

SERGIO FRUTOS | @COACHFRUTOS

APRENDE A COMPRAR

LAS CLAVES PARA ELEGIR PRODUCTOS
MÁS SALUDABLES



OBERON

SERGIO FRUTOS | @COACHFRUTOS

APRENDE A COMPRAR

LAS CLAVES PARA ELEGIR PRODUCTOS MÁS SALUDABLES

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño de cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Sergio Frutos
(*@coachfrutos*)

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.7.388-2024

ISBN: 978-84-415-5012-4

Impreso en España

*A ti, por apoyarme incondicionalmente
comprando este libro.
Gracias lector/a.*

*A ellos, por haberme ayudado a crecer.
Gracias, mamá, papá, Fran y Raúl.*

*A ella, por haber estado ahí
cuando más lo necesitaba.
Gracias, Alba.*

ÍNDICE

La pandemia	14
¿Qué nos rodea?	13
¿Comer mal es barato?	16
La comida basura entra por los ojos	18
Que vamos a ver	19
Del mercado al supermercado	22
Alimento o producto	23
Ultraprocesados	26
Pasado y nuevas tendencias	28
El etiquetado	32
Denominación del alimento	35
Ingredientes	36
Alérgenos	41
Fecha de caducidad / fecha de consumo	43
Cantidad neta	44
Información nutricional	45
Lugar de fabricación / país de origen / empresa	46
Otra información	46
Información nutricional	48
Valor energético	49
Grasas	53
Hidratos de carbono	55
Proteínas	57
Sal	59
Cálculo de la información nutricional	61
¿Crudo o cocinado?	64
IR y VRN	66
Resumen de la información nutricional	67

Etiquetado frontal	70
Nutri-Score	73
Otros indicadores	75
Declaraciones nutricionales y propiedades saludables	78
Reclamos y marketing	80
Aplicaciones móviles	82
Open food facts	83
Myrealfood	85
Yuka	87
Gococo	89
Carmen AI	90
El cara a cara	91
Aditivos	96
Colorantes E1XX	98
Conservantes E2XX	99
Antioxidantes y reguladores de la acidez E3XX	101
Espesantes, estabilizantes y emulsionantes E4XX	102
Reguladores de la acidez y antiaglutinantes 5XX	104
Intensificadores del sabor E6XX	105
Varios E9XX	106
Sustancias peligrosas	108

¿Azúcar o edulcorantes?	110
Tipos de azúcares	112
Edulcorantes no calóricos	114
Edulcorantes calóricos (polialcoholes)	116
Fibras solubles	118
¿Cuál es el mejor endulzante?	119
Vamos de compras	124
Aceites, aderezos y salsas	126
Aperitivos	129
Arroces, legumbres y pasta	131
Azúcar, caramelos y chocolates	135
Cacao, café e infusiones	140
Carne	143
Cereales y galletas	147
Conservas, caldos y cremas	151
Huevos y lácteos	153
Marisco y pescado	164
Panadería y pastelería	169
Platos preparados	175
Frutas y verduras	181
Bebidas	184
Otros alimentos	187
Fin	197
Bibliografía	198

LA PANDEMIA

Hacer la compra se ha convertido en el siglo XXI en una tarea demasiado compleja para la mayor parte de la población. En este libro, no voy a decirte que cambies un paquete de Donuts de chocolate por una ración de brócoli, ya que todos sabemos que, por muy pocos conocimientos que tengamos en nutrición, las verduras son ese grupo de alimentos a *priorizar* por su alto contenido en nutrientes y fibra, en cambio, la bollería no nos aportará nada más que un pico altísimo de azúcar en sangre, y más ganas de seguir comiendo dulces y arrasar con todo lo que se interponga en el camino. Salvo que la industria alimentaria de un giro de ciento ochenta grados, la composición de estos Donuts va a ser siempre la misma: porquería, es decir, harina con azúcar. Mientras tanto, estaremos siendo bombardeados con cientos de ofertas y campañas de publicidad para que sigamos consumiendo este tipo de productos.

Si alguna vez te encuentras un Donut relleno de verdura, tampoco cantes victoria. Lo primero y más probable es que te encuentres en un sueño, para otros más bien una pesadilla. Lo segundo es que, si existiera, dudo que lo fueras a comprar, y menos aún si tenemos al lado en la estantería la versión rellena de chocolate blanco. Y lo tercero, aunque su composición fuera perfecta, con los ingredientes ideales, comer brócoli seguiría ganando por goleada.

¿QUÉ NOS RODEA?

Vivimos en un mundo donde nos alimentamos realmente mal, inmersos en un entorno obesogénico en el que se fomenta una ingesta calórica elevada y un estilo de vida sedentario. En otras palabras, comemos mucho y nos movemos poco. Aun sabiendo esto, no hacemos (y no hacen por nosotros) nada para evitarlo.

Morimos por enfermedades que nos provocamos nosotros mismos. Parece estúpido, pero es así. Tenemos sobrepeso y obesidad, el azúcar alto, la tensión alta, el colesterol alto, cáncer y un sinfín de patologías más. Mientras tanto, lo único que nos preocupa es comer (mal), fumar (mucho) y beber (alcohol). Todos estos, y muchos más actos nos llevarán a padecer una enfermedad de las que se denominan no transmisibles, como una diabetes o un infarto de miocardio. Es una pandemia que está siempre latente.

Cuando una persona acude a su médico, en la mayoría de las ocasiones no es para prevenir, sino para curar una enfermedad. Algunas veces, y por desgracia, ya acudimos demasiado tarde para revertirla. El sistema actual recurre con frecuencia a la solución más rápida y efectiva, los medicamentos. En el momento que tenemos un dolor agudo, nos recetan un analgésico para que nos alivie esa molestia, por ejemplo, cuando

tenemos la mala suerte de fracturarnos un hueso. Hasta aquí todo un gran avance de la medicina. El día que nos diagnostican una enfermedad no transmisible (prácticamente crónica), la mala suerte podría habernos jugado una mala pasada, pero las principales razones por las que llegamos a padecer estas enfermedades es haber estado expuestos durante muchísimo tiempo a diferentes factores de riesgo. Y eso sí que depende exclusivamente de ti. Llegados a este punto, la solución radica de nuevo en la medicación, como si de un dolor de cabeza se tratara, pero donde más deberíamos actuar, tanto para prevenir como también para curar, es cambiando los hábitos y mejorando el estilo de vida. Si lo sabemos, ¿por qué no rebobinamos unos años atrás para empezar a cuidarnos más, antes de que sea demasiado tarde?

La solución parece fácil, pero aprender a tomar buenas decisiones y adquirir unos hábitos saludables es como andar descalzo en un camino lleno de clavos. Desde que nacemos no empezamos con buen pie, una vez abandonamos el pecho o el biberón, nos ceban a todas horas: desayunamos cereales azucarados y zumos envasados, merendamos bollería, y cenamos bocadillos con embutidos o con patés. Según la televisión, de esta forma no nos faltaría hierro. Llegados a la adolescencia, cuando ya podemos tomar nuestras propias decisiones, abusamos de la comida rápida, las bebidas energéticas y la tecnología empieza a causar estragos, consumiendo nuestro valioso tiempo en redes sociales o jugando a videojuegos, olvidando por completo el deporte. Además, en esta época empiezan las primeras copas y cigarrillos, no porque queramos nosotros, sino porque nos dejamos influenciar por los demás.

Cuando somos adultos, aún están latentes todas las secuelas del camino, pero nuestros pies ya empiezan a estar resentidos, y tan solo llevamos una quinta parte del recorrido de la vida. A todo lo anterior le sumamos el estrés laboral, ocho horas sentados trabajando en la oficina y otras dos horas más tumbados en el sofá de casa, la escasez continua de horas de sueño, un mal descanso, y largas etapas en las que sufrimos depresión o ansiedad. La actividad física durante todo este tiempo se resume en subir escalones y pasear al perro media hora al día, pero poco a poco se resentirá más la espalda o las rodillas, y pasaremos tarde o temprano a coger el ascensor, e incluso cambiaremos al perro por un gato, que es más cómodo. Lo raro y extraño después de todo, es que lleguemos a los treinta años sin una enfermedad. Algunos dirán que es suerte llegar a los setenta años sanos y salvos. Llegar podemos llegar todos, otra cosa bien distinta es cómo llegamos. Vivir más tiempo sin calidad de vida, sería una agonía continua, y más aún en los tiempos que corren, porque la esperanza de vida sigue aumentando, pero lo que debería aumentar es la edad con la que nos sentimos como si tuviéramos veinte años.

Todo lo anterior es lo que consideramos como un estilo de vida normal. El problema es que, si no lo sigues así, quizás tus amigos se aparten de ti, te menosprecien por no ser como la mayoría, serás el raro/a del grupo. Te juzgarán si no consumes alcohol, te criticarán por no ver series en Netflix, te sentenciarán por pedirte un pescado en un restaurante o un botellín de agua en el bar de copas, y te llamarán loco si te levantas a las 5:00 para hacer deporte. Y si no fuera suficiente rodearse de un entorno que va en contra de nuestra salud, la industria alimentaria y las empresas del sector de la alimentación también hacen de las suyas, sumándose para lastrarnos más aún en el camino, como si anduviésemos arrastrando un saco de cemento de treinta kilos. Saben muy bien que somos unos ignorantes y que, excepto los profesionales de la salud, no tenemos ni idea de nada de lo que comemos y lo que debemos comer. Nadie nos enseña cómo comer, ni siquiera en el colegio. Sabemos que comer fruta es mejor que comer bollería, pero, aun así, hacemos caso omiso. Conocen nuestros puntos débiles, se aprovechan de nuestro desconocimiento, y nos ofrecen un sinfín de productos mediocres para lucrarse a costa de nuestra salud. Tenemos que asumir que hemos caído en su trampa.

Tanto nuestro entorno como la industria alimentaria tiran de nosotros en la dirección contraria. Pero también nos hacen un flaco favor el sistema educativo, los medios de comunicación o la prensa. Estos últimos nos dirán que «beber vino es bueno para el corazón», que «la cerveza hidrata más que el agua», o que «hay que caminar muy poco para estar en forma». Solo quieren captar tu atención durante unos segundos y que hagas clic en su enlace, lo que les permitirá ganar dinero. La mayor parte de la información está manipulada, sin siquiera una evidencia contrastada, y con unos simples titulares sensacionalistas.

También debemos vigilar el contenido que consumimos en redes sociales (incluido el mío); siempre tenemos que llevar cuidado con los creadores de contenido, quienes buscan solo alarmar y exagerar la información con el fin de ganar más *likes* o *views*. Las redes sociales son un arma de doble filo, por un lado, tenemos mucha información práctica disponible de forma gratuita, pero, por otro lado, nos exponemos a bulos, información falsa o con falta de rigor, por ejemplo, al malinterpretar un estudio científico que utiliza una metodología incorrecta o que estuviera adulterado por conflictos de interés. Sin hablar de las modas de algunos gurús, esos falsos profesionales que parece que viven en un mundo paralelo, quienes intentarían vendernos sus servicios basados en filosofías de vida ancestrales y productos para salir de Matrix.

En resumen, en este sector prima la supremacía de los intereses económicos en detrimento de la salud de las personas. Esto es el pan de cada día. Es más rentable desinformar con un titular llamativo que informar con una información verídica. Es más rentable invertir en vender medicamentos para frenar el desarrollo de una enfermedad que invertir en su prevención, como, por ejemplo, podría ser una subvención para fomentar la creación de nuevos centros de entrenamientos, o tener disponible un servicio de nutrición gratuito en los centros de salud públicos.

COMER MAL, ¿ES BARATO?

¿Alguna vez te has preguntado por qué comprar un paquete de 24 magdalenas es más barato que comprar una sandía? ¿Y por qué comer galletas es 10 veces más barato que comer salmón? El problema no es que la comida de verdad sea cara, que también lo podríamos mirar así, por ejemplo, cuando la demanda es mayor que la oferta o la disponibilidad del alimento. El problema real es que comer mal es demasiado barato en comparación con una alimentación saludable. Los alimentos de poca calidad, nos referimos de nuevo al Donut, son mucho más rentables para la industria que vender fruta. Entre las razones encontramos la mayor disponibilidad y el menor coste de las materias primas (como el trigo, el azúcar o los aceites de semillas), o el incremento de la vida útil del producto gracias al uso de diferentes aditivos. En cambio, alimentos como la fruta o la carne, al ser más perecederos, tienen los días contados para su consumo, por ello se llega a desperdiciar parte del género con las pérdidas económicas que eso supone, sin contar con los sobrecostes para el ganadero o el agricultor, por ejemplo, cuando existen fenómenos meteorológicos adversos.

La comida basura también gana la batalla en una mayor palatabilidad, ese placer que genera en nuestro cerebro la mezcla de esos ingredientes del alimento que, incluso sin tener hambre, vamos a acabar comiéndonoslo. Estas circunstancias, junto con agresivas campañas de *marketing* que multiplican las ventas, permiten a las empresas generar grandes beneficios vendiendo porquerías, o simplemente tener unos precios de venta mucho más económicos si lo compramos con comer comida de verdad. Hay excepciones, comer sano tampoco debe ser una ruina si sabes cómo, aquí las legumbres son nuestras mejores aliadas.

Si lo comparamos desde un punto de vista más práctico, zamparse seis Donuts glaseados va a ser una tarea muy sencilla que apenas nos quitaría diez minutos de nuestro tiempo. Tampoco hace falta que hagas la prueba. Solo quiero decirte que las harinas refinadas y los azúcares no nos van a saciar nada. Y lo que te voy a decir ahora es peor aún: a pesar

de haber ingerido una cantidad inmensa de calorías (concretamente, 1300 kcal), vamos a seguir teniendo el mismo apetito que si hubiéramos estado un día sin comer, con más hambre que el perro de un ciego.

En cambio, si tuviéramos que ingerir esa misma cantidad de energía en forma de fruta, la tarea sería mucho más compleja y difícil de terminar. Si comiésemos esas 1300 kcal en manzanas, el contenido en agua ocuparía tanto volumen en el estómago que estaríamos llenos al poco rato de haber empezado, además, el propio hecho de masticarlas durante más tiempo, con su piel, con toda su fibra, hará que la señal de saciedad llegue mucho antes al cerebro. Y salvo que estés muerto de hambre, placer lo que es placer, no nos produce, a no ser que las manzanas estuvieran asadas y recubiertas en azúcar.

Comparando bollería vs. fruta		
	6 Donuts glaseados	13 manzanas
Energía	1300 kcal	1300 kcal
Volumen de comida	312 g	2600 g
Agua	25%	85%
Fibra	6,6 g	62,4 g
Ingredientes no recomendables	Harina refinada, grasas refinadas, azúcar	Ninguno
Nutrientes	Ninguno	Vitaminas y minerales
Tiempo para ingerirlas	10 minutos	Horas
Aditivos	12	0 o 1*
Fecha de consumo	Años	Meses
Pérdidas económicas	Pocas	Muchas
Función	Hedónica (placer)	Nutrirnos
Valor de marca	Alto	Ninguno
Precio	3 €	3 €
*Ceras. Ya ampliaremos que es esta cosa en el capítulo de los aditivos.		

LA COMIDA BASURA ENTRA POR LOS OJOS

Vender manzanas no es un negocio tan rentable como vender bollería. Anuncios de manzanas en televisión tanto tú como yo habremos visto pocos (los hay, pero son los de Apple), pero los anuncios de Donuts nos invaden desde hace muchos años. Ya en los años setenta, nos bombardeaban en blanco y negro con su propaganda en televisión. El narrador decía que «Para ir al colegio no hay algo tan imprescindible como los Donuts». Nos hicieron ver (a mí no, que aún no había nacido) que era más importante llevarse un Donut al almuerzo que llevarse la mochila con los libros. Inconscientemente, podríamos pensar que llevarse una manzana al recreo era más de pringaos.

Desde hace décadas, los consumidores vamos percibiendo que estos productos son también algo más que un simple dulce: unos valores, intereses y atributos hacia una marca, adquiriendo así un valor y una reputación que inconscientemente nos hará consumirlos de una forma más frecuente. Nos han ido creando una necesidad.

Nos llevan alimentando por los ojos de garradas varias, y en ningún momento nos han informado de los peligros para la salud. Las grandes empresas se pueden permitir emitir en *prime time* (horarios de máxima audiencia en televisión) este tipo de anuncios, por lo que podemos pensar que la rentabilidad es muy alta. Nos venden un producto basura (nutricionalmente hablando) y adictivo, al precio que ellos quieren.

Sin entrometerme mucho más en el ámbito de *marketing*, y dejar zanjada la situación actual, da igual que se anuncien muchos kiwis o plátanos, aunque los anuncien jugadores de fútbol no por ello aumentaremos más el consumo de fruta.

El problema está en que no sabemos, no podemos, o no queremos tomar las decisiones correctas. El problema está en que los productos basura son más rentables para el empresario y más económicos para el consumidor. El problema está en que cada día estamos expuestos constantemente a miles de productos con recurrentes campañas de publicidad, en las que la comida basura nos entra por los ojos. Llámese falta de educación, mala praxis en sanidad, incompetencia del gobierno, interés de la industria alimentaria o la mala influencia de nuestro entorno. Nos lo ponen difícil. Con la comida no se juega, pero con nuestra salud tampoco.

QUÉ VAMOS A VER

Si estás leyendo esto, significa que ya has decidido alimentarte mejor que otras personas. Que quieres seguir aprendiendo a elegir mejor en este confuso mundo en el que, cada vez, hay más cadenas de supermercados que mercados de abastos y mercadillos. Estos últimos por desgracia acabarán extinguiéndose. Tocaré pasear por los interminables pasillos del supermercado con los carritos de la compra sin engrasar y con ruedas que chirrían, mientras van sonando las numerosas ofertas del 3×2 por la megafonía.

Nos tocará descifrar los jeroglíficos de las etiquetas de los productos que compras. Incluso escanear productos con tu *smartphone* para obtener un veredicto. Ahora también serás tú mismo el cajero/a, colocando tus compras en las bolsas y pasando los productos por el lector del código de barras. Toda persona, tarde o temprano, tendrá que hacer frente a esta situación incómoda. El mundo va evolucionando muy rápido, y muchos de los trabajos que hoy aún existen, mañana serán reemplazados por la tecnología o la inteligencia artificial.

Quiero formarte para los tiempos que corren. Quiero que aprendas a comprar en el supermercado. Quiero que tomes las mejores decisiones para ti y que aprendas a tener un pensamiento crítico que te haga alimentarte mejor, sin alejarnos del mundo real en el que vivimos. Aquí no habrá una respuesta correcta ni tampoco vas a encontrar nada nuevo, las bases son las mismas. Lo que dicen los nutricionistas va a seguir siendo cierto, pero vas a adquirir un punto de vista más flexible, e incluso lo que teóricamente es malo, también puede ser bueno.

No quiero repetir lo mismo que te dicen todos, los mandamientos son y serán iguales ahora y siempre. Por si estás un poco perdido/a te los resumo en unos renglones. Tenemos que basar nuestra alimentación en más alimentos de origen vegetal, tales como verduras, frutas, legumbres o frutos secos. Tenemos que comer la suficiente cantidad de proteínas, como huevos, lácteos, carnes y pescados. Tenemos que reducir el consumo de carnes procesadas y de productos ultraprocesados. Y, como es obvio, también tenemos que reducir el consumo de azúcar y sal, y aminorar la ingesta de alcohol. Tenemos que olvidarnos de las antiguas pirámides de alimentación, cuya base son los cereales. Ahora a la pirámide de verdad se le llama el plato de Harvard.

Este libro lo enfocaré de una forma más práctica, comenzando con las bases del etiquetado hasta llegar hasta el último pasillo del súper. Un libro para la vida en sí misma, para que aprendas a sobrevivir en este infierno lleno de productos insanos. Quiero que tengas tu propio criterio para seleccionar qué productos pueden ser mejor que otros.

Y digo puede, porque no te lo podré afirmar. Es lo que sucede con la ciencia de la nutrición que constantemente se actualiza y en la que la información es demasiado gris para poder afirmar una verdad absoluta. Porque lo que hoy podría ser bueno, quizás mañana pueda ser malo, y viceversa. Cada día salen cientos de artículos científicos que podrán arrebatarte la razón, pero también dártela. Damos pasos hacia delante con cierta incertidumbre, tanto ahora en la actualidad como en el futuro, todo es y será demasiado nuevo.

En estos tiempos contemporáneos debemos entender el componente social que nos rodea, que la nutrición perfecta, por más que la busquemos no existe. A no ser que vivas en una cueva, te expondrás en mayor o menor medida a factores que, inexorablemente, perjudican tu salud en cierto modo. Quiero que por ello seas flexible. Ser flexible con tu alimentación no significa justificarse con la frase típica de «un día es un día» o la de «una vez al año, no hace daño». Ser flexible es comprender que todo no es blanco o negro. Que cada paso que demos hacia delante es mejor que dos hacia atrás. Simplemente, debemos tomar mejores decisiones cada día, pensando en nuestra salud, pero que por ello no nos alejemos del mundo real en el que vivimos. El planeta, por desgracia, es y seguirá siendo un caos. Tenemos todos los medios disponibles prácticamente para vivir eternamente, pero ni tú, ni yo vamos a cambiar el rumbo de esta pandemia de enfermedades no transmisibles.

Así que, al menos, vamos a intentar hacerlo lo mejor posible, para que tanto tú como las personas que te rodean (ya sean decenas o millones) gocen de una mejor salud. Solo vamos a ver uno de los pilares que construyen todo el edificio: la alimentación, pero de poco te servirá si no la pones en práctica junto con otros pilares como el ejercicio físico, una mejor gestión de la salud emocional, un mejor descanso, y todo ello sin prescindir de las relaciones sociales.