

Consumer

ABRIL 2024 1€

Guía de compra

ELABORADOS VEGETALES

Queso que *no es queso*



ALIMENTACIÓN

Microverduras:
pequeñas,
pero muy
saludables

Nutrición

¿Qué papel
desempeñan
los ácidos
omega en
nuestro
organismo?

Con +
seguridad

10

DERECHOS DE LOS PASAJEROS

QUÉ DEBEMOS SABER
ANTES DE VIAJAR

EROSKI CONSUMER es la revista de información consumerista que editan EROSKI S.Coop y Fundación EROSKI en el marco de sus iniciativas sociales. Desde 1974 trabajamos día a día para ofrecer la mejor información para ayudar a las y los consumidores a mejorar su vida cotidiana.

EROSKI CONSUMER difunde los derechos reconocidos a los consumidores de bienes y servicios, con el objetivo de que puedan ejercerlos de manera responsable y exigir su cumplimiento.

EROSKI CONSUMER es un medio de comunicación comprometido con la promoción de hábitos de vida saludables, el consumo sostenible y la conservación del medio ambiente.

Sumario

ABRIL

LA REVISTA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES EROSKI Consumer

ÉPOCA V, NÚMERO 65



En equilibrio

04

¿Los arándanos sirven para prevenir las infecciones de orina? Los nutricionistas responden.

06

Una “chuche” para beber. Examinamos la etiqueta de la bebida Fresh Yeti.

08

Ahumados: solo con moderación. Unos productos que consiguen su sabor con humo o añadiendo aditivos.

Guía de compra

10

Elaborados vegetales: los sustitutos del queso. Comparamos 10 marcas de unos productos veganos con características similares



al queso, pero con unas propiedades nutricionales muy diferentes.

Nutrición

18

Las bondades de los omega. ¿Por qué son importantes estos ácidos grasos?

Alimentación

24

Verduras en formato mini. Las microverduras son tendencia en redes sociales

por su estética llamativa, pero también por su rico valor nutricional.

Salud

30

Los colutorios no siempre son necesarios. Cuándo hay que usar un enjuague bucal y cuándo no.

Sociedad

34

La paga: una herramienta para aprender. Educación financiera desde pequeños.

Medio ambiente

38

Qué son los PFAS y cómo pueden afectar a nuestra salud. Europa trabaja para eliminar estos compuestos casi indestructibles.

Consumo

44

Cómo viajar en avión sin imprevistos. Repasamos nuestros derechos como pasajeros.

48

Consultas y sentencias. Últimas novedades para los consumidores.



EROSKI CONSUMER

DIRECTOR
Alejandro Martínez Berriochoa
REDACTORA JEFA
Rosa Cuevas

Redacción y Administración de **EROSKI CONSUMER**
Bº San Agustín s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia). Tel: 946 211 627
Depósito legal: TO-707-1997
ISSN: 2254-6499
Impresión: Altavia
Editan: EROSKI S. Coop. y Fundación EROSKI
www.consumer.es

REALIZA
Factoría Prisa Noticias

DIRECTORA
Virginia Lavín

SUBDIRECTOR
Javier Olivares León

DIRECTORA DE PROYECTOS
Inma Garrido

COORDINACIÓN Y EDICIÓN
Ana Lamas

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Sergio Sánchez

COORDINACIÓN WEB
Laura Caorsi

EDICIÓN GRÁFICA
Rosa García Villarrubia

FOTOS DE PORTADA Y GUÍA DE COMPRA
Virginia Martín Orive

FOTOS
Getty Images

COLABORADORES
Adrián Cordellat, María Corisco, Adam Martín Skilton, Verónica Palomo, Beatriz Portinari y Sonia Recio.
Guía de compra: Miguel Ángel Lurueña, doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
En equilibrio: Beatriz Robles, nutricionista y profesora de la Universidad Isabel I.

CONTACTO
Valentín Beato, 44.
28037 Madrid, ESPAÑA.
Tel. +34 915 386 104.



EN EQUILIBRIO

Los nutricionistas responden y nos ponen al día.

¿Los arándanos previenen las infecciones de orina?

Estas frutas tienen un efecto preventivo, pero no ayudan a curar una infección ya establecida.

La organización Cochrane, una de las entidades científicas más prestigiosas en el campo de la evaluación de la evidencia científica, acaba de publicar una revisión sobre la eficacia del consumo de arándanos para prevenir las infecciones de orina. Tras evaluar los resultados de 50 ensayos clínicos con más de 8.000 personas han concluido que probablemente son útiles, tanto al natural como en forma de complementos. Eso sí, hay que tener en cuenta que su efecto es

preventivo, no ayudan a curar una infección ya establecida. **Además, son útiles en niños, mujeres y personas que hayan pasado por una cirugía relacionada con la vejiga**, pero no hay evidencia de su eficacia en ancianos, embarazadas ni personas que tengan problemas para vaciar la vejiga. Tampoco se ha podido establecer una dosis concreta, algo que hay que tener en cuenta, ya que los suplementos que se encuentran en el mercado tienen formulaciones muy variables.

3 pistas para identificar los alimentos ultraprocesados

La mayoría de estos productos son poco recomendables, mientras que entre los procesados podemos encontrar muchas opciones saludables.

Aunque cada vez oímos hablar más de los ultraprocesados, no siempre es fácil distinguirlos de los procesados. **No hay una definición consensuada sobre qué características deben cumplir, aunque suele usarse como referencia la clasificación NOVA de la Universidad de São Paulo (Brasil)**. Estas tres pistas pueden ayudarnos. La primera es que contienen ingredientes que no usamos en la cocina y sus aditivos se emplean para mejorar el sabor o el aspecto, como los edulcorantes, colorantes o potenciadores del sabor. La segunda es que se fabrican mediante procesos industriales, como la extrusión. Y, por último, son extremadamente gratos al paladar y se presentan en envases muy llamativos. En los procesados podemos encontrar opciones saludables —legumbres en conserva, aceite de oliva o pan integral— y otras menos recomendables, como embutidos o fruta en almíbar. Los ultraprocesados son mayoritariamente productos de consumo ocasional, salvo excepciones contadas, como la leche de fórmula o la soja texturizada.



CÓMO ES LA PROTEÍNA DE LOS CACAHUETES

Cerca del 25% del peso de esta leguminosa son proteínas, lo que la sitúa por delante de otras legumbres, como los garbanzos o las alubias (20%), aunque por detrás de la soja, que tiene un 36%. La calidad de la proteína se valora en función de su contenido en aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro cuerpo no sintetiza y solo podemos obtener a través de la dieta) y su digestibilidad, es decir, en qué medida podemos aprovecharla. La proteína de los cacahuets se absorbe muy bien, pero algunos aminoácidos esenciales no se encuentran en cantidades suficientes. No obstante, esos aminoácidos los obtenemos fácilmente de otros alimentos como los cereales. Aunque por sus características botánicas sean leguminosas, por su perfil nutricional y forma de consumo se parecen más a los frutos secos, de los que se recomienda el consumo de un puñado diario.



Alternativas a la leche para niños

La leche es un alimento nutricionalmente muy interesante y fácil de incorporar a la dieta de los niños, pero no es imprescindible, ya que sus nutrientes pueden obtenerse de otras fuentes.

Aunque ninguna bebida vegetal puede considerarse equivalente, la mejor alternativa es la de soja sin azúcares añadidos ni edulcorantes y enriquecida con calcio y vitamina D. Las de cereales (avena, kamut o arroz), frutos secos (almendras o avellanas) o frutas (coco) son poco interesantes nutricionalmente. Esta recomendación solo es válida para mayores de un año y en ningún caso sustituye a la leche materna ni a la de fórmula en lactantes.

¿LA LECHUGA TIENE EFECTOS SOMNÍFEROS?

Esta verdura contiene lactulina y lactupicrina, dos compuestos que pueden actuar como inductores del sueño y que se encuentran en mayores cantidades en la lechuga romana, por lo que se ha popularizado en redes como un somnífero natural. Sin embargo, la evidencia que hay de este efecto se debe al uso de extractos, no a su consumo como alimento. Además, solo se ha estudiado en ratones.



¿Qué función tiene la sal en los dulces?

Cuando las moléculas que forman parte de los alimentos se unen a los receptores de las papilas gustativas, producen un impulso nervioso que se traduce como un sabor. Un estudio reciente realizado en ratones ha encontrado que el cloruro de la sal activa ciertos receptores del sabor dulce, lo que podría explicar que los alimentos dulces potencien su sabor si se les añaden pequeñas cantidades de sal.



¿Los sulfitos provocan alergias?

Estos compuestos pueden aparecer de forma natural en los alimentos o añadirse como aditivos por su poder conservante, antioxidante y blanqueante. Pueden desencadenar reacciones alérgicas en la población general, pero es más frecuente que aparezcan en personas asmáticas, por lo que se identifican como alérgenos en las etiquetas. Los alimentos con más cantidad son la fruta desecada, el vino, los zumos de frutas y las salsas.

BAJO LA LUPA. Analizamos la etiqueta de una bebida para niños que se promociona como “golosina”.

FRESH YETI

Esta bebida está destinada al público juvenil y se comercializa como novedosa por ser una “golosina para beber” baja en calorías y sin cafeína, con sabores típicos de las gominolas. Sin embargo, su composición y formato la convierten en poco recomendable para los más jóvenes.

LOS RIESGOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

Esta bebida se dirige claramente al público infantil y juvenil por el precio, por la forma de destacar que no tiene cafeína, por los gráficos, por los sabores y, por supuesto, por el concepto *candy drink* y los reclamos usados en su publicidad como “no comas más golosinas, ¡bébetelas!” o “tu golosina para beber”. La idea de beber golosinas en lugar tomarlas en formato sólido no supone ninguna ventaja nutricional, sino al contrario: las calorías líquidas tienen un menor efecto saciante y las OMS relaciona el consumo de refrescos azucarados con mayor riesgo de caries, diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad y patologías asociadas como enfermedad cardiovascular, infarto y algunos tipos de cáncer. Otro atractivo para los niños es el efecto de pintalenguas, que se consigue mediante la adición del colorante E133, conocido como “azul brillante”.

BAJO EN CALORÍAS

La declaración “Bajo en calorías” está regulada y puede hacerse en bebidas que aporten un máximo de 20 kcal/100 ml, que es justo el aporte energético de esta bebida. Es decir, con una lata (500 ml) tomamos 100 kcal. Este reclamo no debe confundirse con el de los refrescos “sin azúcar”, en los que el sabor dulce se consigue exclusivamente con edulcorantes y su aporte calórico suele estar alrededor de 1 kcal/100 ml.

¿QUÉ ES REALMENTE?

A pesar de que la marca presume de haber creado la categoría *Candy drink* y de que en su publicidad utiliza frases como “tu golosina para beber”, esta no se corresponde con ninguna categoría legal, sino que es simplemente un reclamo de *marketing*. Legalmente es un refresco con gas con aroma, azúcar y edulcorantes.





AZÚCAR PARA BEBER

Tras el agua carbonatada, el primer ingrediente es el azúcar, que supone hasta 4,4 g por cada 100 ml y aporta el 88% de su valor energético. El 12% de la energía restante se debe a la presencia de ácido cítrico. Una lata de 500 ml contiene 22 g de azúcares libres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los azúcares libres aporten un máximo del 5% de la energía diaria. Considerando que los requerimientos medios de un adulto son 2.000 kcal al día, con una sola lata se alcanzaría el 88% del máximo diario de azúcares libres recomendado por la OMS. En el caso de los adolescentes y los niños superaría el 100% en una magnitud que dependerá de la edad, peso, talla y actividad física de los menores.

OTRO PELIGRO: SU TAMAÑO

El tamaño es superior al de la mayoría de las latas de refrescos, ya que contiene medio litro en lugar de los 330 ml de los formatos más conocidos. Habitualmente la lata se considera una ración, por lo que con una sola bebida tomamos mayor cantidad de compuestos perjudiciales como el azúcar.

CONCLUSIÓN

A pesar de su aparente innovación por tener un sabor más propio de las golosinas que de una bebida, es un refresco bajo en calorías nutricionalmente equivalente a cualquier otro que use ese gancho. El reclamo de ser una golosina para beber, lejos de ser una ventaja nutricional, es un inconveniente que se acentúa con el formato de venta, en tamaño de medio litro. El precio (1 €) es más competitivo que el de otros refrescos bajos en calorías, lo que contribuye a atraer a un público joven.

AHUMADOS

ALGUNOS AÑADIDOS PUEDEN QUEMAR NUESTRA SALUD

LOS ADITIVOS QUE SE AÑADEN A ALGUNOS ALIMENTOS PARA APORTAR ARTIFICIALMENTE EL SABOR AHUMADO SON POTENCIALMENTE CANCERÍGENOS, POR ELLO LA COMISIÓN EUROPEA PLANEA RETIRARLOS ESTE AÑO. NO ES EL CASO DE LOS AHUMADOS QUE SE CONSIGUEN A TRAVÉS DE UN PROCEDIMIENTO NATURAL, PERO AUN ASÍ HAY RAZONES PARA MODERAR SU CONSUMO.

ES UNA TÉCNICA
DE CONSERVACIÓN.
VERDADERO



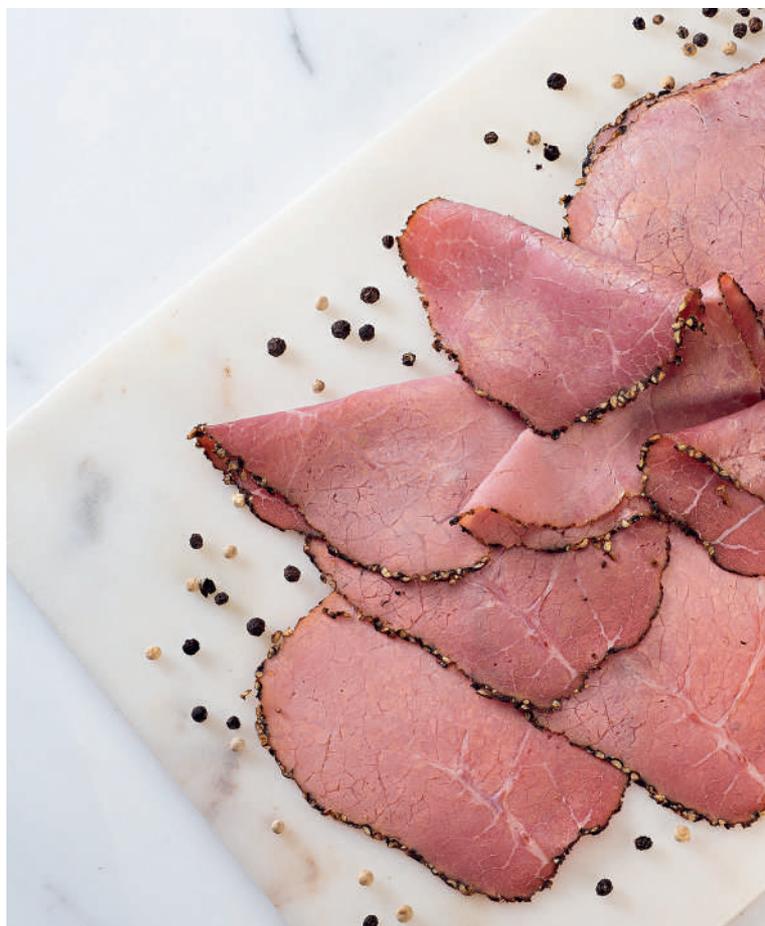
El ahumado se realiza desde la prehistoria para alargar la vida útil de los alimentos. Consiste en someter un producto a una fuente de humo que proviene de un fuego hecho con maderas con poco nivel de resina, más resistentes a la combustión. **Los compuestos antimicrobianos del humo preservan los alimentos y les proporciona un sabor y aroma característicos.** Aun así, ciertos mohos y bacterias son resistentes al ahumado en frío, como la listeria o el botulismo.

SOLO EXISTE UNA FORMA
DE AHUMAR. **FALSO**



Existen varias técnicas de ahumado. Por

ejemplo, **se puede ahumar en frío**, un método que se emplea para los quesos, el salmón o el bacalao. Con esta técnica, los alimentos permanecen a baja temperatura mientras se ahúman: entre los 10 °C y 30 °C durante 1-2 días si la pieza es pequeña y hasta 8-10 si es grande. Por otro lado, **el método caliente** somete el alimento, sobre todo, carnes como el pollo, el lomo de cerdo o el jamón, a altas temperaturas (entre 70 °C y 110 °C). Con esta técnica, el producto, además de ahumarse, se cocina. Por último, **el ahumado líquido** es el resultado de capturar el humo y el vapor de agua que suelta la quema de maderas. Esta condensación se destila para eliminar las impurezas y después se añade a los alimentos durante el procesado, aunque también se vende como aromatizante para aliñar carnes.



MANTIENEN LOS MISMOS NUTRIENTES QUE LOS FRESCOS. **FALSO**

 Los alimentos ahumados conservan muchos de los nutrientes de los frescos, pero hay varios cambios. Con el ahumado se deshidrata el alimento, por lo que se concentran sus nutrientes, por ello **una ración ahumada aporta algo más de vitaminas y minerales, pero también más grasas, calorías y sal.** A veces, durante el proceso se pierden micronutrientes, como la vitamina C o vitaminas del grupo B, pero no en grandes



cantidades. Además, con el calor se pierde levemente el valor proteico, pero a la vez se vuelve más digerible, con una textura y consistencia más suave que el alimento original.

NO TODOS PUEDEN TOMARLOS. **VERDADERO**



En el proceso de ahumado se añade gran cantidad de sodio al alimento para lograr su conservación. Por ello, **las personas con problemas cardiovasculares, renales o con hipertensión deben limitar su consumo o evitarlos.** El salmón fresco, por ejemplo, contiene unos 60 mg/100 g de sodio, pero su versión ahumada alcanza los 1.880 mg, lo que supone casi la cantidad máxima de sal que la Organización Mundial de la Salud recomienda tomar al día (5 g, una cucharadita). Igual ocurre con otras versiones de ahumados, como el pavo (1.000 mg/100 g de sal en su versión ahumada frente a los 70 mg de su versión fresca) o el tofu (10 mg frente a los 300 mg del ahumado).

EL SABOR SOLO SE OBTIENE CON HUMO. **FALSO**



El ahumado también se puede encontrar en alimentos ultraprocesados que, para ahorrar costes, añaden aromas de humo. La gran mayoría de estos aromatizantes se crean a partir de pirólisis, un proceso de degradación

Aditivos que se van a prohibir

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considera, tras numerosos estudios, que **no se puede descartar el vínculo entre el cáncer y el uso de ocho aditivos que proporcionan sabor ahumado, por lo que está previsto que a lo largo del 2024 algunos de estos aditivos sean retirados:** Zesti Smoke Code 10 (SF-002); Fumokomp (SF-009); SmoKEz C-10 (SF-005); Smoke Concentrate 809045 (SF-003); proFagus Smoke R709 (SF-008); proFagus Smoke R714 (SF-001); SmokEz Enviro-23 (SF-006); y Scansmoke SEF7525 (SF-004).

térmica de la madera que genera unos subproductos que, según los científicos, son potencialmente cancerígenos, por lo que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) estudia prohibir. **Estos aditivos suelen estar en embutidos, snacks, salsas y en la gran mayoría de productos con sabor barbacoa.**

ES DIFÍCIL IDENTIFICAR PRODUCTOS CON ESTOS ADITIVOS. **FALSO**



Hay algunas pistas para saber diferenciar entre los productos que llevan estos aditivos de otros que han sido sometidos al ahumado natural. Al mirar la etiqueta, los primeros normalmente aparecen con términos como "aroma de...". **En la composición de los productos ahumados de forma natural suelen aparecer términos del tipo: "ahumado con humo de madera de haya".** Otra pista es que los alimentos con

aditivos suelen ser aquellos ultraprocesados (embutidos y snacks).

EXISTEN RIESGOS SI SE CONSUMEN HABITUALMENTE. **VERDADERO**



El riesgo no solo está en los aditivos, sino también en unos compuestos que genera el humo en el procedimiento natural llamados aminas heterocíclicas (AHC), que también se encuentran en el humo de los cigarrillos y en el de los vehículos. Aunque la ciencia todavía no ha podido establecer una conexión definitiva entre las aminas presentes en los productos ahumados y el cáncer, ya que es difícil establecer el grado exacto de exposición de cada persona, esta relación sí se ha observado en estudios con ratones. **Por ello, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) aconseja consumir ahumados solo una vez cada 3-4 semanas y no deben formar parte de la dieta habitual.**

ELABORADOS A BASE DE VEGETALES

Queso no es, pero ¿lo parece?



En el mercado podemos encontrar productos veganos que imitan al queso, aunque hay muchas diferencias entre ellos: los más interesantes son los que se elaboran con frutos secos y los que menos, los de aceite de coco.



a preocupación creciente por el medio ambiente y el bienestar animal se ha traducido en un aumento de las personas que siguen una dieta vegana. Muestra de ello

es el incremento en la oferta de productos elaborados a base de vegetales, que cada vez están más presentes en los supermercados. Muchos de ellos están desarrollados con la idea de que sean utilizados como sustitutos de sus análogos de origen animal: hamburguesas, embutidos, leche o queso. Son estos últimos los que analizamos. Imitan al queso, pero no llevan leche, así que ¿qué ingredientes contienen? ¿Son saludables?

A VUELTAS CON EL NOMBRE.

Aunque de forma coloquial solemos referirnos a este tipo de productos como “quesos veganos”, este término no está permitido por la legislación, y tampoco se puede hacer referencia alguna al queso o la leche. En la mayoría de los productos no se menciona ninguna de esas palabras, pero hay algún caso en el que sí ocurre. Uno de ellos es **Nurishh**. En la parte frontal se hace referencia a un tipo de queso: “Lonchas veganas sabor *cheddar*”, lo que incumple la legislación. En el frontal de **Babybel** también se hace una referencia al queso (“*alternative to cheese*”), pero en este caso es más difícil determinar si supone un incumplimiento, dado que está en inglés porque se trata de un producto importado de un tercer país en el que legislación europea no se aplica. En este caso, lo que importa es el etiquetado en castellano, que se incluye en un adhesivo por la parte de atrás y que no hace referencia al queso.

También hay otros casos discutibles, como **Väcka Vrie**, que hace una referencia velada al queso brie, o **Violife estilo griego**, **Väcka Vera semicurado** y **Violife sabor semicurado**, cuyos nombres podrían evocar a diversos tipos de queso, pero esto está sujeto a interpretación. En cualquier caso, lo realmente importante es la denominación legal de venta, dado que nos informa sobre las características del producto. Como este tipo de alimentos no gozan de una definición legal, lo que se hace es mostrar una descripción. Por ejemplo, “especialidad vegana con aceite



Análisis

Para realizar esta guía de compra se seleccionaron **10 elaborados a base de vegetales de marcas líderes en el mercado**, en los que se analizó principalmente:



Puntuación Nutri-Score.

La valoración viene determinada por la cantidad grasas saturadas y sal.



Ingredientes. Para conocer la calidad comercial, especialmente por el uso de aceites vegetales o por la presencia de frutos secos.



Información comercial.

Analizamos si aporta información de valor o si esta puede resultar confusa o llevar a engaño al consumidor.



Precios. Recogidos en febrero de 2024. No fue un criterio para evaluar la calidad, pero la relación calidad-precio se ha tenido en cuenta para el *ranking*.



Etiquetado. Se analizó si cumple la legislación vigente.

de coco” (**Babybel**), “preparado alimenticio a base de aceite de coco” (**Violife**) o “elaborado vegetal con anacardos, fermentos y pimentón de la Vera” (**Väcka Vera**).

¿QUÉ INGREDIENTES CONTIENEN?

Este tipo de productos se conciben para que puedan ser consumidos en sustitución del queso, así que se desarrollan con la idea de que compartan algunas características parecidas: apariencia, textura, sabor o aroma. También se tiene en cuenta su uso culinario. Eso explica que existan diferentes formatos (en bloque, en lonchas o trozos) y que en algunos productos se utilicen ingredientes que les otorgan determinadas características en la cocina, como la capacidad de fundirse con el calor cuando cocinamos un sándwich.

Cada fabricante elige una formulación concreta, así que puede haber grandes diferencias entre ellos. Por eso es fundamental leer la lista de ingredientes. La mayoría

¿Son comparables al queso?

El queso se elabora generalmente a partir de tres o cuatro ingredientes básicos: leche, bacterias lácticas, cuajo y sal. Eso significa que sus nutrientes están constituidos por proteínas y grasas lácteas, además de contener otros compuestos en pequeñas cantidades, como los que se forman durante el proceso de fermentación. En estos productos vegetales los ingredientes son muy diferentes: aceite de coco mezclado con agua y almidón, o bien, frutos secos triturados con los que se forma una masa que se somete a fermentación. En el primer caso, el producto está compuesto básicamente por grasas saturadas y almidón, así que nutricionalmente no tiene nada que ver con el queso (y son productos poco recomendables). En el segundo caso, aunque la composición resulta más interesante –con proteínas, grasas e hidratos de carbono de mejor calidad–, tampoco es comparable con la del queso porque los nutrientes son completamente diferentes. Es decir, se trata de productos distintos que tienen aportes nutricionales distintos. Y lo mismo ocurre con el sabor, el aroma y el resto de las características organolépticas, que aunque puedan parecerse en cierto modo, no llegan a ser iguales.

Muchas grasas saturadas*

Violife estilo griego	26%
Violife semicurado	24%
Violife Original lonchas	21%
Violife Original porción	20%
Väcka Vrie	19%
Nurishh cheddar	18%
Babybel	16%
El Granero	12,2%
Väcka Vera	12%
Fermé	6%

*Porcentaje de grasas saturadas por 100 g.

de los analizados están compuestos básicamente por agua, almidón y aceite de coco. Es lo que ocurre en **Babybel**, **Nurishh**, **El Granero** y los productos de **Violife**.

Eso significa que solo 3 de los 10 productos presentan una formulación diferente, en este caso elaborados a partir de frutos secos: **Fermé** (con un 69% de anacardos), **Väcka Vera** (42% de anacardos) y **Väcka Vrie** (59% de bebida de almendras). En este último producto, la proporción total de almendras es del 5,9%, y también contiene un 7% de anacardos, por lo que su contenido total de frutos secos es del 12,9%.

¿QUÉ LLEVAN LOS ELABORADOS CON ACEITE?

Estos productos se elaboran básicamente haciendo una emulsión, es decir, una mezcla, con agua y aceite de coco. El agua es el ingrediente principal, mientras que el aceite de coco se encuentra en una proporción de entre el 18% de **Babybel** y el 29% de **Violife estilo griego**. Además, se añade almidón para facilitar la mezcla y, en algunos casos, también espesantes o gelificantes (goma garrofín o agar agar). Algunos contienen ingredientes proteicos, como **El Granero** (proteína de guisante) o **Violife original en bloque** (semillas de girasol), pero se encuentran en cantidades muy poco significativas. Por último, también se utilizan otros ingredientes en cantidades más pequeñas para otorgar características particulares y diferenciadoras, como aromas o colorantes como el betacaroteno.

El aceite de coco aporta algunas características parecidas a las del queso: consigue que el producto sea sólido a temperatura ambiente, que se pueda fundir al cocinar y que tenga una textura gomosa al tacto y untuosa en la boca. Estos productos son muy pobres desde el punto de vista nutricional, por su elevado contenido en grasas saturadas y su escaso aporte de nutrientes interesantes.

¿Y LOS DE FRUTOS SECOS?

Para elaborar estos productos se trituran los frutos secos y se mezclan con el resto de los ingredientes para formar una masa homogénea. En el caso de **Fermé**, se trata básicamente de agua y sal, además de otros que aportan aroma y sabor, como hierbas y flores molidas o cebolla en polvo. Por su parte, los productos de **Väcka** contienen ingredientes como manteca de coco o de cacao, que aportan untuosidad y consistencia, y otros como pimentón, ácido láctico o sirope de agave, que aportan aroma y sabor. **Väcka Vrie** contiene, además, almidón y carragenato, que contribuyen a mejorar la textura, espesando el producto.

En este tipo de productos se añaden fermentos, como bacterias o levaduras, que participan en la ela-



boración, fermentando los azúcares presentes en los ingredientes para dar como resultado otros compuestos que aportan aroma y sabor.

DIFERENCIAS EN LAS PROTEÍNAS.

Los ingredientes condicionan la composición nutricional del producto, así que hay importantes diferencias entre los dos grupos. Esta puede ser una buena pista para identificar si un producto de este tipo merece la pena, porque su proporción suele estar directamente relacionada con la cantidad de frutos secos, así que podríamos decir que, cuanto más elevada sea, mejor. En los productos elaborados con frutos secos, la cantidad de proteínas es notable, sobre todo en **Fermé** (15%) y **Väcka Vera** (12,4%). En **Väcka Vrie** es menor (3%) porque su cantidad de frutos secos también lo es. En los productos elaborados a base de

El aceite de coco aporta una textura parecida a la del queso, pero unas características nutricionales muy diferentes.



Trucos para evocar al queso.

Aunque está prohibido por ley que estos productos utilicen la palabra "queso", muchos de ellos emplean expresiones que nos evocan al alimento de origen animal: "vrie", "semicurado" o "sabor cheddar".

aceite de coco, la cantidad de proteínas es escasa. El único producto que pasa del 1% es **Violife original en bloque** (1,4%), debido a que contiene semillas de girasol.

EL TIPO DE GRASA.

La cantidad de grasa es importante en todos y se encuentra entre el 18% de **Babybel** y el

36,3% de **Väcka Vera**. Eso sí, más allá de la cantidad, es importante tener en cuenta que no todas las grasas son iguales. En los productos del primer grupo, la grasa procede fundamentalmente del aceite de coco, así que su proporción de grasas saturadas es notable: entre el 16% de **Babybel** y el 26% de **Violife estilo griego**, que es el que contiene más cantidad de aceite de coco. Llama la atención **El Granero** por su cantidad de grasas saturadas relativamente baja (12%), a pesar de contener una proporción importante de aceite de coco (20%). Eso significa que la proporción de grasas saturadas en el aceite de coco empleado sería de tan solo el 60%, algo muy llamativo, dado que generalmente se encuentra en torno al 90%-95%. Recordemos que un alto contenido en grasas saturadas no es muy deseable desde el punto de vista de la salud.

En el segundo grupo, el de productos elaborados a base de frutos secos, encontramos que los de **Väcka** cuentan entre sus ingredientes con manteca de coco o de cacao, así que también contienen cantidades significativas de grasas saturadas, aunque más bajas que en los del primer grupo (19% en **Vrie** y 12% en **Vera**). El que destaca por encima de todos es, sin duda, **Fermé**, con tan solo un 6% de grasas saturadas. En este caso no se trata de aceites de coco o de cacao, sino de anacardos, que es un alimento saludable, así que no suponen preocupación.

¿DE DÓNDE VIENEN SUS HIDRATOS?

Las proporciones de hidratos de carbono están comprendidas entre el 11% de **Violife estilo griego** y el 25% de **Nurishh**. La excepción es **Väcka Vrie**, con tan solo un 7%. Pero como sucede con las grasas, es más

¿Cuánta sal contienen los sucedáneos de queso?*

Violife Original porción	2,4 %
Violife Original lonchas	2,3%
Violife semicurado	2%
Babybel	1,9%
Nurishh cheddar	1,8%
Violife estilo griego	1,7%
Fermé	1,5%
El Granero	0,9%
Väcka Vrie	0,9%
Väcka Vera	0,3%

*La OMS recomienda tomar menos de 5 g al día.

importante tener en cuenta la procedencia que la cantidad. En los productos elaborados con aceite de coco, los hidratos de carbono proceden sobre todo del almidón, así que no son interesantes desde el punto de vista nutricional, mientras que en el resto, en concreto **Fermé** y **Väcka Vera**, proceden en gran medida de los frutos secos, lo cual resulta mucho más interesante.

CALORÍAS Y FIBRA.

El aporte de calorías cambia mucho de un producto a otro. Las cifras por cada 100 g se encuentran entre las 261 kcal de **El Granero** y las 447 kcal de **Väcka Vera**. Este último junto con **Fermé** (402 kcal) son los que más calorías aportan debido a su contenido en frutos secos, mientras que en el resto las cantidades se encuentran entre 260 kcal y 300 kcal.

La mayoría de los productos elaborados con aceite de coco no indican la cantidad de fibra. Esto cumple la legislación, porque su indicación es voluntaria, pero nos da a entender que su proporción es muy escasa, algo lógico por sus ingredientes. La cantidad

LA POLÉMICA DEL NOMBRE

El nombre de los alimentos importa mucho porque condiciona la percepción que tenemos de ellos e influye sobre el consumo y las ventas. Por eso hay un importante tira y afloja especialmente entre el sector lácteo y los fabricantes de este tipo de productos. El punto álgido de la polémica se alcanzó en 2020 cuando el Parlamento Europeo debatió una enmienda de la legislación sobre estos aspectos. En ese momento ya estaba prohibido el término "queso vegetal", pero desde entonces se prohibió, además, cualquier mención al queso y los productos lácteos. Así, no se pueden utilizar denominaciones como "producto vegetal imitación queso", "sustituto vegetal del queso" o "producto de vegetales similar al cheddar". La decisión alivió a los productores de queso, que abogaban por la prohibición porque entendían que esas denominaciones pueden resultar engañosas para el consumidor, bien por la posibilidad de confundir unos productos con otros, o bien por pensar que tienen características parecidas (por ejemplo, en lo que respecta al aporte nutricional). También querían evitar que estos productos se apoyaran en la reputación del queso para promocionarse.



+ **La mejor elección.** Fermé es el que mejor composición nutricional presenta: está elaborado con una buena proporción de frutos secos que complementa con agua, sal y otros ingredientes menores para darle aroma y sabor.

de fibra solo se muestra en **El Granero**, que contiene un 2% debido a que lleva goma garrofín.

¿MEJOR CON VITAMINA B12 Y CALCIO?

Algunos de los productos están enriquecidos con calcio (**Babybel**, **Nurishh** y **Violife semicurado**) o vitamina B12 (**Babybel**, **Nurishh** y los de **Violife**, salvo el original en bloque). Esto puede parecer positivo, pero en realidad no es necesario y además puede hacer pensar que el producto es saludable cuando no es así. Una persona que sigue una dieta vegana bien planificada ya debería estar ingiriendo calcio a través de alimentos en los que se encuentra de forma natural y vitamina B12 a través de suplementación, que en estos casos es imprescindible.

Su composición nutricional es muy pobre: la mayoría están constituidos básicamente por aceite de coco y almidón.

OJO CON LA SAL.

Muchos de estos productos contienen cantidades elevadas de sal. Se considera que un alimento contiene mucha cuando su proporción supera el 1,25%. Es lo que ocurre en 7 de los 10 analizados, con cantidades entre el 1,5% de **Fermé** y el 2,4% de **Violife original en bloque**. Solo tres productos contienen cantidades más moderadas: **El Granero** y **Väcka Vrie** (ambas con 0,9%) y **Väcka Vera** (0,3%).

MALAS NOTAS EN NUTRI-SCORE.

Su elevada cantidad de grasas saturadas y de sal, junto con la ausencia casi total de fibra y proteínas, les confieren una mala puntuación en el sistema Nutri-Score: una D para **El Granero**, **Fermé**, **Väcka Vera** y **Väcka Vrie**, y una E para el resto. Las diferencias entre los primeros y estos últimos se deben sobre todo a la menor cantidad de grasas saturadas y de sal.

RELACIÓN CALIDAD-PRECIO.

Los productos con aceite de coco son notablemente más baratos, con cifras comprendidas entre 1,7 euros (**Violife original lonchas**) y 3,4 euros (**Babybel**). Los elaborados con frutos secos son más caros, entre 4,8 euros (**Väcka Vrie**) y 8,5 euros (**Väcka Vera**). Las diferencias se pueden explicar por los ingredientes y los costes de producción: el aceite de coco es más barato que los frutos secos y el proceso de fermentación encarece los costes.

En el primer grupo, el del aceite de coco, el producto con mejor relación calidad-precio es **El Granero**, que cuesta 2,9 euros, mientras que en el segundo, el mejor es **Fermé**, con 7,1 euros, que es el que contiene más cantidad de frutos secos (69% de anacardos).

Recomendaciones de compra

- 1 Ingredientes.** Es mejor elegir los elaborados con frutos secos en lugar de los de aceite de coco. es innecesario y transmite la idea de que el producto tiene buenas características nutricionales, cuando a veces no es así.
- 2 Grasas y proteínas.** Lo mejor: poco de las primeras y mucho de las segundas. También es importante saber de qué ingredientes proceden.
- 3 Vitaminas y minerales.** Añadir B12 y calcio puede parecer positivo, pero en muchos casos
- 4 Sal.** Muchos superan el 1,25%, una cantidad que se considera excesiva.
- 5 Precio.** Conviene valorarlo teniendo en cuenta la presencia de aceite de coco o de frutos secos y la proporción en la que se encuentran.

Conclusiones

Existen dos grandes grupo de de productos que se consumen como alternativa vegetal al queso:

- **Elaborados a partir de aceite de coco.** Contienen una cantidad muy significativa de grasas y de grasas saturadas, lo cual no es muy recomendable desde el punto de vista de la salud. Además, no aportan otros nutrientes de interés y pueden contener mucha sal. Si tuviéramos que elegir, la mejor opción sería **El Granero**, porque lleva menos grasas saturadas y sal.

- **Elaborados a partir de frutos secos.** Son una mejor opción porque aportan nutrientes más interesantes: proteínas, grasas e hidratos de carbono de mejor calidad nutricional. Además, durante su elaboración se someten a un proceso de fermentación, lo que aporta unas características más atractivas de textura, aroma y sabor. También conviene vigilar la sal. En este grupo, la mejor opción es **Fermé**, con un 69% de anacardos.

Si consideramos todos los productos en conjunto, la mejor elección sería **Fermé**, elaborado con un 69% de anacardos, agua, sal y fermentos, además de otros ingredientes que aportan aroma y sabor, como cebolla, hierbas y flores. Como puntos menos positivos: contiene mucha sal (1,5%) y tiene un precio alto en comparación con el resto (7,1 €/100 g).

ALTERNATIVAS VEGETALES CON MUCHAS GRASAS Y SAL



	FERMÉ	EL GRANERO	VÄCKA VERA	VÄCKA VRIE
Nutri-Score				
Formato	Porción	Lonchas	Porción	Porción
Ingredientes principales	Anacardos (69%), agua (28%) y sal (1,5%).	Agua, aceite de coco y almidón de maíz.	Anacardos (42%), agua y manteca de coco desodorizada.	Bebida de almendras (59%) [almendras 10% y agua], manteca de coco y anacardos (7%).
Grasas	31%	20%	36%	26%
Grasas saturadas	6%	12%	12%	19%
Proteínas	15%	0%	12%	3%
Sal	1,5%	0,9%	0,3%	0,9%
Calcio	—	—	—	—
Vitamina B12	—	—	—	—
Etiquetado. Cumplimiento legal	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Información al consumidor	—	Destaca proteína de guisante, pero solo contiene un 2,3%.	—	El nombre comercial puede confundirse con el del queso brie.
Precio por 100 g¹	7,1 €	2,9 €	8,5 €	4,8 €

¹ Precios recogidos en febrero de 2024 en diversos establecimientos.



5



6



7



8



9



10

VIOLIFE ORIGINAL LONCHAS	VIOLIFE ESTILO GRIEGO	VIOLIFE SABOR SEMICURADO	VIOLIFE ORIGINAL EN BLOQUE	NURISHH CHEDDAR FLAVOUR	BABYBEL PLANT-BASED
Lonchas	Porción	Lonchas	Porción	Lonchas	Porciones
Agua, aceite de coco (23%) y almidón modificado.	Agua, aceite de coco (29%) y almidón.	Agua, aceite de coco (26%) y almidón modificado.	Agua, almidón y aceite de coco (22%).	Agua, almidón modificado y aceite de coco (20%).	Agua, almidón modificado y aceite de coco (18%).
23%	29%	26%	22%	20%	18%
21%	26%	24%	20%	18%	16%
0%	0%	0%	1%	0%	0%
2,3%	1,7%	2%	2,4%	1,8%	1,9%
—	—	470 mg	—	650 mg	680 mg (85%)
2,5 µg	2,5 µg	2,5 µg	—	1,5 µg	1,5 µg
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Incumplimiento. Hace mención de una variedad de queso.	Cumple
—	—	—	—	—	Se muestra en inglés "alternative to cheese".
1,7 €	2 €	2,1 €	3 €	1,9 €	3,4 €



TODO
SOBRE
LOS

ácidos omega



Desde hace unas décadas, los omega 3 están de moda. Son unos compuestos fundamentales para nuestro organismo, pero no los únicos. Los omega 6 y los 9 también son importantes para nuestra salud, pero ¿qué papel desempeñan? ¿Son tan imprescindibles que necesitamos suplementarnos?



unque tengan mala fama, las grasas son indispensables para nuestra salud. Sin ellas, el cuerpo no podría realizar una larga lista de funciones básicas. Dentro de las grasas se encuentran unas moléculas llamadas ácidos grasos que se encargan de llevar a cabo buena parte de estas funciones. Algunos ácidos grasos se han quedado en los libros de nutrición, pero otros, como los omega 3, han irrumpido en la conversación y se han hecho tan famosos que incluso aparecen en anuncios y en algunos productos del supermercado, generando la ilusión de mejorar todo lo que tocan. ¿Se merecen la fama que tienen? ¿Es omega 3 todo lo que reluce? ¿Por qué apenas hablamos de los otros omegas?

MUCHO MÁS QUE 3.

Los ácidos grasos se clasifican según su estructura química y pueden ser saturados e insaturados. Estos últimos son los famosos omega 3, 6 y 9. Aunque el primero es el más conocido, cada uno tiene propiedades y funciones únicas en el organismo. Los omega 3 y los omega 6, además, llevan el apellido de “esenciales” porque los necesitamos: “Los tenemos que incorporar a través de dieta porque nuestro organismo no los puede fabricar por sí mismo; a su vez, también sirven para poder fabricar otras sustancias que son esenciales”, explica la dietista-nutricionista Anna Vila Martí, coordinadora del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Vic y miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

OMEGA 3: LOS MÁS FAMOSOS.

Los omega 3 deben su fama a una serie de estudios que se hicieron en la década de los setenta entre la población inuit del Ártico para explicar la baja incidencia de enfermedad cardiovascular que presentaban, a pesar de llevar una dieta muy alta en grasas animales y sin apenas vegetales. Se detectaron altos niveles de omega 3 en sangre a causa del pescado azul y la carne de foca que consumían. Aunque sabemos que la salud no depende solo de un nutriente y es multifactorial –no hay nutriente que sea capaz de contrarrestar pasarse el día en el sofá–, en poco tiempo los omega 3 se convirtieron en sinónimo de salud cardiovascular: había nacido una estrella. Aunque en 2015 la revista *Science* publicó un artículo en el que explicaba que los inuit habían desarrollado adaptaciones genéticas para poder metabolizar gran cantidad de ácidos grasos, los omega 3 siguieron disfrutando de su fama. Los omega 3 ayudan en la fabricación de hormonas como las prostaglandinas, que intervienen en la regulación de la ten-

Se recomienda a los adultos comer pescado azul tres veces a la semana para alcanzar los 250 miligramos de omega 3 que necesitamos al día.

sión arterial y en la coagulación de la sangre: de ahí su relación con la salud cardiovascular. Pueden proteger frente al infarto, ya que por sus propiedades anticoagulantes reduce los trombos, aumentan los niveles de HDL (el colesterol “bueno”) y regulan los triglicéridos en la sangre. También se encuentra en las membranas celulares y tiene propiedades antiinflamatorias, contribuye a la salud cerebral y visual y es importante para el desarrollo fetal durante el embarazo. Los efectos son reales pero modestos –algo que sucede con la mayoría de los alimentos–, como se explica en una revisión de Cochrane, una organización que revisa la evidencia científica.

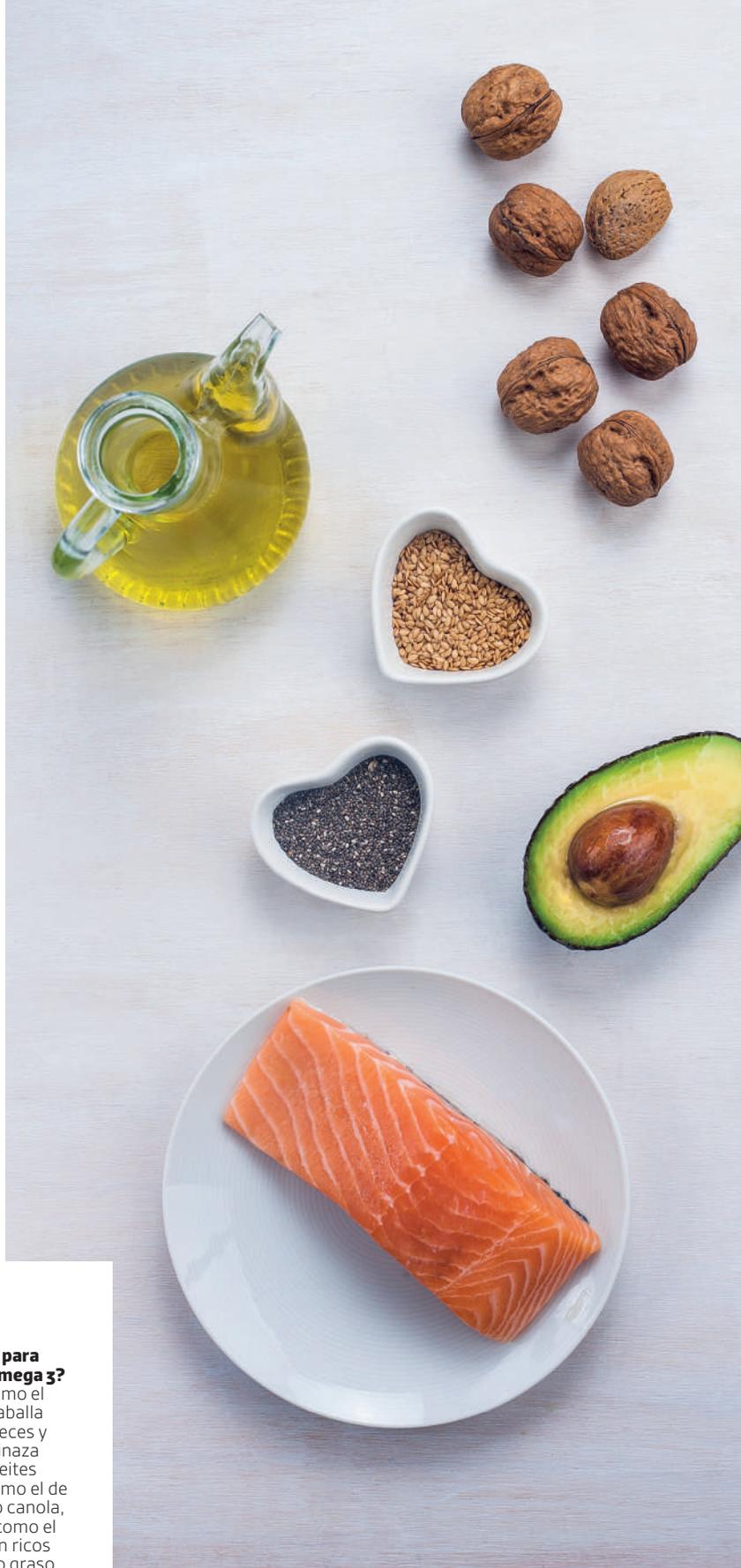
ALA, EPA Y DHA: LOS PRINCIPALES.

Pero no solo hay un omega 3. Dentro de estos ácidos grasos hay varios tipos, aunque los principales son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El primero se encuentra en fuentes vegetales como las nueces, las semillas de chía o el aceite de linaza y es precursor de los otros dos, es decir, el organismo puede convertir ALA en EPA o DHA. No obstante, también podemos obtener EPA y DHA directamente de algunos alimentos marinos como el pescado, en especial el azul: la sardina, la caballa o el salmón, por citar algunos. De ahí la recomendación para la población general de comer pescado azul tres veces a la semana para alcanzar los 250 miligramos de omega 3 al día



¿Qué comer para conseguir omega 3?

Pescados como el salmón, la caballa o el atún; nueces y semillas de linaza o de chía; aceites vegetales como el de linaza, soja o canola, y vegetales como el aguacate son ricos en este ácido graso.



El omega 3 en la **dieta vegetariana**

Si las principales fuentes de omega 3, en concreto, de DHA y EPA, son los alimentos de origen animal y si la conversión de ALA en DHA y EPA es poco eficiente: ¿la población vegana puede tener problemas con el omega 3? No, siempre que haya una ingesta adecuada de ALA. "Algunos investigadores aconsejan que la población vegetariana y vegana duplique la ingesta diaria recomendada. Si la EFSA recomienda 1,1 g de ALA al día, situarse en 2 g al día", explica la dietista-nutricionista María Manera. "Esto, en teoría. Pero en la práctica, casi nadie cumple las ingestas recomendadas de omega 3, ni omnívoros ni veganos. Sabemos que su función es importante, pero estamos viendo que las personas que tienen ingestas inferiores a las recomendadas no tienen consecuencias clínicas destacables. Por ejemplo, la población vegana no tiene más riesgo cardiovascular, déficit visual o deficiencias neurológicas", añade.

CÓMO CONSEGUIR 1 G DE ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO (ALA) CON ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL



3 o 4
nueces



1 cucharada de postre
(5 mg) de **lino machacado**



1 cucharadita (3 ml)
de **aceite de lino**



1 cucharada sopera
(10-15 ml)
de **aceite de colza, soja,
nuez o cáñamo**

Fuente: *Alimentación vegetariana en la infancia*, VV.AA., Ed. Debolsillo, Barcelona, 2021.

que recomienda la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) para un adulto. Esta organización también recomienda tomar 1 g de ALA al día.

OMEGA 6: EL MALO NO ERA NADA MALO.

Los ácidos grasos esenciales omega 6 son menos conocidos y tienen mala fama, aunque sea del todo inmerecida. Los principales tipos de omega 6 son el ácido linoleico (LA), el ácido gamma-linoléico (GLA) y el ácido araquidónico (AA). El primero es precursor de los demás. Se encuentran en aceites vegetales como los de girasol, soja, maíz y también en frutos secos y semillas. El AA está presente en productos animales, como la carne, la leche, el pescado o los huevos.

Son fundamentales para el crecimiento y desarrollo de nuestro organismo, ya que participan en la función inmune y en la coagulación de la sangre. También son importantes para regular la producción de energía y se encuentran en las membranas de celulares. Sin embargo, tienen mala prensa porque siempre se ha dicho que un consumo excesivo puede contribuir a la inflamación del organismo. Se trata de una verdad a medias que puede llevar a tomar decisiones equivocadas y a dejar de lado los alimentos que contienen omega 6, cuando en realidad el problema es otro. La elevada ingesta de omega 6 en la dieta moderna se debe a los productos ultraprocesados que lo incluyen como ingrediente y no a los alimentos ricos en omega 6. De hecho, la Escuela de Medicina de Harvard (EE UU) recomienda no evitar los omega 6 siempre que provengan de alimentos (como frutos secos, huevos o lácteos) y no de ultraprocesados.

EL EQUILIBRIO ES IMPORTANTE.

Mantener un equilibrio adecuado entre los ácidos grasos omega 3 y omega 6 es importante para la salud. Un desequilibrio podría contribuir a la inflamación del organismo y a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La dieta occidental moderna tiende a ser excesivamente alta en omega 6 y baja en omega 3, aunque lo importante es reducir los alimentos ultraprocesados ricos en omega 6.

Hay que tener en cuenta que los ácidos grasos omega 3 y 6 compiten por las mismas enzimas en su ruta metabólica, es decir, que ambos son convertidos en sus respectivas formas activas (por ejemplo, de ALA a EPA) por las mismas enzimas, lo que significa que un exceso de omega 6 puede limitar la conversión de ALA en EPA y DHA.

Así, se suele decir que la ratio adecuada de omega 6/omega 3 se sitúa en un rango que va de 1:1 a 3:1 o 4:1, una información relevante para expertos, pero

imposible de aplicar: “Es difícil que la población general entienda recomendaciones de este tipo; es mucho más útil decir que hay que tomar pescado azul pequeño dos o tres veces a la semana y sustituir el aceite de girasol por aceite de oliva”, explica la dietista-nutricionista Anna Vila Martí.

“La ratio tiene cada vez menos importancia”, opina María Manera, dietista-nutricionista de la Agencia de Salud Pública de Cataluña. “La Escuela de Salud Pública de Harvard establece que lo que es importante es garantizar la ingesta de omega 3. Cuanto menos compliquemos el tema y menos nos liemos con ratios y valores numéricos cuando hacemos divulgación, más favor le hacemos a la educación alimentaria, porque siempre nos perdemos en los detalles que nos alejan de lo que es realmente importante”, añade Manera.

OMEGA 9: EL RECIÉN LLEGADO.

A diferencia de los omega 3 y los omega 6, los ácidos grasos omega 9 son monoinsaturados y no son esenciales, ya que el cuerpo puede fabricarlos por sí mismo. Son importantes porque contribuyen a mantener la salud cardiovascular y pueden ayudar a reducir de manera moderada el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares. También juegan un papel en el control de la glucosa en sangre y en la mejora de la respuesta inmunitaria.

El ácido oleico es el omega 9 más común y se encuentra en el aceite de oliva (ya sea virgen extra, virgen o incluso refinado), el

aguacate y su aceite, las aceitunas, los frutos secos (avellanas, pistachos, nueces, almendras o cacahuetes), las semillas de chía, el aceite de girasol, el de orujo, el de soja o el de colza.

¿NECESITAMOS SUPLEMENTOS?

Está claro que los ácidos omega son muy importantes para nuestra salud. Por eso, ¿necesitamos complementos alimenticios que los incluyan? La respuesta corta: no. La larga, a continuación. Según un estudio de 2021 de la Academia Española de Nutrición y Dietética y la Fundación Mapfre, el 75,1% de la población española afirmaba haber consumido algún tipo de suplemento alimenticio durante el último año y tres de cada cinco encuestados referían tomar aceites ricos en omega 3. Según el estudio, “el alto grado de autoprescripción y su uso indiscriminado, ponen en evidencia que estamos ante un problema de salud pública”. Ahí es nada. ¿Por qué? Para empezar, porque los suplementos no son inocuos y pueden causar desequilibrios y problemas de salud graves, como acumulación excesiva de algunos nutrientes, enmascaramiento de síntomas de enfermedades o problemas de interacciones con medicamentos. En el caso del omega 3, tomar de más puede causar malestar digestivo, pero también aumenta el riesgo de hemorragia y puede interaccionar con anticoagulantes, antiinflamatorios no

Se recomienda no evitar los omega 6 siempre que provengan de alimentos –como frutos secos, huevos o lácteos– y no de ultraprocesados.





Medicamentos con omega 3. Según la Agencia Europea del Medicamento (EMA), algunos fármacos que incluyen omega 3 pueden aumentar la probabilidad de sufrir fibrilación auricular en personas con algún factor de riesgo cardiovascular.



Cómo cocinar para aprovecharlos

Los ácidos grasos son muy sensibles a las altas temperaturas de cocinado y se degradan con facilidad, así que puede darse el caso de que comemos un pescado azul cargado de omega 3 y lo echamos a perder durante la cocción. Lo mejor es evitar las frituras y apostar por cocciones suaves, como el vapor o el confitado, o comerlos en su punto de cocción. Si tomamos semillas, hay que resguardarlas de la luz y el calor para evitar que se oxiden y es imperativo que estén trituradas, de lo contrario no seremos capaces de absorber ningún nutriente.



PRODUCTOS ENRIQUECIDOS: NO ES ORO NADA DE LO QUE RELUCE

Los omega son importantes para la salud, pero eso no significa que cualquier producto que los incorpore cumpla la misma función en el organismo, a pesar de los esfuerzos de la publicidad para convencernos de lo contrario. Los expertos consideran que este tipo de productos no son necesarios. "Aunque pueden ser de ayuda, los alimentos enriquecidos no deberían ser la base para obtener los nutrientes que necesitamos", considera la nutricionista Anna Vila Martín. Además,

estos productos son más caros que sus versiones convencionales: en el caso de una leche enriquecida con omega 3, la diferencia puede ser superior a un 50%. Es mejor invertir ese dinero en comprar alimentos que contengan ácidos grasos omega de forma natural. Para muestra un botón, ya que algunos productos enriquecidos contienen cantidades irrisorias: 0,055 g de DHA y EPA por 100 ml; en cambio, 100 g de caballa tienen casi 0,9 g de EPA y 1,4 g de DHA.

esteroideos y antidepresivos, entre otros. Por su parte, un exceso de omega 6 a través de suplementos puede incrementar los triglicéridos o los procesos inflamatorios. Por su parte, un exceso de omega 6 a través de suplementos puede incrementar los triglicéridos o los procesos inflamatorios.

Por otra parte, la calidad media de estos productos es muy baja y pueden llevar ingredientes no declarados que son peligrosos para la salud, como se refleja en un estudio publicado en 2021 en *The Journal of Clinical Pharmacology*. Además, aun cuando la calidad del suplemento esté fuera de duda, la mayoría no tienen utilidad alguna, como explica una revisión sistemática publicada en 2012 en la revista *JAMA*. Y luego está el bolsillo: ¿quién querría pagar de más por algo que puede obtener de manera fácil y asequible a través de la dieta, con beneficios añadidos para la salud y sin apenas riesgos asociados? Para llegar a las cantidades recomendadas de omegas, basta con un consumo diario de pequeñas cantidades de frutos secos y semillas y una ración pequeña de pescado azul (sardinas, caballa o boquerones) al menos tres veces por semana.

En algunos casos un profesional sanitario puede prescribir un suplemento de omega 3 de manera puntual, pero jamás debemos autoprescribirnos un suplemento porque a nuestro vecino le ha funcionado. Anna Vila Martí es clara: "La suplementación siempre tiene que estar monitorizada por un profesional".

MICRO VER DUT RAS

**SALUD EN
PEQUEÑITO**

Las plantas cosechadas en su primera fase de crecimiento se llaman microverduras y son tendencia en redes sociales. Pero más allá de las modas gastronómicas y de la colorida estética que aportan a cualquier plato, estas miniversiones de vegetales y hortalizas contienen una concentración de nutrientes hasta 40 veces mayor que su equivalente maduro. Sin embargo, su disponibilidad, su tamaño y su precio evitan que puedan convertirse en unas sustitutas reales de sus hermanas mayores.

Ú

Últimamente las vemos por todas partes: decorando ensaladas, como añadidos a pizzas y tostadas de aguacate; rellenando bocadillos o dando un toque de color a una sopa, un batido o un postre. Las microverduras o *microgreens* no son nuevas, se cultivan en Estados Unidos desde los años ochenta, pero sin duda están viviendo su mejor momento como fenómeno gourmet gracias a una estética muy apetecible que entra por los ojos mucho antes que por el estómago. Pero quizá lo que muchos no sepamos es que, además de ser muy coloridas para la foto de Instagram, también son muy interesantes desde el punto de vista nutricional.

NI GERMINADOS NI BROTES.

¿Qué son realmente estas pequeñas plantas? “Las microverduras se obtienen a partir de plantas cultivables, como las hortalizas o los cereales, suelen medir entre 3 y 10 centímetros y se denominan así porque su recolección se realiza entre los días 7 y 21 tras la germinación de la semilla”, explica Laura Isabel Arellano, investigadora de la Universidad del País Vasco. Normalmente se suelen confundir con los términos “brote” y “germinado” y muchas veces se emplean para designar el mismo producto. Sin embargo, si nos ajustamos a sus características botánicas, no son lo mismo.

Llamamos germinados al estadio anterior al de los brotes. “En concreto, al momento en el que el embrión de la planta, que está contenido en la semilla, se hincha y rompe

+

Gran variedad.

Se puede comer la versión micro de muchas plantas, pero las más populares son la rúcula, el rábano, la zanahoria, el apio, el cebollino, el brócoli, la menta, las espinacas y el nabo.



Las microverduras están cargadas de nutrientes como hierro, zinc, potasio, calcio, manganeso o selenio. También aportan más vitamina C, K y E.

su cubierta, comenzando su desarrollo. El brote, por su parte, es una fase más, cuando la semilla ya ha comenzado su proceso de crecimiento y se visualiza cómo emerge la primera sección de la planta”, distingue la investigadora.

En cuanto a sus diferencias con las microverduras, los brotes crecen en condiciones de oscuridad, con un alto porcentaje de humedad y se cosechan a los 3-5 días desde que se planta la semilla. Sin embargo, los *micro-greens* se cosechan entre los 7 y los 21 días. “Por ello, el tamaño de las microverduras es mayor que el de los brotes y presentan estructuras más desarrolladas, por

ejemplo un tallo central con dos hojas embrionarias y las primeras hojas verdaderas o adultas de la planta”, matiza la experta.

NUTRIENTES MÁS CONCENTRADOS.

Dado que las microverduras son vegetales jóvenes y que crecen utilizando la energía y nutrientes almacenados en la semilla, su composición nutritiva es más rica y está más concentrada que la de las plantas maduras. Las microverduras están cargadas de nutrientes como el hierro, zinc, potasio, calcio,

BUENAS ALIADAS DEL MEDIO AMBIENTE

Necesitan menos cantidad de agua

Una de las ventajas de las microverduras es que teniendo en cuenta su corto periodo de crecimiento, sus requerimientos hídricos son mucho menores a los de las plantas maduras. Por ejemplo, el microbrócoli requiere de 158 a 236 veces menos agua para poder cosecharse que el brócoli maduro.

Sin pesticidas y un viaje más cómodo

Tampoco necesitan ni fertilizantes ni pesticidas, y su transporte es mucho más sencillo. Además, las microverduras presentan unas condiciones de cosecha muy flexibles. Pueden crecer en ambientes interiores o en el exterior, en el suelo o en medios de crecimiento alternativos y con luz artificial o natural.

Sin problema de espacio

Requieren un periodo de crecimiento muy corto y un menor mantenimiento en comparación con los cultivos tradicionales. Sus necesidades de iluminación y de sustrato de crecimiento (el sustento para la planta) son flexibles, por lo que se pueden cultivar fácilmente en múltiples localizaciones.



manganeso o selenio. Pero, además, presentan moléculas con capacidad bioactiva denominadas fitoquímicos, es decir, con efectos beneficiosos en la salud. “Los fitoquímicos más abundantes son el ácido ascórbico o vitamina C, las filoquinonas o vitamina K y la vitamina E, pigmentos como el betacaroteno y antioxidantes de tipo fenólico”, cuenta la investigadora.

Desde que comenzó a crecer el interés por las microverduras, muchos laboratorios se han centrado en estudiar su composición nutricional, en especial las diferencias que existen en comparación con las plantas maduras. En concreto, una investigación de 2012 llevada a cabo por la Universidad de Maryland, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, encontró que, dependiendo de la variedad, estas microverduras tienen desde 4 hasta 40 veces más vitaminas, minerales y antioxidantes que sus equivalentes maduros.

“En otros estudios se ha observado, por ejemplo, que el contenido total de compuestos fenólicos –con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes– en la microverdura de brócoli es 10 veces mayor que la del brócoli maduro. Otro ejemplo sorprendente es el de la microverdura de lombarda, que contiene 260 veces más B-caroteno y 6 veces más ácido ascórbico que la planta madura”, añade Laura Isabel Arellano.

UN COMPLEMENTO, NO UN SUSTITUTO.

Otra de las ventajas de las microverduras, y puede que la razón por la que gustan tanto es que presentan ciertas ventajas por su textura. “Al ser plantas muy jóvenes,

+

Cómo conservarlas. Se recomienda consumirlas tras la cosecha, pero también se pueden almacenar en la nevera entre cinco y siete días. Para ello, lo mejor es guardarlas, limpias y secas, en un recipiente hermético.



DEL BALCÓN AL PLATO

LOS 'MICROGREENS' SE PUEDEN CULTIVAR EN CASA FÁCILMENTE, YA QUE CRECEN EN BANDEJAS DE CULTIVO, NO NECESITAN MUCHO ESPACIO Y, SIEMPRE QUE TENGAN LUZ INDIRECTA Y SE RIEGUEN UNA VEZ AL DÍA SON CULTIVABLES TANTO EN EL INTERIOR COMO EN EL EXTERIOR.



Elegir las semillas. Hay que comprarlas específicas para *microgreens* y se pueden obtener en cualquier tienda de jardinería. Depende de lo que se quiera cultivar, pero hay muchas opciones: lechuga, brócoli, espinacas, albahaca, cilantro, berro, rábano, remolacha, chia, zanahoria, perejil...



Optar por un recipiente adecuado.

Igualmente hay muchas opciones: bandejas para germinación, bandejas de semillas, bandejas de plástico, cajas de cartón, macetas... Lo importante es que tenga orificios de drenaje o agujeros para que no se quede el agua encharcada. Si se acumula mucha agua en el recipiente, se pueden echar a perder.



Hay que preparar el suelo. El sustrato de crecimiento tiene que ser especial para *microgreens* y siempre hay que regarlo antes de plantar las semillas. Se plantan fácilmente, con las manos, sin necesidad de enterrarlas demasiado en el sustrato. Se cubren y se riegan una vez al día –mejor con un rociador– sin pasarse, solo lo suficiente para mantener la tierra húmeda, pero con cuidado de que no quede encharcado.



La luz. Tiene que ser luz indirecta, sin mirar directamente al sol, ya que estas pequeñas plantas pueden quemarse con facilidad.



La temperatura ideal. Depende del tipo de planta, pero suele estar entre los 18 °C y los 24 °C.



La cosecha. Se suelen recoger cuando han crecido sus primeras hojas, entre la primera y tercera semana, dependiendo de la planta. Hay que cortarlas por encima del sustrato con unas tijeras afiladas, lavarlas y ¡ya están listas para consumir!

¿Son tan diferentes a sus hermanas mayores?

La abundancia de compuestos bioactivos en las microverduras, incluidas las vitaminas, los minerales y los fitoquímicos, han sido objeto de muchos estudios de investigación, sobre todo realizados en Estados Unidos. En concreto, un trabajo realizado por la Universidad de Alabama, dirigido por Yanqi Zhang y publicado en *Journal of Future Foods*, se ha encargado de reunir muchas de estas investigaciones que se han realizado a lo largo de los años en diferentes laboratorios comparando nutrientes, especialmente los antioxidantes, como la vitamina C, los fitoquímicos (carotenoides y fenólicos) y algunos minerales, como el cobre, el zinc y el selenio. Estas son algunos datos que se desprenden de estos análisis.



Brócoli

► El **brócoli** en forma de microverdura tiene entre 10 y 100 veces más glucorafanina que su versión madura. Este antioxidante es precursor de otro compuesto llamado sulforafano, principal responsable de todos los beneficios que aporta el brócoli y otras verduras crucíferas a la salud.



Lombarda

► El **microgreen de pepino** contiene 34,90 mg de vitamina C por cada 100 g, en comparación a los 10,00 mg/100 g que aporta su versión madura.

► La **microlombarda** tiene seis veces más vitamina C que su versión adulta.



Cilantro

► La **espinaca** y la **flor de Jamaica** (una variedad de hibisco) contienen un 127% y un 119% más de vitamina C, respectivamente, que sus homólogos adultos.

► El **puerro**, el **cilantro**, la **albahaca**, el **rábano**, la **mostaza** y el **repollo** contienen más concentración de vitamina C que sus versiones maduras. En concreto, entre 20,4 mg y 147,0 mg más por 100 gramos, dependiendo de la planta.



Rábano

► Tras estudiar la concentración de zinc de nueve verduras en su etapa **microgreen**, entre ellas el **rábano**, el **pepino**, la **calabaza** y diferentes tipos de **espinacas**, en comparación con su etapa madura, una investigación encontró que la versión pequeña contenía más cantidad de este mineral, en un rango de 4,76 mg por kilo a 29,12 mg por kilo, en comparación a 1,23 mg por kilo a 5,50 mg por kilo.

sus estructuras son más suaves que las que podemos encontrar en las plantas maduras. Además, hay una gran variedad de sabores: desde dulces (guisante, lechuga o remolacha), amargos (brócoli o kale), ácidos (cilantro) o picantes (mostaza, rúcula”, recuerda la científica de la Universidad del País Vasco.

Su elevada concentración de compuestos bioactivos con capacidad antiinflamatoria y antioxidante es razón suficiente para incluirlas en nuestra dieta diaria, sobre todo para esos casos en los que normalmente se incluye poca verdura en el menú. “Esto, sin duda, va a proporcionar un extra a nivel nutricional. Sin embargo, el consumo de microverduras debe ser algo adicional y nunca debe sustituir el consumo de verduras convencionales, ya que estas aportan otros beneficios como, por ejemplo, una mayor saciedad gracias a una mayor cantidad de fibra”, detalla Laura Isabel Arellano.

NO TODO SON VENTAJAS.

Realmente no se trata de dejar de consumir las versiones originales de las hortalizas, ya que además las microplantas son más difíciles de introducir en gran cantidad debido a su pequeño tamaño. Por ejemplo, una persona se puede comer perfectamente un plato de guisantes sin problema, pero la misma cantidad de **microgreens** de guisante es complicado por su precio y disponibilidad.

Hace pocos años que comenzaron a llegar a los supermercados, pero no en todos los venden y tampoco es fácil encontrar una gran variedad. Ese es el principal inconveniente. Los más populares que se pueden encontrar en los establecimientos españoles son los microbrócolis, rabanillos y mostaza roja y suelen venir en un formato pequeño, de 50 gramos. El precio por ese micropeso tampoco es barato, ya que oscila entre los 2-4 euros.

Si hay que ponerle otro pero a los **microgreens** sería el hecho de que nunca encontraremos microplantas de berenjena, tomate o patata. El motivo es que no se recomienda consumir microverduras de vegetales pertenecientes a la familia de las solanáceas. “La razón principal es que, en los **microgreens**, es mayor tanto la concentración de compuestos químicos beneficiosos para la salud como la de aquellos que no se consideran beneficiosos

o que incluso son tóxicos. Este es el caso de los vegetales de esta familia, que contienen altas cantidades de alcaloides como la solanina o los tropanos, ambos tóxicos si se consumen en exceso. Este inconveniente pasa a ser menor en las solanáceas que consumimos en su forma madura, ya que el contenido en estos compuestos se reduce y, además, las técnicas de cocinado ayudan a disminuir su concentración”, explica la experta.

COMBATIR EL DÉFICIT DE VITAMINAS.

Para la comunidad científica el consumo de microverduras podría ayudar a atajar la malnutrición de tipo B, es decir, aquella que afecta a los países desarrollados. Si en los países en desarrollo la malnutrición se caracteriza por la falta de calorías y proteínas, en los países más ricos, se está observando un déficit de minerales y vitaminas en parte de su población. Esto es debido a que la dieta occidental está basada en alimentos con baja densidad nutricional, como los ultraprocesados. Los *microgreens* traen comodidad y salud a todas estas personas reacias a lo verde. Son tan tiernos que se consumen crudos, algo que por otra parte aporta la ventaja adicional de que conservan todos los compuestos químicos que normalmente se pierden con el cocinado, lo que ayuda a ingerir todos los nutrientes sin que se pierdan.

Por otro lado, descubrir su potencial nutricional también impulsó tanto a la industria alimentaria como a las administraciones a poner todos sus esfuerzos para que estos productos lleguen de manera mayoritaria a los consumidores, ya que la falta de suelo para cultivar en el planeta es otra realidad. Solamente un 36% de la población mundial tiene la posibilidad de consumir verdura de forma habitual y por la facilidad que representa el cultivo de las microverduras, estas, sin duda, pueden ser una buena solución. Sin embargo, es necesario aumentar su disponibilidad y reducir su precio para que sean una alternativa real.

El consumo de microverduras nunca debe sustituir al de las verduras convencionales, ya que estas sacian más y contienen más fibra.



+

Así se usan en la cocina. Estas plantas se comen crudas, porque con el calor pierden sus propiedades. Si las vamos a aliñar, hay que hacerlo en el momento de servirlos para que no afecte a su textura.

Colutorios

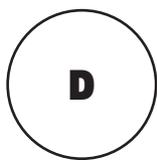
¿Cuándo son necesarios?

Más de la mitad de los españoles utiliza un enjuague bucal a diario. Sin embargo, el uso continuado de algunos de estos productos puede entrañar riesgos para nuestra salud. Las recomendaciones de los profesionales son claras: los colutorios medicinales solo deben usarse cuando el dentista lo indica y nunca pueden sustituir al cepillado.



Perdidos en la variedad.

En el mercado podemos encontrar una gran cantidad de colutorios, todos con indicaciones e ingredientes diferentes. Si queremos utilizar alguno de estos productos para que nos proporcione un aliento fresco, lo mejor es consultar con el dentista.



Desde hace bastante tiempo, un producto de higiene oral se ha sumado al dúo clásico de cepillo de dientes y pasta. Son los colutorios, con cuya

publicidad se ha extendido la idea de que son un elemento imprescindible para una buena salud bucodental. El mensaje ha calado en la sociedad: según el Libro Blanco que publicó en 2023 el Consejo de Dentistas, mientras en 2010 solo el 23% de la población utilizaba colutorios a diario, en la actualidad este porcentaje alcanza el 63%. Por eso, según este informe, “es necesario insistir sobre la importancia de no utilizar los colutorios sin indicación y supervisión del dentista”. Y más en el grupo de mayores de 65 años, en el que se detecta hasta un 72% de usuarios que los utilizan, al menos, de forma ocasional.

Esta advertencia nos lleva a reflexionar acerca de qué son realmente los colutorios, qué función cumplen y cómo deben utilizarse.

NO SUSTITUYE AL CEPILLADO.

Un colutorio, también conocido como enjuague bucal, es un producto líquido que se utiliza para enjuagar la boca y la garganta con distintos objetivos: mejorar la higiene bucal, refrescar el aliento y prevenir o tratar problemas bucales como la gingivitis, la caries y la halitosis (mal aliento).

“No es un sustituto del cepillado, aunque en algún momento tendamos a hacer un enjuague rápido para salir del paso”, asegura Óscar Castro, presidente del Consejo General de Colegios de Dentistas. “El cepillado es la verdadera clave de la higiene oral, porque es la forma de eliminar la placa bacteriana, el microfilm que se forma en los dientes y en donde están las bacterias que provocan gingivitis y caries. Todo eso lo emulsionamos con la pasta de dientes, que puede ser medicinal o simplemente refrescante”, añade.

CUÁNDO USARLOS.

La segunda idea a destacar es que los colutorios, salvo prescripción médica, no son necesarios. ¿Podemos utilizarlos por nuestra cuenta? “Sí, siempre que no se trate de colutorios medicinales, es decir, que no tengan una indicación terapéutica específica”, explica. Se refiere a los colutorios anticaries,

Para qué sirve cada uno

EXISTEN VARIOS TIPOS DE ENJUAGUES, CADA UNO ESTÁ DISEÑADO PARA ABORDAR UNAS NECESIDADES ESPECÍFICAS. LOS INGREDIENTES QUE LLEVAN NOS DAN LAS CLAVES.

Tipo	Ingredientes comunes	Indicación
Anticaries Con prescripción	Flúor.	Contienen flúor para fortalecer el esmalte y prevenir las caries. Son especialmente útiles para personas con <i>brackets</i> ortodónticos o con una historia de caries recurrentes.
Antiplaca o antigingivitis Con prescripción	Flúor, triclosán y cloruro de cetilpiridinio.	Diseñados para prevenir y reducir la inflamación de las encías y la formación de placa.
Antisarro Con prescripción	Pirofosfato de sodio.	Controlan la formación de sarro en personas con especial propensión a desarrollarlo.
Antisépticos Con prescripción	Clorhexidina y cloruro de cetilpiridinio.	Ayudan a combatir las bacterias en la boca, previenen la acumulación de placa y reducen el riesgo de enfermedades de las encías y caries.
Blanqueadores Con prescripción	Peróxido de hidrógeno y bicarbonato de sodio.	Diseñados para ayudar a aclarar y mejorar el color de los dientes.
Desensibilizante Con prescripción	Nitrato de potasio o fluoruro de estaño.	Se utilizan para ayudar a reducir la sensibilidad dental causada por la exposición de la dentina.
Refrescantes Sin prescripción	Mentol, eucaliptol o aceites esenciales.	Se utilizan para refrescar el aliento y provocar una sensación de frescura en la boca.

Los otros enjuagues ¿sí o no?

Las redes sociales han puesto de moda el uso de otros productos para hacer enjuagues por sus supuestos beneficios para nuestros dientes. ¿Qué hay de cierto?

ACEITE DE COCO

El *oil pulling* consiste en hacer enjuagues con una cucharadita de aceite de coco. Aunque se ha popularizado la idea de que es útil para la salud bucodental, el dentista Óscar Castro advierte de que "este posible beneficio no está sustentado en ningún aval científico. Tampoco hay evidencia de que funcione como blanqueador. Desde el Consejo General de Dentistas compartimos la postura de la Asociación Dental Americana, que no recomienda su uso por la ausencia de estudios científicos fiables que demuestren que el aceite de coco es beneficioso para la salud bucal".

AGUA OXIGENADA Y BICARBONATO

También se ha extendido su uso como supuestos blanqueadores, algo que, como explica Óscar Castro, "no solo no tiene fundamento alguno, sino que, además, puede ser peligroso, ya que puede provocar abrasiones en el esmalte, sensibilidad dental y con el tiempo terminar dando una tonalidad amarillenta a los dientes".

antigingivitis, antisarro, antisépticos, blanqueadores o desensibilizantes. Si nos gusta utilizar los refrescantes porque nos dan una agradable sensación de frescura en la boca y mejoran nuestro aliento, no hay problema.

En este sentido, se trata de entender que los colutorios pueden contener una variedad de ingredientes activos, como agentes antibacterianos, antisépticos, antiinflamatorios, analgésicos o fluoruro, dependiendo de su propósito específico. Para este tipo de enju-

gues, las recomendaciones del Consejo de Dentistas son claras: únicamente deben usarse cuando el dentista lo prescribe, "ya que están indicados para cada situación clínica concreta y no son aptos para todos los pacientes. Por tanto, no se deben usar sin prescripción".

El uso de colutorios medicinales sin que estén prescritos por un profesional entraña diversos riesgos: altera la microbiota intestinal, puede interactuar con diversos medicamentos, puede desarrollar irritación en las mucosas y encías y puede enmascarar otros problemas de salud más graves.

SU EFECTO EN LA MICROBIOTA ORAL.

Nuestra boca es un ecosistema en el que se encuentran más de 700 especies diferentes de bacterias. "En cada milímetro de saliva encontramos decenas de millones de microorganismos. Es muy importante comprender que cumplen una función, y que hay algunos que pueden ser patógenos y otros beneficiosos. Es todo una cuestión de equilibrio", explica Alex Mira, investigador del Laboratorio de Microbioma Oral de la Fundación para el Fomento de la Investigación Sanitaria y Biomédica de la Comunitat Valenciana (Fisabio).

Y este equilibrio, tan importante para nuestra salud, puede alterarse con un uso excesivo o inadecuado de determinados colutorios. "Enjuagarse a diario con un producto antiséptico puede hacer que se desequilibre el balance de la microbiota en beneficio de los microorganismos patógenos. Porque un antiséptico va a eliminar tanto bacterias buenas como malas", advierte Óscar Castro. Así, el uso continuado de este tipo de colutorios puede hacer que desaparezcan las bacterias que impiden el asentamiento de patógenos que provocan infecciones por candidas u hongos.

SU INTERACCIÓN CON ALGUNOS FÁRMACOS.

Algunos ingredientes de los colutorios pueden interactuar con otros medicamentos que esté tomando una persona, lo que puede provocar efectos secundarios no deseados o reducir la efectividad de los fármacos.

- **Alcohol.** Algunos colutorios que contienen alcohol puede interactuar con antidepresivos, sedantes y antihistamínicos, aumentando el efecto sedante.

Enjuagarse a diario con un antiséptico puede hacer que se desequilibre la microbiota oral: se eliminan tanto bacterias buenas como malas.



Cuidado con el alcohol. Si queremos usar un enjuague lo mejor es alejarse de los que lleven alcohol. Este ingrediente, que puede suponer el 27% del producto, puede dañar la mucosa y aumentar la sensibilidad de los dientes.

- **Clorhexidina.** Este compuesto es un antiséptico que combate las bacterias. Puede interactuar con ciertos medicamentos utilizados para tratar la presión arterial alta, como los bloqueadores de los canales de calcio, disminuyendo su efectividad.

- **Antibióticos tópicos.** Algunos colutorios pueden contener antibióticos como la neomicina o la clindamicina, que pueden tener interacciones con otros antibióticos que se toman por vía oral.

- **Antisépticos como el cloruro de cetilpiridinio (CPC).** Este ingrediente puede tener interacciones con medi-



¿Los niños pueden (o deben) usarlos?

La publicidad de los colutorios ha llegado también a la población infantil. Los dentistas recomiendan que los menores solo utilicen un enjuague bucal si así se lo prescribe un dentista y nunca por indicación paterna. “El dentista puede indicar a un niño con tendencia a tener caries un colutorio con flúor que sirva como ayuda a la pasta de dientes. Además, debe tratarse de fórmulas suaves, no agresivas y que no contengan alcohol”, recomienda Óscar Castro, presidente del Consejo General de Colegios de Dentistas. Además, es importante tener en cuenta que los menores de seis años no pueden usar estos productos. Antes de esa edad, el niño puede no haber desarrollado completamente sus reflejos para tragar, por lo que hay riesgo de ingesta. Tampoco hay que olvidar los riesgos del uso de un exceso de flúor en los dientes de los pequeños. “Se puede pasar de una hipomineralización provocada por la caries a una fluorosis, que genera un daño en el esmalte”, concluye Castro.

camentos como la ticlopidina (utilizada para prevenir coágulos sanguíneos) y algunos medicamentos anticoagulantes, aumentando el riesgo de sangrado.

Estas interacciones varían según el medicamento y la composición del colutorio. Por lo tanto, es fundamental que el dentista conozca si estamos tomando algún fármaco.

OTROS PROBLEMAS.

Algunos colutorios pueden contener ingredientes que son demasiado fuertes o irritantes para las encías y tejidos blandos de la boca, lo que puede causar inflamación, enrojecimiento y dolor. Otros pueden aumentar la sensibilidad dental, especialmente si se utilizan de forma incorrecta o durante un período prolongado.

Por último, el uso de colutorios puede proporcionar alivio temporal de los síntomas, como el mal aliento o el dolor de garganta, pero no aborda la causa subyacente del problema. Esto puede llevar a un retraso en el diagnóstico y tratamiento adecuados de condiciones bucales más serias.



El dilema de la paga: ¿sí o no?

Más de la mitad de los niños y las niñas reciben dinero de sus familias. La paga es una herramienta fundamental para poner en práctica la educación financiera si se ofrece de forma adecuada. ¿A qué edad se tiene que dar por primera vez?



Según datos del informe *Educación financiera, ¿qué debemos saber?*, elaborado por la Fundación Junior Achievement España y la Universidad de Murcia, aproximadamente la

mitad de los estudiantes de primaria (6-12 años) reciben una paga de forma periódica, una cifra que aumenta hasta el 62% en el caso de los alumnos de secundaria (12-16 años). Estas cifras podrían dar a entender que, como en tantos otros aspectos relacionados con la educación y la crianza, nos encontramos ante un nuevo caso de las dos Españas, la de la paga y la del dinero a demanda. Sin embargo, para todas las expertas consultadas el debate solo tiene una respuesta: paga sí.

El porqué a esa contundente respuesta también genera unanimidad: la paga es una herramienta extraordinaria de educación financiera. En muchas ocasiones, la única que existe dada la ausencia de este tipo de

formación en el currículo académico de primaria y ESO. Los últimos datos sobre competencia financiera son del informe PISA 2018 (15 y 16 años) y reflejan que España, con 492 puntos, está lejos de la media de los países de la OCDE (504) y a años luz de países punteros como Estonia (547), Finlandia (537) o Canadá (532).

¿PARA QUÉ SIRVE?

“La paga es una herramienta magnífica para que nuestros hijos aprendan a gestionar su dinero de manera autónoma, responsable y eficiente, ya que cuando crezcan deberán tomar decisiones relacionadas con el dinero. Si les damos el dinero a demanda o cuando lo necesiten, estamos impidiendo que aprendan a autorregularse”, resume Sara Vicent, experta en educación financiera para familias.



Cuánto se da según la edad.

En España, de media, la paga es de 3 euros hasta los 10 años; de 4 a 8 euros entre los 10 y 14; de 10 euros entre los 14 y 16 años, y de 15 a 20 euros para los mayores de 16, según Roams.

Según un estudio sobre la población holandesa de 2014, los adultos que provienen de familias en las que de niños recibían una paga y enseñado a manejarla ahorran entre un 16% y un 30% más. Pero los beneficios van mucho más allá del ahorro, ya que las finanzas personales tienen un impacto directo en la salud global de las personas. Un estudio de 2022 de la OCDE ponía de manifiesto que las personas que tienen un alto grado de estrés financiero (es decir, que sufren problemas causados por una gestión no acertada de su dinero) tenían un 20% más de probabilidades de desarrollar problemas de salud y enfermedades como migrañas, insomnio, ansiedad, depresión, dolores de espalda, úlceras, hipertensión o ataques al corazón.

¿A PARTIR DE QUÉ EDAD SE RECOMIENDA?

En España las familias suelen empezar a dar la paga alrededor de los siete u ocho años, según el informe de la Universidad de Murcia. Las expertas serían partidarias de adelantar esa edad. “A partir de los cinco o los seis años los niños y las niñas ya saben sumar y restar e, incluso, ha venido el Ratoncito Pérez o han recibido algún dinero extra. Hay que aprovechar que a los niños les llama mucho la atención el dinero”, aconseja Amalia Guerrero, experta en economía familiar.

¿QUÉ PERIODICIDAD DEBE TENER?

La recomendación durante los primeros años y casi hasta la adolescencia es que la frecuencia sea corta. ¿La mejor alternativa? La paga semanal. “Cuanto más



La importancia de aprender de los errores

“La equivocación y la ecuación prueba-error-nuevo ensayo es uno de los aspectos más interesantes para la formación del niño en aspectos financieros. Lo normal es que el niño se gaste al principio todo el dinero, porque no tiene el concepto de ahorro, pero de ese error aprenderá para la siguiente vez”, afirma Francis Blasco, de la Universidad Complutense de Madrid.

Todos los expertos consultados coinciden en la importancia de dejar a los niños y las niñas equivocarse. “En este sentido va muy bien la figura del progenitor que ve que el niño se va a caer y piensa desde la calma que ya lo recogerá y le explicará que, la siguiente vez, para no caerse, es mejor que no vaya por el bordillo”, añade por su parte la psicóloga Mónica Rodríguez, que anima a los padres a no hacer recriminaciones a los hijos. “Los juicios no ayudan a alguien que está en pleno aprendizaje”.

Eso sí, todas destacan la importancia de no cambiar las reglas del juego. “No vale que, para no escuchar la rabieta, le demos más dinero. Si tu hijo se ha gastado todo en un día y no puede comprar chuches o salir con los amigos porque no tiene dinero, tendrá que esperar a la próxima semana. Aunque cueste, debemos mantenernos firmes”, afirma Amalia Guerrero, experta en economía familiar.



¿Es aceptable castigar con dejar sin paga?

La sola idea de “castigo” ya genera habitualmente discrepancias entre los distintos modelos de crianza. No podía ser menos en el caso de la paga. “No hacer los deberes o suspender algún examen no está relacionado con la gestión del dinero, sino que pertenece a la esfera académica. Por lo tanto, dejar sin paga a un niño o niña por motivos académicos no tiene relación con su educación financiera, así que no deberíamos hacerlo si queremos ser coherentes con este razonamiento”, defiende Sara Vicent, experta en educación financiera para familias.

Para la investigadora Francis Blasco, en el caso de que se le exija al niño la realización de unas tareas a cambio de la paga, retirar esta sí sería una estrategia aceptable si el niño reiteradamente (“no una vez, siempre hay que darles una segunda y una tercera oportunidad”) no cumple con su parte: “De lo contrario no estaremos reforzando el objetivo de relacionar esfuerzo y paga”. La psicóloga Mónica Rodríguez, por su parte, solo vería útil esta estrategia en el caso de que la paga haya sido gastada en cosas muy inadecuadas, como tabaco o alcohol. “En estos casos, dejar a los hijos e hijas sin paga puede ser una medida para recuperar la confianza”, asevera.

Los adultos que provienen de familias en las que de niños se les había dado una paga y enseñado a cómo manejarla ahorraban entre un 16% y un 30% más.

pequeños son, más corta debería ser la periodicidad, porque hay una zona del cerebro, el lóbulo prefrontal, que aún no está del todo desarrollada y que es la que tiene que ver con la visión del futuro. Es decir, que si le damos una paga mensual a un niño de siete u ocho años corremos el riesgo de que se gaste todo el primer día”, señala Mónica Rodríguez Enríquez, doctora en Psicología de la Universidad de Vigo.

¿CUÁNTO DINERO DEBEMOS DAR?

Es difícil estipular de manera general una cifra económica para la paga. En todo caso, dependerá de la edad del menor y de las posibilidades económicas de cada familia. La paga en menores de 10 años no suele superar los 5 euros. En los últimos años de primaria (10-12 años) se suele situar de media en los 12 euros semanales, una cifra que sube hasta los 25 euros en los últimos años de la ESO (15-16 años), según el informe *Educación financiera, ¿qué debemos saber?* Sea la cantidad que sea, en todo caso, la comunicación es clave. Por ello, antes de instaurar la paga recomienda hacer una reunión familiar para explicar a los hijos que la paga tiene como objetivo su educación financiera y que habrá unas normas y unos límites a la hora de tomar decisiones. “Los padres deberán especificar el día en el que los niños recibirán la paga, el importe y para qué podrán utilizar su dinero, así como el hecho de que una parte de esa paga deberán apartarla al recibirla y ponerla en una hucha para el ahorro”, afirma Sara Vicent.

¿EN EFECTIVO O TARJETA?

En tiempos de ausencia de efectivo y hegemonía de las tarjetas monedero, las transferencias bancarias y aplicaciones como Bizum, surge la duda de cómo dar la paga. “Hasta los 11 años, aproximadamente, no hay una capacidad cognitiva que permita bien la abstracción, así que entienden mejor las cosas cuando las tocan. Partiendo de esa base, la intuición me dice que quizás a estas edades sea más adecuado recibir el dinero en efectivo, porque eso permite mejor la comprensión”, afirma Rodríguez Enríquez.

¿SE DEBE DAR A CAMBIO DE ALGO?

¿La paga se debe dar porque sí o, por el contrario, debe ser una especie de retribución por la colaboración de los niños en determinadas labores domésticas? Ante esta pregunta, las expertas no se ponen de acuerdo. “Nuestra filosofía es que debemos incorporar pequeños esfuerzos del niño que estén asociados a la paga, porque es la única forma de educarles en la cultura del esfuerzo y que el día de mañana no piensen que



+

Entre los primeros de Europa. Según el informe *La infancia en España*, elaborado por la agencia The Modern Kids, los padres españoles son los terceros de Europa que más dinero dan a sus hijos.

el dinero lo van a tener gratis”, opina Francis Blasco López, vicedecana de la Facultad de Comercio y Turismo de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). En este caso, se recomienda poner pequeñas tareas a los menores como poner y quitar la mesa, poner el lavavajillas, hacer su cama... “Pequeñas obligaciones para que se empiece a generar en ellos una conexión entre esfuerzo y dinero”, aconseja Blasco.

Amalia Guerrero y Mónica Rodríguez opinan lo contrario. “No estoy a favor de dar la paga a los niños a cambio de hacer tareas domésticas o de sacar buenas notas, eso es su responsabilidad. A mí no me pagan por poner una lavadora”, sostiene Guerrero. Algunas familias optan por un modelo mixto: una paga fija que luego se puede complementar con trabajos extraordinarios que puedan hacer los niños. “Ese modelo sí que combinaría las dos cosas, pero al final hablamos de competencias y valores diferentes y si los mezclamos se pueden desvirtuar”, añade Rodríguez.

¿QUÉ PUEDEN HACER CON ELLA?

El dinero debe destinarse para gastos propios de los niños (chuches, salir con amigos, caprichos...) y nunca para pagar gastos básicos. “Los padres continúan asumiendo los gastos de la crianza y la educación, obviamente. Y deben reflexionar y establecer qué gastos asumirá su hijo: juguetes, cromos, aficiones...”, cuenta Vicent. Pero se debe fomentar el ahorro. Este concepto es algo que los niños entienden muy bien, por lo que se recomienda dividir la paga: una parte para gastar y otra para guardar. “Una forma de fomentar el ahorro es la estrategia del bonus. Es decir, si nuestros hijos quieren comprarse algo que vale 50 euros y llevan semanas ahorrando y han llegado a 45 euros, una buena idea para reconocer el esfuerzo de ahorro es ayudarles con cinco euros a alcanzar el objetivo”, señala la psicóloga Mónica Rodríguez.

La paga en España



7 años es la media de edad a la que se empieza a dar la paga en España.

Más del **80%**



de los niños y adolescentes dedican una parte de la paga al ahorro.



El **50%** y **12 €** de media a la semana reciben la paga en primaria.

El **62%** y **25 €** de media a la semana reciben la paga en secundaria.



PFAS

Sustancias químicas que nos pueden enfermar

Los encontramos en nuestras sartenes, ropa, dispositivos electrónicos, envases... Estas sustancias químicas, casi indestructibles, tienen tantas aplicaciones como propiedades. Sin embargo, son muy contaminantes y se van acumulando en la naturaleza, pero también en nuestro cuerpo. La ciencia ya estudia cómo afecta su exposición a nuestra salud.



La historia de las sustancias per y polifluoroalquiladas (PFAS, por sus siglas en inglés) transcurre con el mantra de otros grandes hitos científicos: “Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad”.

Los PFAS o “químicos eternos” forman una familia de cerca de 5.000 compuestos orgánicos, con una cadena de átomos de carbono que se encuentran parcial o totalmente fluorados y con increíbles propiedades: persistentes y casi imposibles de degradar en el medio ambiente, resistentes al aceite y al agua y con revestimientos muy duraderos.

Estos compuestos supusieron un gran avance en los años cuarenta, permitiendo aplicaciones industriales y de consumo:

desde grandes factorías del sector aeronáutico y militar a la industria automotriz, construcción, electrónica, sistemas ignífugos (su capacidad para apagar el fuego dio lugar a las espumas contraincendios y la ropa ignífuga), pasando por el revestimiento de teflón de las sartenes, envases de cartón y plástico para alimentos, cosméticos o las propiedades antimanchas de algunos tejidos.

INDESTRUCTIBLES Y TÓXICOS.

Los PFAS resultaron ser sustancias casi indestructibles. Pero ¿cuál es el coste inesperado de estas sustancias? Su toxicidad. Desde los años noventa se investiga los efectos adversos, tanto para la salud humana como para el medio ambiente, debido a la persistencia biológica de

PFAS como el ácido perfluorooctanoico (PFOA) y el ácido perfluorooctano sulfónico (PFOS), que tardan años en ser eliminados del organismo. El Convenio de Estocolmo sobre Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP) del Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), firmado por 120 países en 2001, empezó a prohibir y limitar la fabricación y el uso de 500 de estas sustancias. Sin embargo, quedan muchos compuestos por legislar y restringir si se demuestra su peligrosidad para la salud, aunque sea a largo plazo.

LOS EFECTOS EN LA SALUD HUMANA.

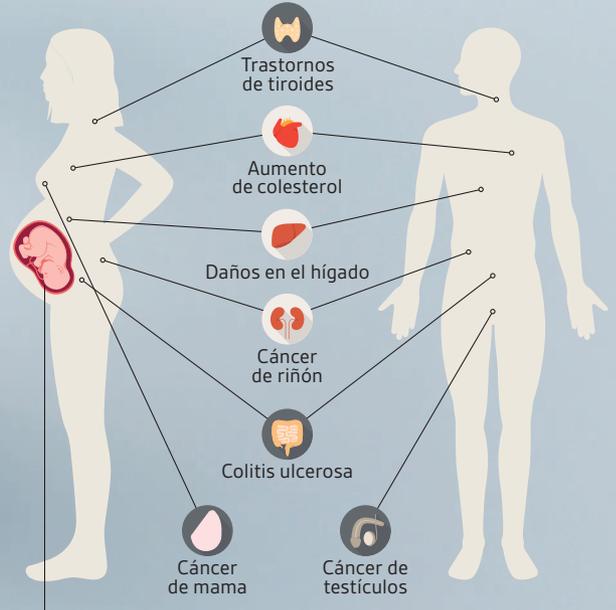
Entre 2005 y 2013 se publicaron las primeras conclusiones sobre la contaminación del agua desde los años cincuenta por PFAS en el Valle de Ohio (EE UU), con secuelas como colitis ulcerosa, enfermedades de la tiroides, síndrome del ovario poliquístico, cáncer testicular, de mama y de riñón, diabetes ti-



+
Del grifo al cuerpo. Según los expertos, el agua es una de las principales vías por las que estas sustancias químicas llegan al organismo. Sin embargo, en Europa los controles son tan estrictos que el agua en España debería permanecer en unos niveles de seguridad.

¿Cómo afectan a nuestra salud?

Desde hace unos años, la ciencia estudia cómo nos afecta la exposición prolongada a estas sustancias. Y ya hay pruebas que la relacionan con las siguientes patologías:



Efectos en el feto. La evidencia científica ha demostrado que una exposición prolongada a PFAS de la madre reduce el peso de feto, retrasa el desarrollo de las glándulas mamarias del bebé y reduce la respuesta a las vacunas de futuro niño, entre otras.

Fuente: Programa Nacional de Toxicología de EE UU, 2016.

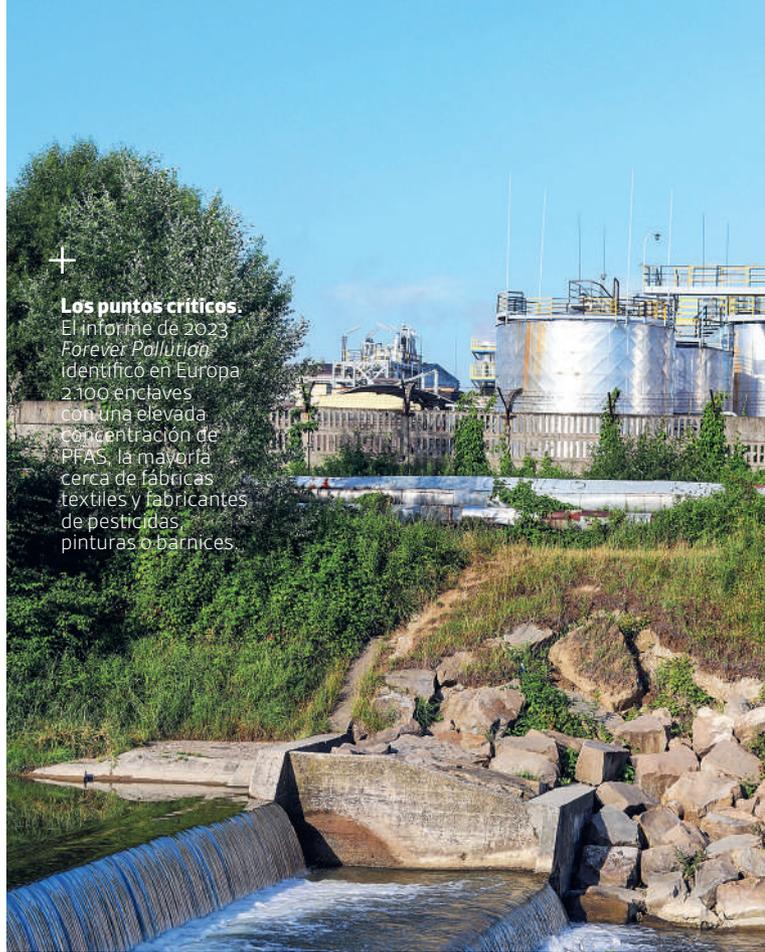
po 2 y colesterol alto. En un reciente metaanálisis, publicado en 2022 en la revista *Exposure&Health*, se abunda en los efectos nocivos en la salud de adultos y menores, que se veían expuestos a los PFAS desde el embarazo (a través del útero) con consecuencias como bajo peso al nacer, partos prematuros y mayor propensión a sufrir infecciones.

“No solo estamos expuestos a los PFAS, sino también al cadmio, a bifenilos policlorados, a ftalatos y a muchos más compuestos. Es más, la mezcla de todos ellos puede incrementar las tasas de cáncer en algunos sectores de la población, como el de los jóvenes. El incremento de las tasas de cáncer infantil y juvenil se viene observando en los últimos años. Esto es un dato objetivo. En estudios recientes se ha relacionado la exposición a determinadas sustancias químicas con disrupción endocrina o con efectos sobre el sistema inmune, como la reducción de la eficacia de las vacunas

Así llegan al organismo

En 2020, el panel de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) sobre contaminantes en la cadena alimentaria concretó el riesgo para la salud humana relacionado con la presencia de sustancias perfluoroalquiladas en los alimentos. La principal vía de contacto con los PFAS es la dieta: a través de animales alimentados con pienso y paja, pesca y vegetales expuestos a entornos contaminados, hortalizas, verduras, tubérculos, frutas, huevos y agua potable que ha podido pasar por plantas de tratamiento o pozos contaminados. Elegir alimentos orgánicos y ecológicos no garantiza que el suelo o el agua de riego o pasto no contenga PFAS. Otras vías de exposición son la respiratoria, a través del polvo inhalado, incluso en el interior del hogar, y por contacto, a través de la dermis.

Todavía no existe una certificación oficial que nos indique que un producto no contiene estas sustancias, sin embargo, cada vez más empresas incluyen la etiqueta "PFA free" en sus productos. A la espera de un etiquetado oficial, los expertos recomiendan revisar los productos de uso cotidiano y sustituir las sartenes de teflón por otras nuevas libres de PFAS o antiadherentes alternativos, o incluso vestir con tejidos naturales como el algodón o el lino; evitar calentar alimentos en envases de plástico en el microondas, reducir el uso de vajilla de cartón plastificado de usar y tirar, sustituir los viejos táperes por recipientes de vidrio y leer detenidamente los componentes de los productos cosméticos, de higiene y limpieza, optando por aquellos con menos sustancias químicas.



Los puntos críticos.

El informe de 2023 *Forever Pollution* identificó en Europa 2.100 enclaves con una elevada concentración de PFAS, la mayoría cerca de fábricas textiles y fabricantes de pesticidas, pinturas o barnices.

en niños. Hay que tener en cuenta que la exposición a sustancias químicas suele provocar efectos a largo plazo, aunque no efectos agudos, salvo en zonas puntuales con elevada contaminación”, señala Argelia Castaño, toxicóloga y profesora de investigación del Centro Nacional de Sanidad Ambiental del Instituto de Salud Carlos III. Castaño dirigió el proyecto pionero Bioambient.es, el primer –y único hasta el momento– estudio epidemiológico transversal de ámbito nacional, que en 2013 monitorizó la exposición a estos compuestos de la población adulta española. En él se radiografió la presencia en orina, pelo, sangre y suero sanguíneo de metales pesados y gran parte de las sustancias incluidas en el Convenio de Estocolmo. El estudio concluyó que la población española presenta patrones de exposición similares al resto de Europa, pero inferiores a los detectados en Australia, Canadá y Estados Unidos.

LOS PUNTOS CRÍTICOS EN EUROPA.

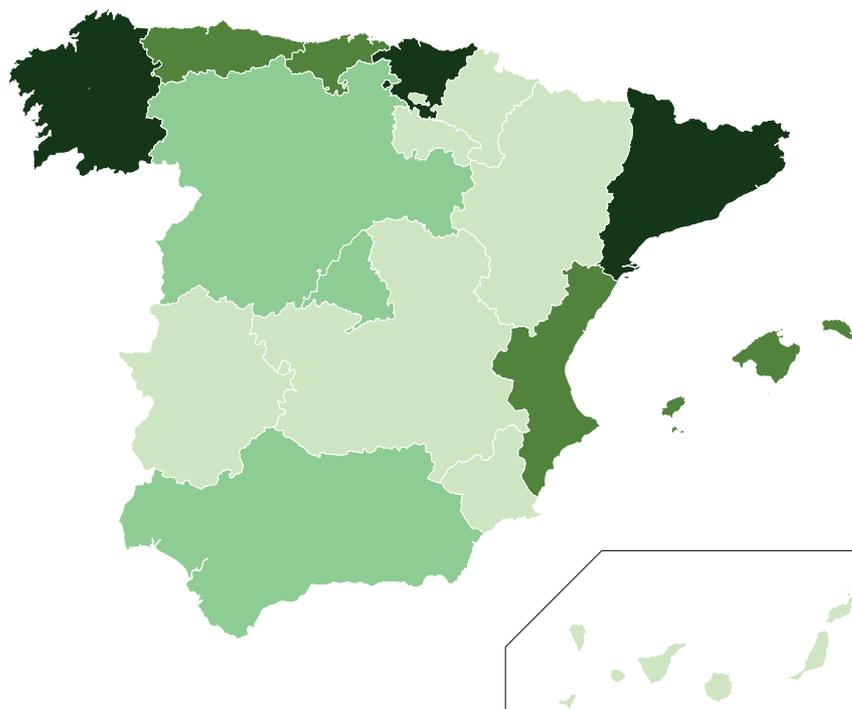
Otra investigación, dirigida por el periódico francés *Le Monde* en 2023 y titulada *The Forever Pollution Project*, señaló 23.000 puntos europeos en los que se ha detectado contaminación por PFAS en agua o suelo y más de 21.500 localizaciones de “presunta contaminación”, como pueden ser centros de tratamiento de residuos,



LAS ZONAS DE ESPAÑA CON MÁS EXPOSICIÓN

El estudio Bioambient.es de 2013 analizó las concentraciones de seis PFAS en la sangre de 755 españoles de entre 18 y 65 años. Cataluña y Galicia fueron las regiones donde las concentraciones fueron más altas, mientras que Canarias registró las más bajas. ¿Por qué hay tantas diferencias? Los expertos reconocen que todavía no tienen la respuesta.

Concentración en sangre
GM (microgramos/litro)



Fuente: Biombient.es, 2013.

bases militares y aeropuertos en los que se hayan utilizado espumas contraincendios. A pesar de que el Reglamento REACH (Registro, Evaluación, Autorización y Restricción de sustancias y mezclas químicas) entró en vigor en la UE en 2007 para controlar la fabricación y el uso de compuestos químicos, la restricción de los PFAS sigue siendo un proceso lento y difícil.

“Los estudios demuestran que toda la población europea está expuesta a PFAS, pero no todas estas sustancias son igual de peligrosas y depende de la cantidad, la combinación o el tiempo de exposición a altas concentraciones”, apunta Castaño. “Todas las regulaciones se tramitan a través de la Comisión Europea y antes de prohibir tenemos que clasificar. Por ejemplo, los ftalatos no estaban clasificados como disruptores endocrinos hasta que Dinamarca tomó la iniciativa de clasificarlos así, después de demostrar ese efecto en estudios con madres e hijos. Es un proceso lento, pero para llegar a la legislación, primero necesitamos más estudios”, analiza Castaño.

DESTRUIR LO INDESTRUCTIBLE.

Mientras se consigue reducir el uso de estos compuestos químicos, otra línea de investigación busca la forma de destruir lo aparentemente indestructible. Ana María Urtiaga, directora del Departamento de Ingenierías Química y Biomolecular de la Universidad de Cantabria, lleva más de 10 años investigando las posibilidades técnicas para eliminar estas sustancias del agua, entre otras líneas de trabajo. Su departamento ha diseñado un equipamiento experimental que permite la separación de los PFAS mediante membranas

En 2023 se detectó contaminación por PFAS en agua o suelo en 23.000 puntos europeos y más de 21.500 enclaves de “presunta contaminación”.

“La principal fuente de asimilación por el ser humano de los PFAS son la comida y el agua potable. Por eso, hay que evitar que estas sustancias lleguen allí”.

y la posterior destrucción mediante tecnologías electroquímicas.

“Lo que investigamos es el tratamiento de aguas contaminadas con PFAS, ya sea subterránea, procedente de estaciones depuradoras de aguas residuales o efluentes industriales de la fabricación y utilización de productos perfluorados”, cuenta Urtiaga. Entre sus soluciones innovadoras destacan las tecnologías de separación mediante membranas de nanofiltración y ósmosis inversa, que permiten el paso del agua limpia, mientras se retiene un 99% de PFOA y PFOS. “¿Qué pasa con estas tecnologías? Que los PFAS no se destruyen: es como en la desalación de agua de mar, el agua pasa por ósmosis inversa, pero la parte en la que queda el retenido está más concentrada en sales y contaminantes. El agua filtrada puede ser destinada al consumo humano y al riego, pero el agua que ha quedado retenida no se debería devolver al medio natural que queremos descontaminar. Desde un punto de vista de producir agua potable sin PFAS es posible, pero no elimina el problema en su totalidad porque genera un residuo con PFAS”, describe la investigadora, que en la actualidad se centra en el desarrollo del intercambio iónico para eliminar PFAS de agua potable.

CONVERTIRLOS EN OTRAS SUSTANCIAS.

Y aquí entra en juego la segunda parte de su trabajo: cómo convertirlos en sustancias inocuas. La solución que propone su equipo pasa por tecnologías que generan condiciones



oxidantes que convierten el residuo con PFAS en CO₂ (a niveles ínfimos que no impactarían en el cambio climático) y flúor, en definitiva, en sustancias inocuas en las bajas concentraciones resultantes. “¿Cuánta concentración de PFAS es peligrosa para la salud? Realmente no se sabe, y es un tema de intensa investigación internacional. Se intenta legislar al mínimo posible como forma de prevención, pero lo que sí sabemos es que la principal fuente de asimilación por el ser humano de los PFAS son la comida y el agua potable. Para evitar que estemos en contacto con estos compuestos, tenemos que evitar por todos los medios que permanezcan en el agua potable y la comida. Y en esta línea seguiremos trabajando”, señala Urtiaga.

QUÉ QUEDA POR HACER.

En enero de 2023, cinco estados europeos –Alemania, Países Bajos, Dinamarca, Noruega y Suecia– plantearon a la Agencia Europea de Sustancias Químicas (ECHA) que incluyese en su reglamento la prohibición de fabricación, comercialización y uso de las sustancias perfluoroalquiladas en todas las aplicaciones no esenciales, como envases, cosméticos o ropa. Un

comité científico se encargará de evaluar la propuesta que valorará la Comisión Europea en los próximos años.

Mientras tanto, los alimentos y el agua, considerados las principales fuentes de acceso de los PFAS al organismo, están regulados por normativas europeas. “El agua en nuestro país, gracias a las normativas y vigilancia, realmente no está a los niveles de contaminación por PFAS que han podido sufrir otros países como Estados Unidos. En teoría, si se cumplen los controles, el agua debería permanecer en unos niveles que ofrecen seguridad”, puntualiza Castaño.

Y los estudios continúan. En noviembre de 2022 se publicó en el BOE la creación de la Comisión Interministerial de Biomonitorización Humana para poner en marcha la realización de estudios periódicos y saber exactamente el nivel de exposición de los españoles a distintos tipos de sustancias químicas. “Cuando salga el

estudio y pidamos la colaboración ciudadana, necesitaremos la participación de miles de personas para saber exactamente el nivel de exposición de los españoles”, pide Castaño.

Mientras tanto, los consumidores podemos tomar medidas de autoprotección, revisando las etiquetas de los productos y descartando aquellos textiles, cosméticos y utensilios que contengan PFAS. Para ello, el Instituto de Reducción en el Uso de Tóxicos (TURI, por sus siglas en inglés) de la Universidad de Massachusetts (EE UU) ha publicado una guía para reconocer algunos productos que pueden contener PFAS. Según sus indicaciones, es probable que lleven estos compuestos la ropa y el calzado que son resistentes a las manchas o impermeables. También los cosméticos que contienen perflúor en la lista de ingredientes o maquillajes identificados como “duraderos” o “resistentes al agua”. Por último, casi todos los utensilios de cocina antiadherentes llevan estas sustancias, por lo que recomiendan buscar aquellos con esmalte de silicona.

LA CONTAMINACIÓN LLEGA A LA NATURALEZA

Las dos principales fuentes de contaminación por PFAS al medio ambiente son las fábricas, en las que se producen o manipulan materiales con estos compuestos y los vierten al entorno, y los residuos humanos, es decir, los desechos de productos utilizados por el hombre y que contienen estas sustancias. El Grupo de Seguridad Alimentaria y Medioambiental de la Universidad de Valencia (SAMA-UV) ya advirtió en un estudio en 2013 la deficiente capacidad de descontaminación de las depuradoras de aguas residuales, que no pueden evitar el paso de los PFAS a ríos como el Júcar, Llobregat, Ebro y Guadalquivir. “Los PFAS y algunos contaminantes como plaguicidas, productos farmacéuticos y de cuidado personal son liberados como residuos por las ciudades, sin que las depuradoras puedan evitarlo. De ahí pasan a los ríos y de estos al medio ambiente. Además, buena parte del agua que consumimos procede de aguas superficiales o subterráneas, entonces cuando los PFAS no son eliminados, pasan al agua que bebemos y a los alimentos que consumimos”, resume Julián Campo, investigador del Grupo SAMA-UV.

En esta misma línea advierten los investigadores del Proyecto Ciencia Libera, estudio sobre la contaminación difusa en España, elaborado por SEO/

BirdLife en colaboración con Ecoembes, el Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA) y el Instituto de Investigación en Recursos Cinegéticos (IREC) del CSIC. El informe analizó 140 áreas de conservación de aves y la biodiversidad (IBA, por sus siglas en inglés) y encontró restos de PFAS en variedad de hábitats, desde bosques, donde la basura se apreciaba a simple vista, hasta entornos agropecuarios e industriales. De los 17 PFAS analizados, en cuatro se detectaron concentraciones alarmantes. “Se ha comprobado la bioacumulación en el medio natural y, probablemente, los humanos también lo estamos acumulando”, concluye Octavio Infante, responsable del Programa de Conservación de SEO/BirdLife.

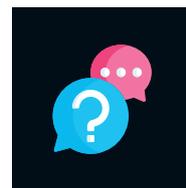


Enclaves en peligro.

Un estudio de SEO/Birdlife analizó 411 muestras de agua para detectar PFAS en espacios naturales como las Tablas de Daimiel, Doñana, Monfragüe o Picos de Europa. 53 muestras superaron los límites establecidos por la normativa europea.

Con+seguridad

Manual básico para proteger nuestros derechos.



QUÉ DEBEMOS SABER ANTES DE VIAJAR EN AVIÓN

Retrasos, cancelaciones, *overbooking*, cambios de clase, pérdida de equipaje... Viajar en avión no está exento de sufrir imprevistos. Conocer nuestros derechos como pasajeros es fundamental para afrontar cualquier eventualidad y, en su caso, presentar las reclamaciones correspondientes.

Los derechos de los pasajeros en el transporte aéreo están respaldados por normativas internacionales y europeas. El Reglamento Europeo 261/2004 establece los criterios específicos para compensación y asistencia en casos de denegación de embarque, cancelación, retraso y cambio de clase para vuelos con origen en la Unión Europea, Islandia, Noruega o Suiza operados por cualquier aerolínea, así como vuelos con origen fuera de la UE y destino en territorio de la UE con una aerolínea de la comunidad. Además, el Reglamento (CE) 1107/2006 protege a las personas con discapacidad o movilidad

reducida que utilicen vuelos comerciales de pasajeros que partan, lleguen o transiten por aeropuertos situados en el territorio de la Unión Europea.

En el resto de los vuelos, los derechos de los pasajeros se rigen por convenios internacionales o la normativa del país donde ocurra el incidente. Cada estado de la Unión Europea designa un organismo supervisor en caso de conflicto; en España, la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) gestiona las reclamaciones. Estos son los principales derechos que tenemos cuando viajamos en avión.

1.

¿Qué derechos tenemos en caso de retraso?

Se considera que un vuelo se ha retrasado cuando la hora de salida real difiere en más de dos horas con respecto a la programada o si llega al destino final tres o más horas después. En estas circunstancias tenemos derecho a ser atendidos por la aerolínea.

DERECHO DE INFORMACIÓN

La aerolínea debe ofrecernos información detallada sobre las causas de la demora y qué plan de acción ha implementado para abordar esta situación.

DERECHO DE ATENCIÓN

Depende del tiempo de espera y de la distancia del vuelo. La asistencia correspondiente se proporcionará después de los siguientes intervalos de tiempo:

- **A partir de dos horas** en vuelos de 1.500 kilómetros o más.
- **A partir de tres horas** en vuelos de más de 1.500 km dentro de la UE o entre 1.500 y 3.500 km para destinos fuera de la UE.
- **A partir de cuatro horas** en vuelos de más de 3.500 km fuera de la UE.

La asistencia comprende la provisión de alimentos y bebidas, además de la posibilidad de realizar dos llamadas telefónicas o acceder al correo electrónico. Cuando tengamos que pasar la noche, la aerolínea está obligada a proporcionarnos alojamiento en un hotel, así como el transporte correspondiente entre el



establecimiento y el aeropuerto. Si esto no se cumple, debemos conservar los recibos de los gastos para poder reclamar.

DERECHO DE REEMBOLSO

Cuando el retraso supera las cinco horas, tenemos la opción de decidir no realizar el viaje, por lo que tenemos derecho al reembolso completo del billete en un plazo de siete días. Si es un vuelo con escala, podemos reclamar el costo total tanto de la parte no realizada (debido al retraso) como de la ya completada. La aerolínea está obligada a proporcionarnos un vuelo de regreso al lugar de origen.

DERECHO DE COMPENSACIÓN

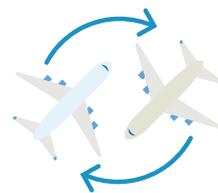
Si el retraso es de tres o más horas tenemos derecho a recibir una compensación por pasajero en función de la distancia:

- » Hasta 1.500 km: 250 euros.
- » Entre 1.500 y 3.500 km: 400 euros.
- » Más de 3.500 km: 600 euros.

2.

¿En qué casos no tienen que compensarnos?

La compensación no se hace efectiva si la compañía aérea puede demostrar que el retraso se debió a circunstancias extraordinarias: inestabilidad política en el país de origen/destino, condiciones meteorológicas incompatibles con el vuelo, riesgos para la seguridad, deficiencias inesperadas en la seguridad del vuelo o huelgas que afecten a las operaciones del transportista.



3.

¿Qué ocurre cuando perdemos la conexión?

Depende de si los vuelos están comprados con un único número de reserva o si han sido comprados por separado. En el primer escenario, tenemos derecho a recibir asistencia y compensación económica como si se hubiese producido un retraso. Si combinamos vuelos por nuestra cuenta y perdemos una conexión, la compañía no tiene obligación de ofrecernos asistencia ni vuelo alternativo, ya que se consideran contratos de transporte independientes. Lo mismo ocurre si el retraso del vuelo causa la pérdida de otro medio de transporte programado, como un tren o un autobús. Por eso, si los vamos adquirir por nuestra cuenta, es aconsejable contar siempre con un margen de tres horas entre un vuelo y otro para poder solicitar una compensación a la compañía en caso de retrasos significativos en el primer vuelo.

4.

¿Qué pasa si nos cancelan el vuelo?

La cancelación significa que el vuelo programado no ha salido. Además, cualquier modificación anticipada en la programación de un vuelo será considerada como cancelación si adelanta la hora de salida en más de una hora o la retrasa en más de tres. Al igual que por retraso, tenemos derecho a recibir información y atención por parte de la compañía mientras esperamos el vuelo de vuelta o alternativo. Además, la aerolínea nos debe brindar tres opciones:

➤➤ **El reembolso del coste del billete** dentro de los siete días siguientes (con vuelta al aeropuerto de origen en caso de que el pasajero se encuentre en una conexión, si su viaje ya no tiene razón de ser).

➤➤ **Transporte alternativo hasta el destino final** tan pronto como sea posible, lo que incluye vuelos con otras compañías y otros posibles medios de transporte.

➤➤ **Transporte alternativo en una fecha posterior** que nos convenga.

Si la compañía no nos proporciona estas opciones y optamos por comprar nuestro propio billete, debemos guardar el recibo y la nueva tarjeta de embarque para presentar una reclamación posterior ante la aerolínea. También tenemos el derecho de recibir una compensación económica equiparable a la que correspondería en caso de un retraso. Esta suma puede reducirse en un 50% si la aerolínea proporciona un transporte alternativo y la hora de llegada al destino final no supera las tres horas.

5.

¿En qué casos la compañía no tiene que indemnizarnos?

La aerolínea no tiene la obligación de abonar compensación si nos ha informado de la cancelación:

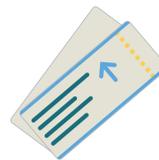
➤➤ Catorce días antes de la salida del vuelo.

➤➤ Entre dos semanas y siete días antes de la hora de salida prevista, ofreciendo un transporte alternativo que nos permita volar no más de dos horas antes de la hora de salida y llegar a su destino final con menos de

cuatro horas de retraso con respecto a la hora planificada.

➤➤ Con menos de siete días de antelación, ofreciendo un transporte alternativo que permita salir no más de una hora antes de la hora marcada y llegar al destino final menos de dos horas después.

➤➤ Por circunstancias extraordinarias que no hayan podido evitarse, como una avería provocada por el choque con un pájaro.



6.

¿Qué hacemos si hay 'overbooking'?

El *overbooking* se produce cuando la compañía ha vendido más billetes que plazas tiene el avión. Lo hace basándose en la expectativa de que algunos pasajeros no se presentarán. Si esto no ocurre, la aerolínea denegará el embarque a algunas personas. Para ello, solicitará voluntarios, con quienes acordará una contraprestación. Estos pasajeros también tendrán derecho a recibir información y a optar por el reembolso de su billete o ser ubicados en un transporte alternativo. Si no hay voluntarios o no son suficientes, la compañía denegará el embarque al azar. Si nos pasa, tenemos los mismos derechos que si se cancelara el vuelo.



7.

¿Nos pueden cambiar de clase?

Nos pueden asignar una clase superior o inferior a la que figure en el billete. Si nos coloca en una clase inferior, deben reembolsarnos, en un plazo de siete días, un porcentaje del precio del billete:

➤➤ 30% del valor del billete para vuelos de hasta 1.500 km.

➤➤ 50% del valor del billete para vuelos dentro de la Unión Europea de más de 1.500 km y otros vuelos fuera del territorio europeo de 1.500 a 3.500 km.

➤➤ 75% del valor del billete en los vuelos fuera de la Unión Europea y de más de 3.500 km.

Si la aerolínea nos acomoda en una clase superior, no nos puede requerir el pago de ninguna cantidad adicional.

8.

¿A quién hay que acudir si hay problemas con el equipaje?

En casos de destrucción, pérdida o retraso del equipaje debemos presentar la reclamación ante la aerolínea o, en su ausencia, a su agente *handling* o representante en el aeropuerto. Estos emitirán un parte de irregularidad de equipaje (PIR), entregando una copia al pasajero, que debe guardarla para entregar a la compañía aérea.

Paralelamente, tenemos que presentar una reclamación formal por escrito a la aerolínea adjuntando copia del PIR dentro de unos plazos:

➤➤ **Daños en el equipaje:** Siete días desde su recepción.

➤➤ **Retraso del equipaje:** 21 días desde su recepción.

➤➤ **Pérdida del equipaje:** no hay límite de tiempo, pero se aconseja presentar la reclamación lo antes posible después de los 21 días en que la maleta ha estado retrasada o una vez que la compañía ha confirmado la pérdida.

9.

¿Nos pueden cobrar por el equipaje de mano?

Asociación de Transporte Aéreo Internacional (IATA) recomienda medidas de 56 cm x 45 cm x 25 cm, pero las medidas pueden variar según la aerolínea.

Transportar la maleta de mano en la cabina es gratuito, siempre y cuando se cumplan las dimensiones establecidas por la compañía aérea. Es fundamental tener en cuenta que no existe una norma internacional universal para definir el tamaño y peso del equipaje de mano. Por ejemplo, la

10.

¿Cómo podemos reclamar?

Si el vuelo sale o tiene como destino un aeropuerto español y la compañía aérea tiene su sede en la UE, el primer paso es poner una reclamación a la aerolínea. El plazo es de cinco años a contar desde el día en que se produjo el incidente. Es aconsejable hacerlo a través de las hojas de reclamaciones disponibles en los mostradores de

información de la compañía o usando el formulario de reclamación de la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA). En estos casos, se debe conservar el billete y otros documentos. Si la respuesta de la compañía no nos satisface o tardan un mes en contestar, podemos presentar la reclamación ante la AESA, sin coste y sin necesidad de abogado.

El plazo para que AESA resuelva la reclamación y la notifique es de 90 días naturales contados desde la fecha de recepción, prorrogable si el caso es complejo.

En aquellos incidentes ocurridos fuera de la UE o si la aerolínea no es comunitaria, la AESA no puede tramitar las reclamaciones. La primera medida es contactar a la aerolínea y presentar una queja formal. En caso de que la compañía no ofrezca

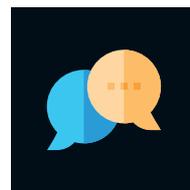
una solución satisfactoria, podemos contemplar la posibilidad de contratar una asesoría legal para que nos dé orientación sobre las opciones disponibles y, si lo consideramos, presentar el caso ante las autoridades competentes del país afectado.

Más información en la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA).



Consultas

En colaboración con la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)



Qué hacer ante un fallo de fabricación en el coche

Mi coche solo tiene cinco años y ya presenta un problema en el cambio de marchas. Creo que se debe a un fallo de fabricación, ¿qué hago?

La complejidad técnica de buena parte de los problemas que se discuten en los talleres hace necesaria en muchas ocasiones la intervención de un perito. Su criterio imparcial puede despejar las dudas que tengamos sobre el origen de un problema que haya aparecido en el vehículo o sobre el presupuesto o diagnóstico que hayamos recibido por parte de un taller. **Ahora bien, es importante pedirle al perito que intervenga antes de cualquier reparación, pues una vez llevada a cabo suele ser tarde para sacar determinadas conclusiones.** A veces, simplemente con contratar una inspección previa y escuchar los consejos del perito, se puede tomar una decisión. En el caso de un cambio de marchas, el presupuesto de reparación ronda los 7.800 euros,

mientras que el coste de la inspección previa supone unos 200 euros. Con estas cifras, merecerá la pena pagar por el informe para tener una respuesta a nuestra sospecha.

- Si el perito dijera que se podría probar un defecto de fabricación, valdría seguramente la pena pagar el coste de elaboración de un informe pericial detallado para apoyar nuestra reclamación y, en caso de no solucionarse el problema, acudir a juicio.
- Pero si en su informe diagnóstico el perito dijera no poder probar tal cosa, lo mejor sería no incurrir en más gastos y negociar un acuerdo o pagar la factura.



El cambio de un 'router' puede ser un fraude

Me han llamado de mi operadora para avisarme de que tengo que cambiar el router por uno 5G, con un coste de 170 euros, ¿es obligatorio?



No. De hecho, puede que hayamos sido víctimas de un intento de timo. Bajo la falsa excusa de que es obligatorio sustituir y pagar hasta 170 euros por un router,

un falso comercial nos ofrece ahorrarnos este coste si nos cambiamos a otra compañía aparentemente del mismo grupo, aunque en realidad no es así. Si accedemos, ese mismo día recibiremos una nueva llamada de un comercial de la nueva operadora para proceder a la portabilidad. Este proceso se realizará muy rápido para acortar así el plazo de 14 días que tenemos para desistir del cambio sin penalización.

Para evitar este tipo de timos, conviene desconfiar de cualquier llamada que avise de una subida de tarifa o de un nuevo servicio que implique un pago adicional. **La normativa establece que cualquier modificación del contrato debe comunicarse por escrito con una antelación mínima de 30 días.** Por eso, ante cualquier duda, conviene preguntar directamente a nuestro operador. Si hemos caído en la trampa, es vital desistir del cambio antes de la visita del nuevo técnico instalador. Porque si la nueva instalación ya se ha realizado y queremos volver con el antiguo operador, no tendremos más remedio que afrontar el pago de una indemnización al nuevo. Sea como sea, se recomienda denunciarlo a la Policía y ante el nuevo operador para que inicie una investigación interna, además de avisar a la antigua compañía explicando lo sucedido y de nuestro interés por regresar con las mismas condiciones.

Visto para sentencia

Elaborado por la Asociación Española de Derecho del Consumo



LA SANIDAD PÚBLICA NO PUEDE DECIDIR SOBRE LAS CÉLULAS MADRE DEL CORDÓN UMBILICAL

EL TRIBUNAL SUPREMO ACEPTA QUE UNA PACIENTE PUEDA CONSERVARLAS EN UN CENTRO PRIVADO.

Una madre ha ganado una batalla legal contra el Servicio Extremeño de Salud (SES) por el derecho a conservar la sangre del cordón umbilical de su bebé para un posible uso propio. La mujer, que dio a luz en el Hospital Materno Infantil del Complejo Hospitalario Universitario de Badajoz, solicitó que durante el parto se extrajese sangre del cordón umbilical y se conservase en un centro privado. El procedimiento, costado por la paciente, se hacía con la intención de que las células madre pudiesen ser destinadas a una "hipotética futura aplicación" en la misma persona. Al solicitar que el hospital formalizara un acuerdo de colaboración con el banco de tejidos se encontró con la negativa de la administración pública. El motivo esgrimido era la importancia del uso de estas células para el tratamiento actual de otros pacientes. La mujer decidió entonces recurrir a los tribunales. En su sentencia, el Tribunal Supremo respeta que "el servicio público restrinja la conservación y almacenamiento de la sangre del cordón umbilical". Eso sí, al mismo tiempo, "haciendo posible el derecho de las usuarias a decidir sobre el destino del cordón".



EL TRIBUNAL SUPREMO PROHÍBE USAR UN TRASTERO COMO PLAZA DE APARCAMIENTO

SEGÚN LA SENTENCIA, ESTA ACCIÓN CONTRAVIENE LA LEY GENERAL DE PROPIEDAD HORIZONTAL.

Una sentencia del Tribunal Supremo ha prohibido a un propietario utilizar un trastero como plaza de garaje. La decisión se basa en que esta actividad es contraria a la Ley de Propiedad Horizontal, incumple las condiciones de seguridad del edificio y carece de autorización y licencia. El fallo se produce por la reclamación de una comunidad de propietarios de Villena (Alicante) a uno de los vecinos que había derribado el tabique que separaba su trastero de su plaza de garaje para poder aparcar dos vehículos. Al ser requerido por la comunidad para que dejase de utilizar el trastero como aparcamiento, el vecino se negó, llevando el caso a los tribunales. El Tribunal Supremo señala que los propietarios del trastero no solo han aumentado el número de plazas de garaje sin autorización, sino que también han incumplido las condiciones de seguridad del edificio. "Los propietarios no solo hacen algo que no les está permitido, sino que contravienen las disposiciones generales sobre actividades molestas, insalubres, nocivas y peligrosas", expone el fallo.



UN GIMNASIO NO PUEDE PEDIR LA HUELLA DACTILAR PARA EL ACCESO DE SUS CLIENTES

EL ESTABLECIMIENTO NO INFORMÓ SOBRE LA FINALIDAD DEL USO DEL REGISTRO BIOMÉTRICO.

La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) ha multado a un gimnasio de Santander con 27.000 euros al obligar a sus clientes a usar su huella dactilar para acceder a las instalaciones. La AEPD considera que esta práctica infringe el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD). La demandante, clienta del gimnasio, se negó a dar su huella al considerar que pedir los datos biométricos era excesivo, máxime cuando anteriormente el centro solo exigía la pulsera y la tarjeta identificativa. Al no aceptar, la empresa dio de baja a la mujer, lo que provocó que presentase una reclamación ante Consumo. Los responsables del gimnasio manifestaron que la huella se conservaba encriptada y se destruía cuando se daban de baja. Sin embargo, la demandante aseguró que cuando se apuntó "en ninguna parte del contrato se aludía al consentimiento para el tratamiento de los datos del registro biométrico". La AEPD constató que había una falta de información sobre la finalidad del uso del sistema biométrico y comprobó que no se había borrado la huella de la reclamante en los archivos del centro. La sanción se puede recurrir ante la Audiencia Nacional.

Redes sociales



¡Toda la actualidad sobre los temas que más te interesan en nuestras redes sociales! Síguenos en Facebook, X (antes Twitter), Instagram y en nuestra web **consumer.es**.

Instagram

Lentejas, ese “salvavidas” gastronómico que nunca debe faltar en la cocina. Pero el truco para bordar el puchero está en los detalles. ¿Hay que ponerlas a remojo? ¿Lavarlas antes de cocer o no? ¿Veggies o con chorizo y costilla? ¿Echo un puñado de arroz? ¿Qué truco usas para cocinar unas lentejas de sobresaliente?



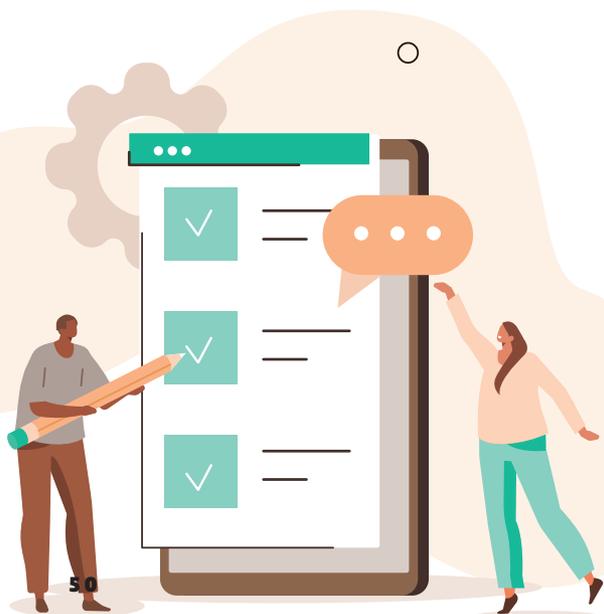
Solo en la web

1/ SIETE COSAS QUE SE PUEDEN COMER, AUNQUE PAREZCA MENTIRA.

2/ ASÍ AFECTAN LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS A LA FERTILIDAD MASCULINA.

3/ HUERTOS URBANOS, ¿SUPONEN UN RIESGO MEDIOAMBIENTAL?

4/ “DIAGNOSTICAR PRONTO LA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA NO CUESTA NI UN EURO”.



Lo más visto en...



 @EroskiConsumer

1.

¿Combatir el cáncer con la alimentación? Dietas personalizadas con un algoritmo que analiza ADN, microbiota y sistema inmune.



2.

Cookies en Internet: ¿pueden cobrarme por rechazarlas?

3.

Vehículos eléctricos: más sostenibles, pero complejos de reparar.



 @eroskiconsumer

1.

Alternativas de bebidas para un estilo de vida más saludable.



2.

Cuatro recetas para cocinar acelgas.

3.

Un desafortunado patrocinio. Pésima jugada la de asociar deporte y bebidas estimulantes.



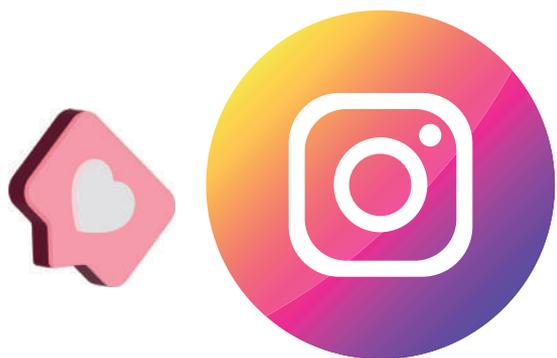
En **consumer.es** podrás encontrar más información sobre alimentación y consumo.

Recibe gratis en tu e-mail información útil
y práctica sobre alimentación, salud,
seguridad alimentaria, medio ambiente,
consumo sostenible y muchos temas más.

Puedes suscribirte en
www.consumer.es/#newsletter



¡Ya puedes
seguirnos



en Instagram!



www.consumer.es



@EroskiConsumer



@eroskiConsumer



@eroskiconsumer



eroskiconsumer_



Eroski Consumer