



## Los nuevos alimentos

■ **ISMAEL DÍAZ YUBERO.** Experto en nutrición y gastronomía.  
Consejero de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria

Cada vez que se ha producido un avance en la alimentación, se han mejorado de forma considerable las condiciones de vida de los que han tenido acceso a él. Descubrir una semilla que luego se cultivó, aprender a aplicar la sal, el frío, el calor, unir al control de las temperaturas el vacío o la presión, conseguir cerrar los envases herméticamente, utilizar las radiaciones ionizantes, seleccionar animales y plantas primero por sus caracteres externos y más tarde por conocimientos profundos que llegan hasta posibilitar modificaciones genéticas, conocer las necesidades nutricionales del ganado y de los cultivos, hacer utilizables productos desecharables sometiéndolos al oportuno reciclado, utilizar aditivos, dirigir fermentaciones, conocer a fondo bacterias, hongos y levaduras y utilizarlos en nuestro beneficio, son hitos históricos, que –aunque con inconvenientes en algunos casos– han hecho posible pasar de una sociedad absolutamente dependiente de factores externos, como la sequía, las inundaciones, las enfermedades del ganado, las plagas de los cultivos, a una sociedad controladora de la mayoría de

los factores que condicionan las producciones, capaz de aumentar la cantidad de los alimentos, conservarlos y transformarlos, hasta unos niveles que hoy nos parecen avanzadísimos y que dentro de unos años estarán tan superados como ahora lo están la salazón, la reproducción de plantas por esquejes o la monta dirigida en ganadería.

La consecuencia de estos avances es que hoy hay alimentos suficientes para cubrir las necesidades actuales y las futuras, incluso aunque aumente mucho la población mundial, crezca la natalidad y se mejore –que se mejorará– la esperanza de vida. Lo más importante es que la disponibilidad de los alimentos necesarios está garantizada, aún cuando actúen los factores negativos conocidos hasta el momento, de manera tan desfavorable como lo han hecho hasta ahora en los peores períodos.

**MODELOS ALIMENTARIOS Y SOCIEDAD**  
No obstante, y por razones que la ciencia ha superado, pero que todavía están pendientes de ser comprendidas por otras ramas del saber humano, como la economía y la política, conviven mode-

los de sociedad muy diversos desde el punto de vista de la alimentación. Hay una sociedad numerosísima, denominada “de la saciedad”, que está amenazada por graves problemas nutricionales, como la obesidad, las enfermedades cardiocirculatorias y algunas otras que son debidas al mal uso de los alimentos; y otra sociedad, también muy numerosa, demasiado, que todavía padece hambre, que tiene un concepto de la seguridad alimentaria fundamentado en la posibilidad de disponer de alimentos suficientes, para que no se presenten los también graves problemas –mucho más graves– de la desnutrición, las enfermedades carenciales y la limitación del desarrollo físico e intelectual.

En el mundo occidental, en “nuestro mundo”, el cambio de la alimentación se ha producido de forma acelerada en los últimos tiempos. Con una perspectiva histórica de sólo cincuenta años, la comparación entre la situación actual y la que existía al comenzar la segunda mitad del siglo pasado se puede percibir mejor recurriendo a algunas cifras que, aunque no pueden abarcar la profundidad de la evolución, permiten obtener al-

gunos indicadores interesantes y muy significativos.

Estudios realizados por una cadena de supermercados indican que en el año 1954, en un comercio medio de alimentación europeo, se podían encontrar 550 artículos diferentes y hoy se superan, muy ampliamente, los 10.000. Tomando estos dos mismos momentos de referencia, en España hemos pasado de dedicar más de la mitad de nuestros ingresos a la alimentación, a gastar en ella menos de la quinta parte y a pesar de ello ha aumentado nuestra ingesta calórica y la proteica, aportada por alimentos más caros, y los déficit nutricionales que entonces había hoy son sólo residuales y únicamente se presentan en núcleos específicos de la población. Los procedimientos de preparación de los alimentos se basaban en la acción del fuego, que estaba encendido la mayor parte del día, en tanto que ahora su utilización es secundaria, hasta el punto de que es frecuente que no se supere la hora por hogar y día dedicada al tratamiento térmico de nuestra comida. Como último dato sirva el que nos ofrece una encuesta francesa que señala que en el periodo indicado, se ha pasado de dedicar dos horas y media a la comida de cada día, a reducir este tiempo hasta sólo una hora y cuarenta minutos.

Estos datos son simples indicadores de que los alimentos, la alimentación y hasta su concepto, han evolucionado y mucho. Pero los cambios no han sido uniformes, seguramente porque la sociedad tampoco lo es, ya que riqueza, estilos de vida, publicidad, concentración urbana, etc., constituyen factores que condicionan la alimentación y dan lugar a modelos diferentes. El acto de alimentarse no es solo nutricional o económico – ni siquiera es solo la conjunción de ambos–, aún cuando la importancia de los mismos sea muy grande, porque son muchas más las variables que actúan y, por si fuese poco, ni siquiera lo hacen siempre de la misma forma.

Lo que entendemos como sistemas alimentarios, por muy diferentes que se-



an, confluyen todos ellos en el fin de satisfacer completamente las necesidades de la demanda, que no es ni uniforme ni estática, ya que en cada sociedad tiene matices propios, que dan lugar a las diferencias en los hábitos alimentarios de los diferentes países, aunque estén muy próximos geográficamente y tengan una situación económica muy similar. De hecho los hábitos alimentarios hacen que las ingestas de nutrientes varíen, incluso de forma notable, entre las diferentes regiones de un mismo país, aunque este no sea muy grande, como es el caso de España.

### CONDICIONANTES DEL CONSUMO

Comemos para cubrir una necesidad fisiológica, pero también introducimos en el acto factores variados. Satisfacemos nuestros propios gustos, valoramos las características de lo que comemos, hasta el punto de introducir en la elección de un alimento factores que no influyen o influyen muy poco en la composición y el valor nutritivo, como puede ser la preferencia por un sistema de producción más o menos ecológico.

Hay un factor que domina sobre todos los demás la elección de los alimentos: la salud y la influencia que sobre ella tienen, además en un sentido muy amplio, aunque poco uniforme por estar muy ligado al concepto de cada individuo, porque muchas veces en la elección de los alimentos intervienen aspectos muy per-

sonales, aunque influenciados por la publicidad. Con frecuencia, lo que comienza siendo un consumo restringido, crece hasta generalizarse, casi siempre inducido por líderes de opinión. Muchos de los alimentos que hace unos pocos años eran desconocidos han penetrado y se han posicionado de tal forma en nuestra dieta que se han hecho frecuentes, hasta el punto de que ya los consideramos tradicionales.

La mayoría de los alimentos que hoy consumimos –la práctica totalidad– son factores importantes de las mejoras que se han producido en nuestra alimentación y las costumbres alimenticias, casi sin excepción son cada vez más sanas, pero si contemplamos el fenómeno en los últimos años, se detecta que empiezan a darse algunos hechos, hasta ahora desconocidos, que no pueden ser considerados tan favorables.

### ANOREXIA, BULIMIA, VIGOREXIA Y ORTOREXIA

El culto al cuerpo es uno de ellos, de los que más han influido en perturbar la correcta alimentación. No es malo, en absoluto, aspirar a tener un cuerpo adaptado al medio en el que vivimos, que nos permita realizar las funciones de forma óptima. También es bueno que intervengan en la elección de los alimentos razones estéticas e incluso que intentemos adaptar la forma de nuestro cuerpo a un modelo prefijado.

El problema surge cuando el modelo elegido no es el adecuado, y llevamos el régimen alimenticio a extremos que nos apartan de la salud y de la calidad de vida, hasta el punto de inducirnos a prácticas patológicas como son la anorexia y la bulimia, que en definitiva son auténticas enfermedades. En el mismo grupo pero en sentido contrario, podemos incluir la vigorexia, modernamente definida como el conjunto de prácticas alimenticias dirigidas a conseguir un cuerpo excesivamente musculado.

Cuando para conseguir el modelo buscado y poder tener el cuerpo de una modelo de alta costura o de un culturista,



se recurre no solamente a la alimentación, sino que se apoyan sus efectos con determinados fármacos o pseudofármacos, que facilitan la eliminación de líquidos, o el catabolismo de las grasas induciendo a la formación muscular, como son los diuréticos o los anabolizantes, el problema puede ser muy grave. Tradicionalmente, la conformación de nuestro cuerpo era la consecuencia natural de la alimentación que ingeríamos y el resultado no era siempre favorable, pero tampoco lo es prefijar un modelo de cuerpo y comer sólo aquello que nos lleva a conseguir en un tiempo récord el objetivo marcado, porque las consecuencias pueden resultar fatales y de hecho este tipo de patologías, que tienden a crecer en las sociedades ricas, constituyen una grave enfermedad fisiológica y, sobre todo, son enfermedades psíquicas de tratamiento prioritario.

La preocupación por la salud y por la influencia que sobre ella tienen los alimentos es una excelente medida que debe ser enseñada y practicada desde las primeras edades. Las consecuencias son muy favorables, porque está constatada la influencia de los alimentos individualmente y sobre todo la influencia que un conjunto de prácticas alimentarias adecuadas tiene sobre la salud. Muchas enfermedades están relacionadas con la alimentación, que cuando es sana y adecuada hace posible la mejora de todos los indicadores sanitarios, la prevención de muchas patologías y el retraso de determinados signos de envejecimiento. El problema aparece cuando las prácticas alimentarias correctas se llevan a extremos que van más allá de la lógica y que

llegan a producir auténticos desajustes psíquicos, por la mala interpretación de las ventajas de determinadas propiedades de algunos alimentos. Este fenómeno conocido con el nombre de ortorexia, es un trastorno alimenticio caracterizado por la obsesión del enfermo por los alimentos sanos y por la salud conseguida a través de la alimentación, que se presenta cada día con más intensidad en personas que se cuidan y que siguen unas buenas prácticas alimentarias, pero con excesiva rigidez y de tal manera que se nutren con productos estrictamente ecológicos, bajos en grasa, en azúcar, en calorías, en sal, o en cualquier componente. Se citan casos de personas que sólo beben una determinada marca de agua mineral y si no la encuentran prefieren sufrir sed. Cuentan que la actriz Julia Roberts, lleva siempre consigo un frasquito con leche de soja que añade al café cuando lo toma en un bar; que Kim Katrall sólo consume alimentos que compra por internet a una empresa especializada en alimentos "orgánicos"; y que en esta misma línea, Winona Ryder pidió mientras actuaba en una sesión fotográfica una Coca Cola orgánica (¿?).

En algunos casos se rechazan alimentos por tener en su composición determinados componentes que no se quieren ingerir y se prescinde de sus aspectos positivos para evitar un peligro que no existe. La exigencia de productos ecológicos y de alimentos naturales no sometidos a la acción de ningún tratamiento, como la congelación o la conservación en cámaras frigoríficas, puede llevar a no consumir algunos productos obtenidos por sistemas tradicionales o a no consumirlos fuera de estación, con la consiguiente limitación de la ingesta de elementos nutricionales favorables.

Otro problema frecuente es el derivado del seguimiento de determinadas directrices, a veces de carácter pseudo religioso, que pueden llevar a consumos desequilibrados. En esta línea está encuadrado –con frecuencia, aunque no siempre– el vegetarianismo que en sus

expresiones más radicales (veganismo) renuncian a la ingesta de una vitamina tan necesaria como lo es la B-12, que sólo está presente en los productos del reino animal. En determinados casos y sin justificación se prescinde de algunos alimentos o se consumen sólo en condiciones muy concretas (cereales integrales, frutas con piel, semillas germinadas, etc.,) que si bien pueden tener efectos positivos, ("frutistas", "crudistas") cuando se exagera su consumo y sobre todo cuando se hace en detrimento de otros alimentos, hasta el punto de que a veces se convierten en monodietas, pueden llegar a ocasionarse serios problemas nutricionales.

Los regímenes estrictos basados en productos o dietas a las que se les atribuye falsamente ventajas en la salud, llevan a prácticas preocupantes, aún cuando en determinadas circunstancias haya una cierta verdad, incluso hasta científicamente contrastada. Por ejemplo: es cierto que el brécol tiene en su composición principios activos antioxidantes y no lo es menos que los antioxidantes tienen una marcada acción en el retraso de los procesos de envejecimiento, pero ello no justifica la práctica de dietas basadas en esta hortaliza. Toda vez menos justificada es la ingesta desaforada de determinados aceites de semillas, aunque sean muy ricas en una vitamina, o de cápsulas de un vinagre procedente de una fruta o muchos otros remedios, no justificados, que cada vez se consumen más para no engordar, no envejecer, no tener arrugas, estilizar la figura o disminuir la cintura.

### LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD

En muchos casos, el concepto de "nuevos alimentos" no significa que se haya descubierto un alimento hasta entonces desconocido, sino que se superpone con un mejor conocimiento de su composición o del efecto que tiene sobre la salud alguno de sus componentes. Como es lógico, se ha intentado, y se ha conseguido, aislar a los elementos responsables de los efectos positivos sobre la salud,

pero los resultados no siempre han sido favorables, porque la actividad del componente aislado suele ser inferior, aunque se aumente la cantidad, que cuando se ingiere formando parte del alimento del que procede.

Las cápsulas, píldoras, barras nutritivas, etc., pueden ser fuentes concentradas de vitaminas, sales minerales o determinados nutrientes, pero con frecuencia la absorción, el metabolismo de una molécula determinada, están afectados, seguramente porque en su forma pura no pueden ser metabolizados como lo son cuando están en presencia de otros componentes del alimento.

Por otra parte, se sabe que una dieta basada en vegetales reduce el riesgo de cáncer hasta en un 50%, con respecto a las probabilidades que tienen de sufrirlo las personas que consumen pocos vegetales, como demuestran más de doscientos estudios epidemiológicos llevados a cabo por Block y colaboradores que, además, llegan a la conclusión de que son muchas las sustancias que actuán rebajando el riesgo de cáncer y que la mayoría de ellas no son los considerados nutrientes tradicionales, sino que se trata de componentes de los alimentos que todavía están sin caracterizar.

En una patata hay más de 200 componentes identificados y solamente de 20 se conoce el papel que juegan en la alimentación. De los otros 180 se supone que tienen alguna función, pero se desconoce cual. Puede ser que refuercen la actuación de algún nutriente, que activen algún proceso fisiológico o que coadyuven en la aceleración o en el retraso de procesos degenerativos, neoplásicos o de envejecimiento. Según se vayan conociendo sus funciones, se podrán evitar, favorecer o reforzar y es de suponer que en los próximos años este campo se desarrolle ampliamente e incluso es muy posible que sean revisadas muchas "verdades", un tanto empíricas y poco contrastadas, que hasta ahora son de aceptación general y, además, se podrán explicar muchos aspectos relacionados con los alimentos que ahora desconocemos.

La utilización de los microorganismos en la producción de los alimentos, en las fermentaciones, en el control de determinadas síntesis destinadas a obtener proteínas unicelulares, conocidas desde hace tiempo pero aún no perfeccionadas, en la generación de actividad antimicrobiana, en la utilización de bacteriocinas, inhibiendo el crecimiento de bacterias perjudiciales, actuando como conservantes que permitirán la sustitución de aditivos químicos, es un campo en el que se desarrollará en el futuro próximo la ciencia alimentaria.

También es probable que se consigan avances en la obtención de proteínas foliares, como ya se está haciendo a partir de la alfalfa y en la obtención de alimentos texturizados que, convenientemente saborizados, van a permitir que se produzca una evolución importante en la producción de alimentos, en la misma línea que ocurre ya con el "tofú", (producto de sabor y textura similar al queso fresco, obtenido de la soja) o el "surimi", (con el que ya se elaboran muy distintos sucedáneos de filetes de pescados, de patas de crustáceos o de angulas), el "otoshimi", (grandes bloques de pescado picado y congelado, destinados hasta ahora a la utilización industrial), el "kamaboko" (gelatina de pescado) o el "marinbeef", (intento, aún no perfeccionado de producir una imitación de filetes de vacuno a partir de pescados subvalorados) y otros muchos procesos, que seguramente ya están en marcha.

#### ALIMENTOS FUNCIONALES Y NUTRACEÚTICOS.

El hecho de que los vegetales contengan sustancias, además de los nutrientes tradicionales, que contribuyen a reducir el riesgo de cáncer y el interés del consumidor por disponer de dietas óptimas –que le permitan mantener una buena salud, aumentar la esperanza de vida y gozar de un buen estado físico–, han confluído para hacer posible la aparición en el mercado de los denominados "alimentos funcionales". Primero de una forma un tanto oculta y después cuando las



legislaciones van tolerando o aceptando su comercialización y publicidad como mejorantes de la salud, se convierten en novedades alimentarias, rodeadas de una aureola de favorecedores de la salud, que les hacen escalar posiciones en los catálogos de venta de las principales firmas comerciales. Kellogg, Kraft, Nestlé, Nabisco, ConAgra, y otras muchas empresas punteras están desarrollando y reforzando esta línea de investigación, que les permitirá poner en el mercado nuevos alimentos.

No hay unanimidad en el concepto de alimento funcional, quizás porque la legislación reguladora no acaba de producirse. Sólo Japón ha publicado un Reglamento referido a los "Alimentos para uso específico de la salud" a los que define como "aquellos que contienen ingredientes que desempeñan una función específica en la fisiología del organismo humano como acción adicional a las tradicionales". El papel específico que deben cumplir ha de ser:

- Mejora de los mecanismos de defensa biológica
- Prevención o recuperación de enfermedades específicas
- Mejora de las condiciones físicas o mentales
- Favorecer el retraso del proceso de envejecimiento.

Thomas, en 1994, define a los alimentos funcionales como aquellos que "engloban productos potencialmente saludables" en los que se incluyen "cualquier alimento o ingrediente modificado que pueda proporcionar un beneficio para la salud, además de los nutrientes que contiene".

Terpenos, carotinoides, fenoles, licopenos, xantofilas, fenoles, flavonoides, antocianidinas, fitoesteroles, catequinas, isoflavonas, alicina y otros muchos más principios activos han demostrado sus efectos positivos para la salud.

Zanahorias, espinacas, acelgas, perejil, brécol, pepinos, tomates, berenjenas, coles, rábanos, pimientos, apio, soja, lentejas, alubias, nueces, almendras, sandías, melones, naranjas, limones, kiwis, melocotones, plátanos, cerezas, y otros muchísimos alimentos más, tienen uno o varios de los principios señalados en el párrafo anterior, y su riqueza en ellos puede ser desde vestigial a considerable, lo que supone que la "funcionalidad" de los alimentos es variable y que será necesario definirlos individualmente y además señalar para qué circunstancias están indicados. Urge ya una legislación, que en nuestro caso debe ser de la Unión Europea y, mientras tanto, poner los medios para que no se repitan títulos de artículos en periódicos y revistas como los siguientes: "Cebolla guardián del corazón", "El café, un vicio sano", "Uvas contra el cáncer", "El repollo enemigo nº 1 del cáncer" o "Nueces: Un seguro de vida".

Los alimentos nutraceuticos van un paso más allá. La Fundación Americana para la innovación en Medicina los ha definido como "aquellos alimentos que produzcan beneficios médicos o sanitarios, incluyendo la prevención y el tratamiento de las enfermedades". Se cita como ejemplo un alimento denominado "tempen", obtenido haciendo germinar granos de soja y sometiéndolos a una fermentación en presencia de Rhizopus, consiguiendo por este procedimiento doblar los contenidos de tiamina y riboflavina y aumentando de forma considerable los de niacina.

No hay ninguna duda de que hay relación entre alimentos y enfermedades coronarias, hipertensión, arterioesclerosis, degeneraciones hepáticas, diabetes, etc., y que en el futuro la investigación se va a reforzar en este campo, porque prevenir o mejorar enfermedades a



través de la alimentación es una aspiración tan antigua que se atribuye a Hipócrates el concepto de que la mejor medicina son los buenos alimentos.

#### **PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS**

Son prebióticos los alimentos o ingredientes alimentarios no digeribles, que estimulan selectivamente el crecimiento y la actividad de los microorganismos intestinales beneficiosos para el organismo. Para que los prebióticos sean eficaces deben ser resistentes a la digestión, para poder llegar al intestino grueso y ser utilizados selectivamente por un restringido grupo de microorganismos, causantes de efectos positivos para la salud.

El modelo de este tipo de ingredientes alimentarios es la fracción de los hidratos de carbono, conocida como fibra bruta y presente en muchos alimentos vegetales (legumbres, hortalizas, frutas, cereales), pero además hay otros componentes como son las inulinas, los fructooligosacáridos, la rafinosa de las legumbres y algunos oligosacáridos de la soja que tienen una actividad digestiva similar en cantidades muy inferiores, lo que las hace de más fácil manejo alimentario.

Cuando la alimentación es correcta no es necesario añadir estos ingredientes a la dieta, pero en los regímenes en los que los hidratos de carbono se restringen, es conveniente proporcionar al organismo los medios para que ejerza

correctamente la actividad intestinal, añadiendo fibra en diversas formas (salvado, tegumentos de cereales, u otros extractos vegetales ricos en ella).

Está demostrada la interacción entre estos prebióticos y la flora intestinal, la influencia que tienen en la regulación del tránsito por el aparato digestivo y el incremento de la absorción de oligoelementos. Además, se están estudiando, con resultados prometedores, su efecto positivo en la prevención del cáncer de colon y en el metabolismo lipídico.

Los probióticos son microorganismos, no patogénicos ni toxicogénicos, que se desarrollan en el tracto intestinal, porque sobreviven a la acción de los jugos gástricos y que tienen una acción positiva en la digestión de los hidratos de carbono, sintetizan vitaminas hidrosolubles y actúan en el intestino controlando el desarrollo de bacterias perjudiciales (coliformes, salmonellas, yersinias, etc.).

Los más importantes probióticos son los lactobacilos y las bifidobacterias, que son los gérmenes que predominan en el intestino del niño lactante, (representan el 95% de la flora cultivable) pero su disminución comienza con la ingestión de alimentos diferentes a la leche, haciéndose conveniente su aporte externo, especialmente en situaciones de estrés, cambios de dieta, tratamiento con antibióticos o alteraciones intestinales. Los probióticos están presentes en los yogures y en los yogures enriquecidos con bifidus, pero también se pueden ingerir sus cultivos en diversas formas, generalmente como parte de medicamentos.

La utilización de los probióticos está indicada en la prevención y el tratamiento de diarreas infecciosas, para regímenes de intolerancia a la lactosa, para la prevención del cáncer de colon y, según parece, aunque es necesario que se realicen más ensayos para confirmarlo, para, en ciertas circunstancias, modular el sistema inmunitario, prevenir algunas manifestaciones alérgicas, reducir los niveles de colesterol y es muy posible

## Los nuevos alimentos

que además surja el conocimiento de nuevas propiedades sobre la salud, porque son muchos los campos en los que se está investigando con estos microorganismos.

### ALIMENTOS DE DISEÑO

Hoy es posible formular la composición de los alimentos incrementando, disminuyendo o aportando componentes a muchos productos. Disminuir el contenido en calorías, en fibra, en cafeína, en grasa..., es una forma de "diseñar" alimentos, como también lo es reforzar el contenido de calcio, de vitaminas o de proteínas de determinados alimentos o hacer a algunos productos vehículos de nutrientes ajenos a su composición, como es el caso de las leches enriquecidas con hierro, fluor o ácidos grasos omega 3.

También son alimentos "diseñados" los que se obtienen de animales a los que se ha sometido a un proceso de explotación determinado, que va más allá de la alimentación, como es el caso de la ternera "kobe", que se produce en Japón, que tiene la particularidad de tener un contenido considerablemente más bajo en colesterol, los huevos ricos en insaturados e incluso aquellas leches a las que se les ha sustituido su grasa original por aceite de oliva.

La investigación en estos grupos de alimentos está aumentando. Los países más desarrollados fomentan su desarrollo, seguramente porque han notado el interés de los consumidores por mantener una buena salud a través de una buena nutrición y, también, porque cuando una población envejece, como sucede en las sociedades occidentales, una dieta adecuada que prevenga enfermedades degenerativas, puede suponer una importante reducción de los costes sanitarios.

Aunque Astier Dumas, experto en este tipo de alimentos, dice que "mientras esté sano evitaré comer sustancias de efecto fisiológico; mientras mi fisiología sea buena prefiero no alterarla", hay dos factores fundamentales que inducen a su consumo, por una parte la preocupación –excesiva en algunos casos– que tiene el consumidor por la relación entre su estado de salud y la alimentación que recibe y, por otra, el interés de la industria alimentaria en una línea de productos muy aceptados, pero que necesitan que los consumidores estén convencidos de los beneficiosos que son para su salud y obtener así la "fidelización" necesaria.

Por estos motivos, y porque en estas circunstancias de indefinición hay mayor peligro de verdades a medias, va siendo urgente que se regulen estos alimentos y que se controle la publicidad, que sólo debe autorizarse en cada caso tras la confirmación de la veracidad de su contenido, medida necesaria cuando se trata de aspectos relacionados con la salud. ■

**ISMAEL DÍAZ YUBERO**

Experto en nutrición y gastronomía.

Consejero de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria

The advertisement features a large yellow apple resting on a white, pleated napkin against a dark background. Overlaid on the image is the text for the iBUEN (Food Fair) event. A blue triangle on the left contains the date "17-20 OCTUBRE 2003". To the right of the apple, the word "iBUEN" is written in large, bold, blue letters. Below it, the acronym "HOREQ" is displayed next to the text "SEMANA DE LA HOSTELERÍA Y EL EQUIPAMIENTO" and the website "www.horeq.ifema.es". To the right of HOREQ is the acronym "SAL" in red, with the text "SEMANA DE LA ALIMENTACIÓN" and the website "www.alimentacion.ifema.es". A red triangle on the far right contains the date "15-18 OCTUBRE 2003". At the bottom, the word "PROVECHO!" is written in large, bold, white letters over a background of silver cutlery (fork, knife, spoon) tied together with a gold ribbon, all resting on a gold-colored napkin.

**PARQUE FERIAL  
JUAN CARLOS I.  
MADRID**

**IBERIA**  
Transportista Oficial

**Parque Ferial Juan Carlos I**  
28042 Madrid  
Fax: (34) 91 722 57 88  
Tel. HOREQ (34) 91 722 50 89/50 00  
e-mail: horeq@ifema.es  
Tel. SAL (34) 91 722 50 61/50 00  
e-mail:alimentacion@ifema.es

**IFEMA**  
**Feria de Madrid**