

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DA LA CARA

Se acabó aquello de darle la vuelta a los envases para ver su contenido. El Gobierno apuesta por un **sistema de etiquetado alimentario frontal** para que los consumidores conozcan el listado de nutrientes de los productos de un simple vistazo.

Se llama **Nutri-Score**, combina letras y colores y Eroski, que cuenta con su propio semáforo nutricional desde hace 11 años, lo aplicará de forma pionera en España.

El etiquetado juega un papel clave a la hora de decidir si echar o no un producto a la cesta de la compra. Pero entender la información nutricional escrita en los envases todavía plantea un rosario de dudas a los consumidores. Para facilitar la lectura de esa terminología imposible, en letra no siempre legible y cifras mareantes en el reverso de los productos, Eroski incorporó hace 11 años su propio semáforo nutricional, un sistema que permite conocer la cantidad de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada y sal que aporta la ración de un producto de un vistazo. Ahora, la cooperativa será también pionera en adaptar Nutri-Score en España, un nuevo modo de comunicar el contenido de los nutrientes basado en cinco colores y cinco letras, que además no implica darle la vuelta al envase. Nutri-Score, una mezcla entre el semáforo y las calificaciones escolares con letras, es una modalidad completa y sencilla por la que el Gobierno español se ha decantado para el etiquetado. Llega con el objetivo de reducir el consumo de alimentos con alto contenido en grasa saturada, azúcar o sal, facilitando con un simple vistazo la elección más saludable.

La Unión Europea inició en 2018 un proceso con fabricantes y autoridades sanitarias para diseñar una nueva normativa encaminada a frenar la obesidad a través del consumo alimentario. En este marco, que entrará en vigor a partir de abril de 2020, una medida principal apunta a que las etiquetas frontales de los productos informen de forma clara y sencilla sobre

sus propiedades nutricionales. Hasta entonces, fabricantes y gobiernos pueden apostar por el sistema que consideren más apropiado para realizar pruebas que faciliten datos a Bruselas.

Aunque la información nutricional obligatoria está armonizada a nivel comunitario, falta que la voluntaria también lo esté. En España no existe un modelo de etiquetado frontal unificado, aunque hay desde hace más de una década algunas iniciativas particulares, como el semáforo nutricional, aplicado por Eroski desde hace 11 años. En Europa coexisten diferentes FOP (etiquetado frontal, en sus siglas en inglés) como sistemas o formas gráficas de presentación, adoptadas por varios países con diferentes criterios y sin una base armonizada, con el resultado de encontrar en el mercado europeo alimentos semejantes pero con distintos etiquetados y distintas valoraciones. Todo ello deriva en incoherencias nutricionales o de salud que generan confusión.

APORTE NUTRICIONAL O INGREDIENTES.

Las opciones de etiquetado alimentario que operan en Europa, de aplicación voluntaria en todos los casos, se reparten en dos grandes grupos: las etiquetas que esquematizan el aporte nutricional y las que señalan exclusivamente los productos preferibles dentro de una misma gama. En el primero se encuentra el genérico aconsejado por la Unión Europea, que representa la información por cada 100 gramos de producto y el porcentaje sobre la Ingesta de Referencia (IR), una



LOS DATOS OBLIGATORIOS

Introducir una nueva medida que ayude a elegir productos procesados más saludables no implica añadir más información nutricional, sino facilitar la comprensión de la que ya hay. En España, las etiquetas de los productos alimentarios deben incluir, de forma clara, legible y en castellano, **la denominación, los ingredientes** –ordenados según la cantidad–, **las sustancias causantes de alergias o intolerancias, la cantidad neta** –en litros o gramos–, **las fechas de consumo preferente y de caducidad**, y **las condiciones especiales de conservación y utilización**. También **el nombre y la dirección de la empresa alimentaria, el lugar de procedencia o el modo de empleo**. Tras la nueva normativa, en vigor desde finales de 2016, las etiquetas alimentarias deben seguir, además, **nuevos requisitos**. Entre ellos, figuran:

- **Redactar los textos con letra más grande y legible** (un mínimo de 1,2 mm de altura en envases grandes y 0,9 en los pequeños).
- **Destacar los alérgenos en la lista de ingredientes** de los productos envasados con una tipografía diferenciada, además de indicarlos en los alimentos sin envasar o que se envasan en el punto de venta.
- **Reflejar el país de origen** de la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral, además de la fresca de vacuno, frutas y verduras, miel y aceite de oliva.
- **Designar "aceites vegetales" o "grasas vegetales"** junto con la indicación del origen vegetal específico.
- **Si un producto no es lo que aparenta**, como los palitos de pescado, hay que aclararlo en el envase y en la etiqueta.
- **Diferenciar entre "congelado en"** (obligatorio para la carne, productos cárnicos y pesca no transformada), y **"descongelado en"** (para los que se han descongelado antes de ponerlos a la venta y que no se podrán volver a congelar).
- **Sustituir la palabra "sodio" por "sal"**.
- **Información relativa al valor energético y al contenido en determinados nutrientes.**

Unificar etiquetas y colocarlas en un lugar visible podría ayudar a mejorar la salud de la población. Es uno de los objetivos de la UE para 2020.

forma que comparten tanto Reino Unido, que recurre al código de colores del semáforo (en el que el rojo es el peor nivel), como Italia, a través de la representación de una pila. Entre los países que apuestan por dar relevancia a los ingredientes se enumeran Suecia y Dinamarca, que representan con un cerrojo de color verde la opción más saludable dentro de una categoría alimenticia, y con un cerrojo negro el resto; Francia y Bélgica, con la asignación de una letra y un color en función de la calidad nutricional de los componentes (Nutri-Score), en curso de aplicarse en Portugal; Finlandia, a través de un corazón que indica que el producto es bajo en sal y grasas y, por tanto, cardiosaludable; y los Países Bajos, que otorgan un logo verde a los productos saludables en el marco de una misma gama alimentaria como diferenciación del resto, que llevan un logo azul.

EL LOGO ALTERNATIVO, EN 'STAND BY'.

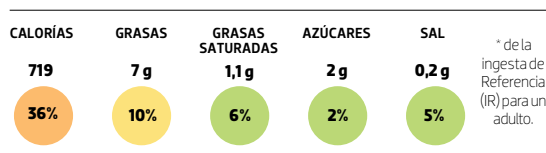
Un logotipo alternativo a Nutri-Score que han propuesto recientemente cinco grandes multinacionales de la alimentación como Coca-Cola, Mondelez, Nestlé, Pepsico y Unilever,

corresponde al código tricolor verde-ámbar-rojo de la Etiqueta Nutricional Evolucionada (ENL). Se trata de una versión del semáforo múltiple británico con números, porcentajes y colores para medir la calidad de cuatro nutrientes –grasas, grasas saturadas, azúcares y sal– aplicada a 11 categorías: cereales, pasteles, queso, chocolate, helados, margarina, mayonesa, aperitivos salados, dulces y golosinas, mermeladas y galletas dulces.

Pese al avance que supone, esta modalidad levanta suspicacias. Así, con el ENL, lucirán muchas menos luces rojas que en el semáforo nutricional utilizado en Reino Unido. Incluso en un mismo producto, las luces encendidas serán diferentes según el sistema utilizado. Por ejemplo, un paquete de galletas saladas pasaría de tener dos puntos rojos con el etiquetado tradicional a ningún punto rojo con el sistema presentado por las multinacionales alimentarias. O una crema de chocolate y avellanas para untar, que cuenta con tres puntos rojos con el semáforo convencional, a partir del nuevo etiquetado desaparecerían, haciendo percibir el producto como más saludable.

Unas diferencias que se explican por las maneras de calcular los valores nutricionales. El logotipo impulsado por las multinacionales toma como base una porción, y no los habituales 100 gramos, con el argumento de que los cambios significativos en cada país no se observan sobre la cantidad que se ingiere en cada porción, sino por la frecuencia con que se come un producto. Esa noción ha sido discutida por nutricionistas, empresas y organizaciones de consumidores por la falta de estandarización científica y de regulación oficial de las raciones, lo que podría abrir la puerta a posibles manipulaciones reduciendo, por ejemplo, el tamaño de la ración para minimizar los defectos y beneficiarse de un color más favorable. Aunque se preveía que apareciera en los lineales de forma gradual a finales de 2018, la oposición ha empujado a las cinco compañías a dejar en suspenso la implantación del ENL para

Una ración contiene:



● Bajo: el 10% o menos de la ingesta de Referencia. ● Medio: entre el 10% y el 35% de la ingesta de Referencia. ● Alta: más del 35% de la ingesta de Referencia.

Un semáforo pionero

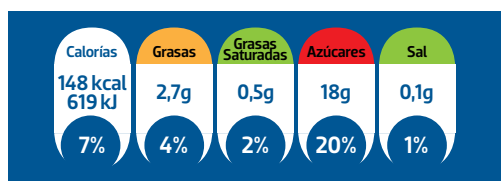
Desde 2007, Eroski aplica de forma voluntaria su propio semáforo nutricional, un sistema basado en colores que permite conocer de un simple vistazo la cantidad de calorías, azúcares, grasa total, grasa saturada y sal que aporta la ración ordinaria de un producto. Convivirá con el nuevo Nutri-Score.

los productos de alimentación, aunque no en el caso de las bebidas, donde no aplica el sistema de porciones menores a 100 ml, a la espera de que la UE establezca un sistema común de etiquetado interpretativo frontal y un tamaño armonizado de porción.

CLARO, EFECTIVO Y LEGITIMADO.

En comparación, Nutri-Score, el sistema de etiquetado frontal oficial en Francia desde 2017 y en Bélgica desde agosto de 2018, proporciona un único color para reflejar la calidad nutricional global del alimento. Por su efectividad, esta modalidad gala, avalada por la evidencia científica, cuenta con el respaldo de los colegios de dietistas-nutricionistas españoles y por la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Un reciente estudio realizado en 12 Estados demostró que en todos los países, y particularmente en España, Nutri-Score es el logotipo que mejor ayuda a los consumidores a clasificar los alimentos de acuerdo con sus calidades nutricionales.

El etiquetado frontal de los alimentos parte de la necesidad de implementar medidas firmes para orientar la elección de los consumidores hacia alimentos de mejor calidad nutricional, además de incitar a los industriales a mejorar su oferta. Se espera que la Comisión Europea presente al Parlamento Europeo y al Consejo un informe sobre la utilización de formas adicionales de expresión y presentación, y sobre sus efectos en el mercado interior y la conveniencia de una mayor armonización a principios de 2019. Ello determinaría qué sistema de información nutricional acabará recomendándose a los países miembros. Lo más probable es que se deje elegir a los Estados, como ha pasado en Francia y Bélgica.



Etiqueta Nutricional Evolucionada (ENL).

ASÍ FUNCIONA EL NUEVO SISTEMA

NUTRI-SCORE



Cinco colores y cinco letras. También llamado logotipo 5 colores o 5C, Nutri-Score consiste en un semáforo de cinco colores: verde, verde pistacho, amarillo, naranja y naranja oscuro. Los productos que resalten el verde serán los de mejor composición nutricional, y los naranjas oscuros, los menos saludables. Para definir el color, el sistema atiende a aspectos como el contenido en azúcares, grasas saturadas, sal, calorías o proteínas de los alimentos y clasifica los productos alimenticios en cinco categorías de calidad nutricional, A, B, C, D y E (5 colores), representadas en forma de una cadena de óvalos. El círculo de mayor tamaño es el que indicará la calidad nutricional global del producto en cuestión.

Ventaja. Para el cálculo de Nutri-Score solo se necesitan los elementos contenidos en el etiquetado alimenticio obligatorio que marca el Reglamento Europeo de Información de los Consumidores (INCO). Este sistema se basa en la atribución de puntos en función de la composición nutricional por 100 g del producto.

Letras y colores se asignan según un algoritmo matemático que atribuye distinta puntuación a los alimentos en función de su composición nutricional por 100 gramos o 100 ml de producto. Este modelo considera elementos nutricionalmente desfavorables a las calorías, los azúcares simples, las grasas saturadas y el sodio (la sal). Estos restan. Por su parte, elementos nutricionalmente favorables, que suman, son las proteínas y la fibra, así como el contenido de frutas, verduras, legumbres y frutos secos.

Con más de un ingrediente.

Introducir en España un sistema de etiquetado basado en recomendaciones nutricionales de Francia, con hábitos de consumo y dieta y unas necesidades diferentes de la nuestra, puede plantear dudas como el hecho de que el aceite de oliva obtenga una calificación, por su composición en materia grasa, peor que las bebidas carbonatadas. Este método se implantará exclusivamente para alimentos con más de un ingrediente en su composición, por lo que productos como la miel, los huevos, el aceite o la leche no tendrán que aplicarlo. La aplicación de Nutri-Score todavía no tiene fecha en España, aunque será de carácter voluntario y estará adaptado a la dieta mediterránea.

Etiquetados europeos



Unión Europea.

El etiquetado genérico que recomienda la UE representa la información por cada 100 g y el porcentaje sobre la cantidad diaria recomendada.



Suecia y Dinamarca.

Dan relevancia a los ingredientes, representan con un ojo de cerradura verde la opción más saludable y con uno negro el resto.



Portugal y Reino Unido.

Usan un semáforo en el que el rojo supone el peor nivel. Ofrecen información sobre el valor energético, el contenido total en grasa, grasa saturada, azúcar y sal por cada 100 ml o g.



Finlandia.

La Asociación del Corazón del país otorga este logo a restaurantes y empresas de *catering*. Está pensado para comer saludable fuera de casa.



Italia.

Estas *pilas* indican la cantidad media de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal en los alimentos, y tienen como referencia la porción.



Países Bajos.

Desde 2006, cuentan con el logo *Ik Kies Bewust* o *Choices*, cuyo objetivo es hacer que la opción saludable sea la más fácil de identificar.