

Necesitarás buena vista o una buena lupa para leer algunas etiquetas, impresas en un cuerpo microscópico o en un color que no contrasta con el fondo. Pero eso es solo una parte del problema de las etiquetas engañosas.

Cuidado con las etiquetas trampa en los alimentos

La información de las etiquetas de los alimentos está regulada: deben informar de la composición, origen, fecha de caducidad y de consumo preferente, indicaciones de conservación, etc. Pero algunos fabricantes utilizan trucos para disimular información que no quieren que se vea o aparentar que el alimento tiene cosas que en realidad no contiene. He aquí algunos, recopilados por Marta Espejo Rayo:

- **Cambio de nombre:** el que un producto contenga azúcar en su etiqueta, hace que los consumidores lo rechacemos. Pero la industria sabe que a más azúcar, más ventas, es por eso que usan múltiples nombres para nombrarla: fructosa, glucosa, dextrosa... y un sinfín de terminaciones en -osa.
- **Orden en el etiquetado:** como debe ir de mayor a menor cantidad, usan distintos tipos de azúcar para que aparezca reducida la cantidad de cada uno y que parezca bajo en azúcar. Otra artimaña más para confundirnos.
- **Cero azúcar/Bajo en azúcar ¡Cuidado!** Normalmente esto quiere decir que es alto en químicos. Reducir el contenido en azúcar, quiere decir uso desmesurado de endulzantes artificiales.
- **Productos light:** En términos legales deben tener una reducción mínima del 30% del valor energético respecto al alimento de referencia. Al quitar la grasa natural, el alimento se queda sin consistencia y sabor, entonces le añaden todo tipo de aditivos como espesantes y otros carbohidratos de relleno.
- **Tipo de aceite:** tenemos la idea de que todos los aceites vegetales son buenos, pero hay aceites vegetales como el de oliva que son muy interesantes para la salud, mientras que existen aceites vegetales saturados no tan aconsejables (el de palma o el de coco).
- **La gran tapadera de los aditivos, las típicas denominaciones E-xxx.** Todos están aprobados por la UE, pero algunos no son muy recomendables. Carga en tu smartphone una app sobre aditivos alimentarios: introduciendo el número del aditivo, aparecen sus características y posibles efectos adversos.

No vamos a ser tan radicales como para rechazar todos los alimentos que contengan conservantes, colorantes o antioxidantes, pero la alimentación a base de productos frescos es la más apropiada para nuestro organismo. ●●●



El agua... vida cotidiana sale a la luz

Todos sabemos que lo que pagamos por la electricidad, son precios desorbitados, pero ¿y la factura del agua? Normalmente no nos preocupa, ya que el precio del agua que consumimos es reducido. De hecho es tan reducido, que resulta insostenible. El precio del agua es inferior a su valor real, en España está muy por debajo de la media europea, a pesar de ser un país con escasos recursos hídricos, nos dice la Asociación Española de Abastecimiento y Saneamiento de Aguas.

La crisis y otras circunstancias han hecho que la inversión en las instalaciones de abastecimiento y depuración de aguas se haya frenado en los últimos años. Hará falta mucho dinero para renovarlas y construir las necesarias. Tendremos que rascarnos el bolsillo y pagar más por la factura del agua. De lo contrario, nos enfrentaremos a la próxima sequía con unas instalaciones obsoletas y eso tendrá consecuencias graves. Sin olvidar que todavía hay muchos hogares sin grifería economizadora.

Por eso una educación y concienciación ahora es vital, ya que no somos conscientes del gasto real de agua que hacemos. Y no solo consumimos agua en la cocina y el baño. Pocos conocen el concepto de agua virtual, esta es la cantidad real de agua requerida para la fabricación de un producto determinado. Un ejemplo típico es que para fabricar una camiseta se necesitan 1000 litros de agua.

El agua está en cada producto que compramos, por lo que debemos ser parte de la solución y ser conscientes de que ahora estamos pagando un precio que no se ajusta a la realidad. Cuidemos el agua. ●●●

Marta Espejo Rayo

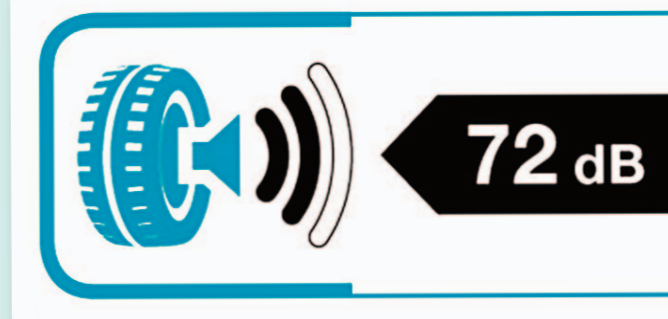
●●●
Car2Go: coche eléctrico de alquiler
●●●
Madrid acaba de estrenar un servicio de coches eléctricos de alquiler, Car2Go. Sin puntos fijos de entrega o recogida, el usuario localiza uno con su smartphone, lo abre, conduce y lo aparca donde quiere. [Más información en Car2Go.](#)
●●●



interés práctico

El océano invisible del ruido

No lo vemos y hasta hace poco ni siquiera lo considerábamos un problema. Pero puede producir toda clase de daños, desde pérdida de concentración en los escolares a problemas cardiovasculares. La consecuencia más común de la exposición a un ruido excesivo es la pérdida de audición, que puede ser temporal o permanente. Pero puede ser mucho peor vivir sumergidos en un mar de ruido constante que mina nuestra salud poco a poco.



¿Qué podemos hacer?

Hay ruidos que dependen directamente de nosotros, como el volumen de nuestra voz o el nuestro televisor. Incluso podemos controlar algunos realmente molestos, como los ronquidos (más de uno de cada tres encuestados los reconoce como una gran molestia). Otros se escapan más de nuestro control, como los ruidos industriales, los de ferrocarriles o los de aviones.

No obstante, sí hay algo que podemos hacer con la principal fuente del ruido (un 80%): el tráfico rodado. Si eres usuario del coche, hay tres acciones que conseguirán reducir notablemente el ruido que produces:

- Para empezar, cómprate el modelo más silencioso que puedas. Si puede ser, un eléctrico.
- Reduce la velocidad. Practica una conducción suave, sin frenazos ni acelerones bruscos.
- Nada de bocinazos. No uses señales acústicas a no ser que no tengas más remedio. ●●●

Basado en un artículo de Patricia Pinel