

# ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS



Ya sea que las veas en un paquete de huevos en el supermercado o en las descripciones de un menú en tu restaurante favorito, palabras como "free-range" (libres de jaulas), "grass-fed" (alimentado con pasto), "natural" y "orgánico" están por todas partes en estos días. Muchas etiquetas de los alimentos pueden ser confusas, por lo que saber lo que las etiquetas de los alimentos realmente significan es una gran manera de educarse a sí mismo sobre de dónde proviene tu comida y cómo la misma ha sido producida. A continuación, encuentra una lista de algunas de las frases más comunes que se encuentran en las etiquetas de alimentos. Nuevas etiquetas de alimentos surgen con regularidad, así que si te encuentras con una frase nueva, asegúrate de tomarte algún tiempo para hacer tu propia investigación y descubrir lo que realmente significa.

## ANTIBIOTIC-FREE (LIBRE DE ANTIBIÓTICOS)

"Libre de antibióticos" significa que el animal no se le administró ningún tipo de antibióticos durante su vida. Otras frases para expresar el mismo enfoque incluyen "no se le administraron antibióticos" y "criados sin antibióticos".

## CAGE-FREE (LIBRES DE JAULAS)

"Libres de jaulas" significa que las aves son criadas fuera de jaulas. Lo que no explica es si las aves fueron criadas al aire libre en campo abierto, si tuvieron acceso al exterior, o si fueron criadas en interiores en condiciones de hacinamiento. Si estás buscando comprar huevos, pollo, o carne que hayan sido criados al aire libre, busca aquellos con etiquetas que digan "pastured" (de pastoreo) o "pasture-raised" (criados en pasturas).

## FAIR TRADE (COMERCIO JUSTO)

La etiqueta de "fair trade" (comercio justo) significa que los agricultores y los trabajadores, a menudo en países en vías de desarrollo, han recibido un salario justo y han trabajado en condiciones aceptables durante el proceso de crecimiento y empaquetado del producto.

## FREE-RANGE (DE CORRAL)

El uso de los términos "de corral" o "con libertad de movimiento" sólo son usados por el USDA (Departamento de Agricultura de Estados Unidos por sus siglas en inglés) para la producción de huevos y aves de corral. La etiqueta se puede utilizar siempre y cuando los productores hayan permitido el acceso de las aves al aire libre y éstas hayan sido capaces de disfrutar de sus ambientes naturales. Esto no significa necesariamente que los animales no hayan sido tratados con crueldad, estén libres de antibióticos, o que los animales hayan pasado la mayor parte de su tiempo al aire libre. Estas etiquetas son emitidas por el USDA, pero no son verificadas por inspectores independientes.

## GMO-FREE, NON-GMO O NO GMOS (LIBRES DE TRANSGÉNICOS – ORGANISMOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS)

Los OGM, u organismos genéticamente modificados, son plantas o animales que han sido modificados genéticamente con el uso de ADN de bacterias, virus u otras plantas y animales. Los productos pueden ser



etiquetados como "libres de OGM" si son producidos sin ningún tipo de manipulación genética a través del uso de la técnica OGM.

## GRAIN-FED (ALIMENTADOS CON GRANOS)

Los animales criados siguiendo una dieta de granos son etiquetados como "alimentados con granos". Comprueba la etiqueta que indique "100 por ciento dieta vegetariana" para garantizar que los animales fueron alimentados con piensos que no contenían subproductos animales.

## GRASS-FED (ALIMENTADOS CON PASTO)

Esto significa que el animal se alimenta con pasto, su dieta natural, en lugar de granos. Además de ser una opción más humana, la carne de animales de pastoreo es más magra y con menos contenido de grasa y calorías que la carne de animales alimentados con granos. Los animales alimentados con pasto no son complementados con subproductos animales, hormonas sintéticas o antibióticos, dados para promover el crecimiento del animal y prevenir enfermedades – a pesar de que se les haya dado antibióticos en algún momento para tratarles una enfermedad. La etiqueta de "alimentados con pasto" no significa necesariamente que el animal comió pasto durante la totalidad de su vida. Algunas vacas alimentadas con pasto son "grain-finished" (dieta terminada con granos), lo que significa que estos animales comieron granos de un corral de engorde antes de ser masacradas. Busca "alimentados con pasto y dieta terminada con pasto".

## SALUDABLE

Los alimentos etiquetados como "saludables" deben ser bajos en grasas y en grasas saturadas y deben contener cantidades limitadas de colesterol y sodio. Ciertos alimentos también contienen al menos 10% de los siguientes nutrientes: vitaminas A o C, hierro, calcio, proteína o fibra.

# ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS



## PATRIMONIO

Una etiqueta de "patrimonio" describe una especie rara y en peligro de extinción de ganado y cultivos. Las razas de patrimonio son especies de la ganadería tradicional que fueron criadas por granjeros en el pasado, antes de que la agricultura industrial redujera drásticamente la variedad de las razas animales. Los animales de patrimonio son muy apreciados por su rico sabor, y por lo general, tienen un contenido de grasas superior a las razas comerciales. Estos animales son considerados de raza pura y de una raza específica cercana a la extinción. La ley no requiere normas de producción, pero los verdaderos agricultores de patrimonio utilizan métodos de producción sostenibles. Este método de producción salva animales de la extinción y conserva la diversidad genética.

## HORMONE-FREE (LIBRE DE HORMONAS)

El USDA ha prohibido el uso del término "libre de hormonas", pero los animales que fueron criados sin hormonas de crecimiento pueden ser etiquetados como "sin hormonas administradas" o "sin hormonas añadidas". Por ley, a los cerdos y a las aves de corral no se les puede dar ningún tipo de hormona. Si los productos no están claramente identificados, pregúntale al granjero o al carnicero que frecuentas para garantizar que la carne que compras está libre de hormonas.

## NATURAL

En la actualidad, no existen normas que regulen esta etiqueta excepto cuando es utilizada en productos de carne y aves de corral. Las pautas del USDA indican que la carne "natural" y los productos avícolas sólo pueden ser sometidos a un procesamiento mínimo y no pueden contener colorantes artificiales, sabores artificiales, conservantes y otros ingredientes artificiales. Sin embargo, los alimentos "naturales" no son necesariamente sostenibles, orgánicos, criados por la mano del hombre o libres de hormonas y antibióticos.

## NON-IRRADIATED (LIBRE DE RADIACIONES)

Esta etiqueta significa que la comida no ha sido expuesta a la radiación. Las carnes y las verduras son a veces irradiadas para matar los microorganismos y reducir el número de microbios presentes debido a prácticas insalubres. No se han hecho pruebas exhaustivas para saber si los alimentos irradiados son seguros para el consumo humano.

## PASTURE-RAISED (CRIADO EN PASTURAS)

"Criado en pasturas" indica que el animal fue criado en un terreno abierto y que comía pasto y alimentos que se encuentran en un pastizal, en lugar de ser engordado con granos en un corral o en un establo. El apacentamiento del ganado y las aves de corral es una técnica de agricultura tradicional que permite que los animales sean criados de una manera humana. Donde los animales son capaces de moverse libremente, llevando

a cabo sus comportamientos naturales. Este término es muy similar a "alimentados con pasto", aunque el término "criado en pasturas" indica más claramente que el animal fue criado al aire libre en el campo.

## ORGÁNICO

Todas las granjas agrícolas orgánicas y los productos orgánicos deben cumplir con las siguientes pautas (verificado por un organismo independiente aprobado por el USDA):

- Abstenerse de la aplicación de materiales prohibidos (incluyendo fertilizantes sintéticos, pesticidas y lodos de depuradora) durante tres años antes de la certificación y luego continuar de esta manera durante la vigencia de la licencia orgánica.
- Prohibir el uso de organismos genéticamente modificados y técnicas de irradiación.
- Emplear técnicas positivas de desarrollo del suelo, conservación, gestión del estiércol y las prácticas de rotación de los cultivos.
- Proporcionar al ganado el acceso al aire libre y a campos abiertos.
- Evitar el uso de antibióticos y hormonas en los animales.
- Mantener a los animales alimentados con 100% piensos ecológicos.
- Evitar la contaminación durante el procesamiento de los productos ecológicos.
- Mantener un registro de todas las operaciones.

Si un producto contiene el sello "USDA Organic" (orgánico certificado por el USDA), significa que el 95 al 100% de sus ingredientes son orgánicos. Productos con 70 a 95% de ingredientes orgánicos todavía pueden anunciar "ingredientes orgánicos" en el frente del paquete, y los productos con menos del 70% de ingredientes orgánicos pueden identificarlos en el panel lateral. Los alimentos orgánicos prohíben el uso de hidrogenación y grasas transgénicas.

## RBGH-FREE O RBST-FREE (LIBRE DE RBGH O DE RBST - SOMATOTROPINA BOVINA)

La hormona recombinante de crecimiento bovino (rBGH), o somatotropina bovina recombinante (rBST), es una hormona de crecimiento de ingeniería genética que se inyecta en las vacas lecheras para aumentar artificialmente su producción de leche. La hormona no ha sido probada adecuadamente para garantizar la seguridad de su uso. La hormona no ha sido probada adecuadamente para garantizar su seguridad, y su uso no está permitido en la Unión Europea, Canadá y algunos otros países. La leche con la etiqueta "libre de rBGH" es producida por vacas lecheras que nunca recibieron inyecciones de esta hormona. La leche orgánica está libre de rBGH.

Adaptado de [www.sustainabletable.org](http://www.sustainabletable.org)