores a 0,5 g de materia grasa, que es el contenido máximo establecido para poder declarar que un alimento no contiene materia grasa.

No obstante, el 100% de los productos sin declaraciones relativas al contenido en materia grasa contienen valores lipídicos iguales a los de aquellos productos que sí las poseen, es decir, no existen diferencias en el contenido graso entre ambos tipos de productos.

Declaraciones de calcio

Las más frecuentes son “Rico en calcio” y “Con calcio”. En el 45% de los productos que presentan este tipo de declaración hay un contenido real de calcio comprendido entre el 15 y el 17% de la cantidad diaria recomendada (CDR*), un 26% presenta menos del 15% de la CDR y un 29% de los productos contiene valores superiores al 18% de la CDR de calcio. Esto supone que el 26% de los productos con estas declaraciones incumple el Real Decreto 930/1992, que establece que

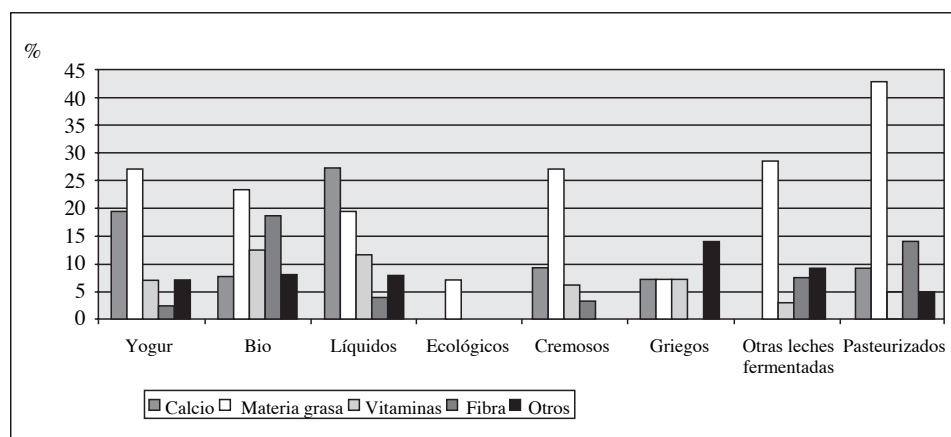


Fig. 3.—Porcentaje de las diferentes alegaciones nutricionales por grupos de productos.

no se pueden declarar propiedades nutricionales si el nutriente publicitado no está presente en una cantidad significativa, que la norma establece en el 15% de la CDR. Además de un incumplimiento, estas indicaciones pueden llevar a engaño al consumidor, que adquiere productos que piensa están enriquecidos cuando realmente presentan valores normales de este nutriente o incluso inferiores a los habituales en ellos según indican las tablas de composición de alimentos⁸.

Por tanto, teniendo en cuenta las tablas de composición de alimentos del total de productos que presentan estas declaraciones, solo el 29% de los productos están realmente enriquecidos en calcio y presentan propiedades nutricionales diferenciales respecto a los demás.

Declaraciones referentes a la adición o el contenido vitamínico

Las frases más habituales son “con vitaminas A, D y E”, “fuente natural de vitaminas”, “rico en antioxidantes” y las vitaminas mayoritariamente publicitadas son la A, D, E, C y varias del grupo B.

El 14% de los productos con declaraciones sobre estos nutrientes tienen entre el 11-12% de la CDR para alguna de las vitaminas publicitadas, el 8% no indica el contenido vitamínico en el etiquetado (incumpliendo el Real Decreto 930/1992) y el 79% restante presenta valores vitamínicos iguales o superiores al 15% de la CDR, llegando incluso en varios productos a presentar el 40% ó 60% de la CDR.

Al igual que ocurre con las declaraciones sobre el contenido de calcio, el 14% de los productos incumple la legislación por declarar presencia de vitaminas cuando contiene valores inferiores al 15% de la CDR, además en algunos casos el etiquetado nutricional aparece incompleto al no indicar la cantidad de vitaminas que contiene el alimento aunque sí publicitan su presencia.

En el caso de vitaminas sí puede considerarse que hay un enriquecimiento pues, aunque la cantidad de vitaminas puede variar en función de distintos parámetros como los microorganismos fermentadores, las leches de partida o los tratamientos tecnológicos utilizados³, según las tablas de composición de alimentos consultadas, las leches fermentadas presentan valores muy inferiores al 15% de la CDR, que pueden oscilar desde trazas hasta el 4% de la CDR, siendo tan solo la vitamina B₂ (con niveles algo superiores) y la B₁₂ (con valores muy elevados, por encima del 15% de la CDR), las que poseen valores más elevados de manera natural.

En aquellos que superan el 15% de la CDR, se observaron valores de hasta el 60% de la CDR de vitamina C o del 40% en vitamina D. En principio esto no supone un riesgo para la salud, sobre todo en lo referente a la C, pues al ser una vitamina hidrosoluble es fácilmente excretada con la orina⁹. Sin embargo, las vitaminas liposolubles como la D se acumulan en el organismo y, aunque la cantidad necesaria para producir toxicidad es muy elevada, con la ingesta de varios yogures al día se pue-

den igualar o incluso superar las CDR para estas vitaminas y teniendo en cuenta que estos enriquecimientos se están produciendo en muchos otros alimentos, una ingesta continuada de productos enriquecidos podría llegar a producir una hipervitaminosis con consecuencias negativas para la salud del consumidor¹¹.

Declaraciones referentes al enriquecimiento en fibra

El enriquecimiento en fibra se observa predominantemente en leches fermentadas con bifidobacterias y/o con *Lactobacillus* así como en los yogures pasteurizados (fig. 3). El 9% de estos productos incumplen la legislación (Real Decreto 930/1992) al no indicar la cantidad que contienen de este nutriente.

Por otro lado, estas declaraciones nutricionales suelen ir acompañadas de frases que publicitan los beneficios para la salud de la ingesta de fibra. Cabe destacar el uso de la expresión “efecto bifidus”, tanto en productos con bifidobacterias como en aquellos enriquecidos en fibra, haciendo referencia a los beneficios de uno o ambos componentes sobre el tránsito intestinal.

La información que se ofrece al consumidor o no existe o aparece de manera poco visible en la etiqueta, lo que puede inducir a error al no saber si se está adquiriendo un producto con fibra, con bifidobacterias o con ambos. Esta confusión se ve agravada en el caso de los pasteurizados, pues en otros estudios se ha observado que el consumidor no distingue con claridad este tipo de productos de aquellos que poseen bacterias vivas¹⁴. La presencia de esta expresión en las leches fermentadas pasteurizadas puede llevar a pensar que contienen bifidobacterias activas que ejercen este efecto, ya que aunque en muchos casos sí indican que es debido a la fibra, esta información aparece de manera poco clara y visible.

Declaraciones de propiedades saludables

El 32% (116 productos) del total de las etiquetas estudiadas presentan declaraciones de propiedades saludables. La mayoría de estos mensajes se encuentran en las leches fermentadas tipo “Bio” (con bifidobacterias) y en las leches fermentadas con diferentes tipos de cepas de *Lactobacillus* (fig. 4), mientras que en los cremosos no se encontró ninguna declaración de este tipo.

Se observa que, mientras las declaraciones nutricionales aparecen de manera más o menos similar en el etiquetado de los diferentes tipos de leches fermentadas, tanto en yogures como en otras leches fermentadas, las de propiedades saludables son más frecuentes en las variedades con bifidobacterias y otras especies de *Lactobacillus*.

Las declaraciones de propiedades saludables mayoritarias hacen referencia a la condición de probióticos y prebióticos de los productos, indicando principalmente la mejora del tránsito intestinal y del sistema inmune. Pero

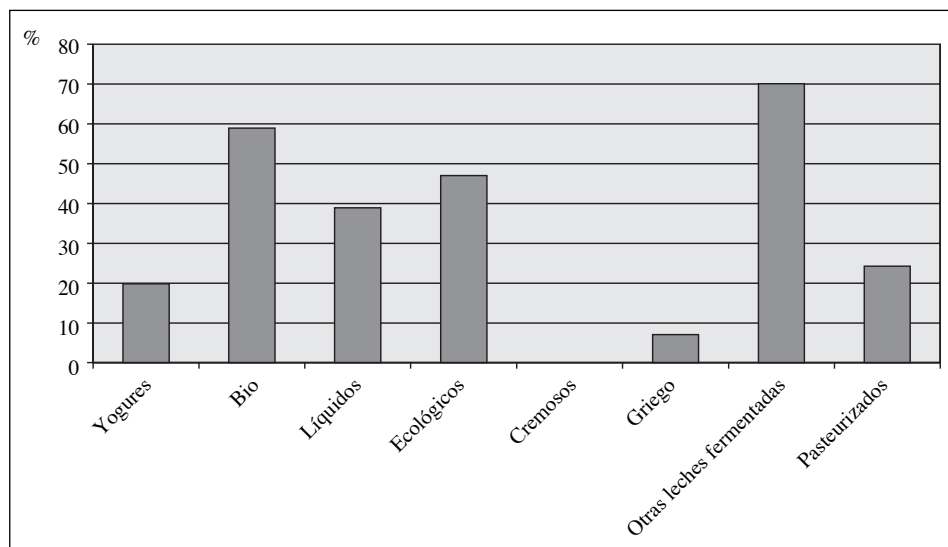


Fig. 4.—Porcentaje de presencia de alegaciones de propiedades saludables por tipo de producto.

la realidad es que no existe aún consenso científico firme que avale estas declaraciones. Algunos autores afirman que no son necesarias cepas viables para producir estos efectos, por lo que serían similares las leches fermentadas pasteurizadas a las no termizadas¹⁵, mientras que otros indican que no todas las cepas son capaces de ejercer efectos probióticos pues existen grandes diferencias de acción entre las distintas especies e incluso entre cepas de la misma especie⁹, y que es gracias a la biotecnología como se obtienen cepas muy determinadas que son las que se comercializan. También hay estudios que demuestran efectos significativos en el tiempo de tránsito intestinal, pero con ingestas de 2-3 unidades de producto al día¹⁶, que no aparecen recomendadas en la etiqueta. Tampoco es obligatoria la indicación del contenido de bifidobacterias o de otras especies distintas a las del yogur para poder indicar su presencia, pero ciertos estudios indican la necesidad de una cantidad inicial de microorganismos cercana a 10^7 ufc/ml para que llegue viable al intestino un número significativo para producir el efecto^{12,17}. La ausencia de normativa en este sentido dificulta el control de estos productos. Un estudio realizado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) observó que de 20 productos de leches fermentadas sólo 7 contenían microorganismos en cantidades significativas¹⁸, lo que indica que lo declarado en las etiquetas puede ser o no cierto pero pone de manifiesto una información deficiente que puede llevar a confusión al consumidor.

Se encontraron frases genéricas como “Alimento ideal para una dieta equilibrada”, “te renueva” o “Para cuidar tu cuerpo”. Cuando entre en vigor la propuesta de Reglamento Europeo estas declaraciones solo podrán realizarse si van acompañadas de una declaración saludable de las que estarán específicamente recogidas en este reglamento. Actualmente estas frases pueden dar a entender que ese producto es necesario para llevar una dieta saludable, cuando realmente ésta se define como aquella que es variada y

equilibrada. No indican qué efecto positivo ejercen sobre la salud diferente al resto de los productos.

Además se encontraron algunos productos enriquecidos con fitoesteroles declarando una disminución del colesterol. Estos alimentos poseen en la actualidad una normativa propia que indica lo que puede o no declararse en su etiquetado. Todos los productos estudiados cumplen dicha norma (Reglamento 608/2004)¹⁹.

Las leches fermentadas a las que se les han añadido ácido linoleico conjugado (CLA) presentan declaraciones de salud del tipo “Ayuda a disminuir la grasa corporal”, “Para ayudar a regular el metabolismo de las grasas y a mantener la línea”. Pese a que no existe legislación concreta respecto a estos enriquecimientos, el Real Decreto 1907/1996 prohíbe el uso de declaraciones que sugieran propiedades adelgazantes o contra la obesidad. No obstante, aunque sí hay estudios que demuestran un efecto del CLA en la disminución de la masa grasa²⁰, no existe consenso científico debido a la divergencia de resultados de los estudios motivado tal vez porque se han realizado con diferentes isómeros, en su mayoría en animales y porque no se conocen todos los posibles efectos secundarios de una ingesta excesiva o sus efectos a largo plazo (se ha detectado posible resistencia a la insulina tras ingerir estas sustancias²¹). Todos estos estudios serán requeridos para poder declarar beneficios en la salud cuando se apruebe la propuesta de Reglamento que contendrá un listado de las declaraciones en salud permitidas.

En la Propuesta de Reglamento se diferencian, dentro de las declaraciones de propiedades saludables, aquellas de reducción de riesgo de enfermedad, que se definen como cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o implique que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de enfermedad humana. Este tipo de declaraciones aparecen en el 3,3% del total del etiquetado analizado y con más frecuencia en las leches fermentadas.

das con bifidobacterias y con distintas cepas de *Lactobacillus*. En ellas se han encontrado incumplimientos respecto a la legislación actual (Real Decreto 1907/96) pues indican por ejemplo que “*Contiene vitamina E natural que ayuda a prevenir*” haciendo incidencia en la condición de natural de una vitamina como característica vinculada a los efectos preventivos.

Resumiendo, las declaraciones saludables se encuentran con mayor frecuencia en las nuevas variedades de leches fermentadas y hacen referencia mayoritariamente a la condición de probióticos y prebióticos. Se observa una ausencia de información en cuanto a las cantidades necesarias a consumir para obtener los beneficios publicitados. En muchos casos tampoco se informa de cual es el beneficio real que proporciona el alimento. Por otro lado se encuentran declaraciones nutricionales en productos con contenido normal de ciertos nutrientes y esto puede crear confusión en el consumidor respecto a productos con propiedades nutricionales diferenciales. Debido a la ausencia de normativa específica que regule este tipo de productos, se observa una falta de criterios unánimes aplicados por la industria al presentar declaraciones.

Los datos de este artículo son parte de un estudio más amplio que se ha llevado a cabo gracias a la beca de investigación concedida a Aránzazu Montero Marín por la Agencia “Laín Entralgo” para la Formación, Investigación y Estudios Sanitarios de la Comunidad de Madrid (Orden 592/2003, de 15 de julio, del Consejero de Sanidad. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid nº 185, de 6 de agosto de 2003).

Referencias

1. Condon R, Mariné A, Rafecas M: Yogur: elaboración y valor nutritivo. Fundación Española de Nutrición Publicaciones: serie “divulgación” nº 10. 1988. pp. 3-4.
2. Aranceta J, Serra LI: Leche, lácteos y salud. Editorial Médica Panamericana 2004. Capítulos 1 y 8.
3. Tamime A: Yogur: ciencia y tecnología. Editorial Acribia, S.A., 1991. Pags: 200-323.
4. Juárez M: Aspectos nutricionales de los productos lácteos. Leches enriquecidas. *Revista de nutrición práctica*. 2001; abril: 7-12.
5. Cagigas L, González T, Marcos A: Probióticos y salud. www.monografías.com.
6. Real Decreto 179/2003 del 14 de febrero por el que se aprueba la Norma de calidad para el yogur.
7. Rota C, Herrera A: Nuevas leches fermentadas. *Alimentaria*. Revista de higiene y tecnología de los alimentos. 2001, marzo (nº 320): 57-64.
8. Ortega Anta RM y cols.: La composición de los alimentos: herramienta básica para la valoración nutricional. Editorial Complutense. Madrid. 2004. pp. 26-29.
9. Propuesta de Reglamento del Parlamento Europeo y del Consejo sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Bruselas, 20.4.2005. 2003/0165 (COD).
10. Farjas Abadía P: Sobre los alimentos funcionales. *Revista Española de Salud Pública*. 2003; 77:313-316.
11. Silveira Rodríguez MB, Monereo Megías S, Molina Baena B. Alimentos funcionales y nutrición óptima. ¿Cerca o lejos? *Revista Española de Salud Pública* 2003; 77:317-331.
12. Sanz Y, Collado MC, Dalmau J: Probióticos: criterios de calidad y orientaciones para el consumo. *Acta Pediátrica Española*. 2003; 61(9):476-482.
13. Yogures y postres. Pequeño crecimiento sostenido. *Revista Alimentación* 2003; diciembre: 230-244.
14. Rodríguez F: ¿diferencia el mercado español claramente el yogur de los postres lácteos? *Alimentación, nutrición y salud* 2000; 7 (1):4-5.
15. Yuste F.J, Vázquez. C, Köning MA y cols.: Efectos de dos presentaciones comerciales de yogur sobre la salud de algunos colectivos de población sana. *Medicina preventiva* 2003; IX (4): 13-19.
16. Bouvier M, Meance S, Bouley C, Berta JL, Grimaud JC: Effects of consumption of a milk fermented by the probiotic *Bifidobacterium animalis* DN-173 010 on colonic transit time in healthy humans. *Bioscience Microflora* 2001; 20 (2): 43-48.
17. Díaz LE, Samartín S, Gómez S, Nova E y Marcos A. Viabilidad de las bacterias ácido lácticas (BAL) del yogur en el tracto gastrointestinal. *Nutrición clínica*. 2003; XXIII/192(4):1-9.
18. Yogures y leches fermentadas líquidos. *Revista OCU*. 2004; mayo (nº 282). www.ocu.org/map/show/4911/src/119681.htm.
19. Reglamento 608/2004 de 31 de marzo sobre etiquetado de alimentos e ingredientes alimentarios con fitoesteroles, ésteres de fitoesterol, fitoestanoles o ésteres de fitoestanol añadidos.
20. Gaullier JM, Hase J y cols.: Conjugated linoleic acid supplementation for 1y reduces body fat mass in healthy overweight humans. *American Journal of Clinic Nutrition* 2004; 79 (6): 1118-1125.
21. Larse TM, Toubro S, Astrup A: Efficacy and safety of dietary supplements containing CLA for the treatment of obesity: evidence from animal and human studies. *Journal of lipid research* 2003; 44 (12):2234-2241.