

# ETIQUETAS: Lo que debemos leer

Hace años que una taza de café, una pieza de pan o una bolsa de arroz eran simplemente eso: café, pan y arroz. Hoy comprar requiere toda nuestra atención, un poco de información general y cierta dosis de paciencia para leer lo que las etiquetas nos dicen. Ya no basta con checar el precio o aprovechar "una oferta". **TEXTO: CECILIA NARRO**

**T**odos somos consumidores. Es decir, todos compramos bienes o servicios y al hacerlo nos estamos llevando a casa un producto y la historia que trae detrás: cómo fue producido, en dónde, con qué elementos, cuánto costó al productor hacerlo, cuánto le pagaron por él, por quién fue procesado posteriormente, qué aditivos y conservadores tiene, qué impactos pueden tener estos "extras" en nuestra salud, por qué el producto está en oferta, etc.

Aunque no todos estos datos vienen en la etiqueta, lo cierto es que el producto que escogemos puede hacer la diferencia a favor de nuestra salud, del medio ambiente y de los productores, en este caso, los campesinos mexicanos.

Como consumidores, por supuesto que nuestras mejores opciones para comer bien y saludable están relacionadas con adquirir alimentos orgánicos o ir directamente al mercado y comprar productos frescos, sin procesos industriales y, preferentemente, producidos cerca de nuestra ciudad. El transporte de alimentos de unos países a otros es una de las prácticas más contaminantes e inútiles de nuestra vida moderna.

Sin embargo, incluso en los supermercados y comprando alimentos industrializados, éstas son las 7 recomendaciones básicas para tener la certeza de que nos estamos llevando a casa productos de buena calidad.

## 7 RECOMENDACIONES PARA IR DE COMPRAS

**1 ESCOGE LOS PRODUCTOS QUE TIENEN MENOS INGREDIENTES**

**2 EVITA COMPRAR LOS PRODUCTOS "LIGHT", "DIET", "NATURALES" O "FAT FREE"** En México no hay ninguna regulación que diga qué características debe tener un producto "light", por lo que no podemos saber qué contiene.

**3 SIEMPRE CHECA LA FECHA DE CADUCIDAD**

La ley dice que los productos no deben ser comercializados ni consumidos después de la fecha de caducidad y que ésta siempre debe estar en los empaques. Y ojo, porque los productos son puestos en "oferta" cuando la fecha de caducidad está cerca.

**4 EVITA LOS PRODUCTOS TRANSGÉNICOS** Las etiquetas no nos dicen si los alimentos que consumimos son transgénicos, pero hay algunas formas de saberlo: son o contienen transgénicos los aceites hechos con maíz, soya, canola o algodón; los refrescos endulzados con fructosa y los productos con conservadores de soya. Para una información más precisa, consulta la Guía roja y verde de alimentos de Greenpeace, que se encuentra en [www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx).

**5 CHECA SI LA PUBLICIDAD EXAGERA** Por ley, los ingredientes se enlistan según la cantidad: primero vienen los que están en mayor cantidad. Ojo con los cereales que "hacen un desayuno completo", pues sus principales ingredientes son azúcares y harinas, en tanto que las publicitadas vitaminas están al final de la lista de ingredientes. No en balde los niños mexicanos están sufriendo una epidemia de obesidad...

**6 LOS ADITIVOS SON QUÍMICOS DAÑINOS E INNESARIOS**

Se agregan a los alimentos para prolongar su vida o para darles color o sabor. Algunos aditivos están asociados con problemas de salud como: asma, dolor de cabeza, obsesión, hiperactividad, entre otros. Entre los más populares están: glutamato monosódico, nitratos y nitritos, eritrosina y tatarasina. Para más información, visita la página [www.consumaseguridad.com](http://www.consumaseguridad.com).

**7 COMPRA PRODUCTOS MEXICANOS** Cuando compras alimentos mexicanos, estás apoyando a nuestros productores. Muchos de los productos importados son de mala calidad, transgénicos y entran a precios dumping, es decir, por debajo del precio de producción, por lo que los productos mexicanos no pueden competir con ellos.

