

VERDADES Y MITOS DEL NUEVO ETIQUETADO

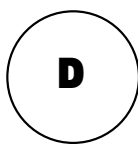
EL SISTEMA DE ETIQUETADO NUTRI-SCORE, COMPUESTO POR CINCO COLORES Y CINCO LETRAS, GENERA DUDAS: ¿ES OBLIGATORIO?, ¿SE APLICARÁ A TODOS LOS ALIMENTOS?, ¿SE PUEDE MANIPULAR? PREGUNTAMOS AL DOCTOR JORDI SALAS, UNO DE LOS MÁXIMOS IMPLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN PARA INSTAURAR ESTE MÉTODO.



El experto

Jordi Salas

”Nutri-Score es el sistema que más ayuda a **juzgar los alimentos** en función de sus calidades nutricionales”

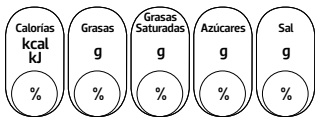


Desde enero de 2019, los establecimientos de Eroski, que contaban con su propio semáforo desde hace 11 años, ya tienen implantado el sistema de etiquetado frontal Nutri-Score. Esta calificación nutricional que combina letras y colores, por la que el Gobierno español se ha decantado, tiene el fin de poner freno al consumo de alimentos con alto contenido en grasas saturadas, azúcar o sal y facilitar de un simple vistazo la elección más saludable. Junto a su equipo, Jordi Salas, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad Rovira i Virgili, ha elaborado un informe que respalda la elección del Ministerio de Sanidad y de Eroski. Salas contesta a las dudas que despierta este etiquetado.

¿POR QUÉ NUTRI-SCORE?

Existe una gran diversidad de etiquetados que se aplican en varios países del mundo. Sin embargo, la ventaja de elegir esta modalidad se sustenta en contar con el aval de la evidencia científica, que justifica su eficacia. Las investigaciones demuestran que tanto la población general como los grupos des-

El etiquetado tradicional y Nutri-Score*, cara a cara



Etiquetado tradicional

- Informa sobre **cinco componentes** cuyo exceso supone un riesgo para la salud: kilocalorías, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.
- Calcula **por ración** estipulada por el fabricante.
- El consumidor tiene que **concluir por sí mismo** la calidad nutricional del alimento.



Nutri-Score

- Tiene en cuenta **siete parámetros**: 4 negativos (kilocalorías, grasas saturadas, azúcares y sal) y 3 positivos (fibra, proteína y contenido en fruta, verdura, frutos secos y legumbres).
- Al calcular **por 100 gramos** se facilita la comparativa, y es más objetivo que hacerlo por ración, ya que el tamaño de la ración no está regulado y hay diferencias entre marcas.
- El sistema **ofrece al consumidor la valoración de la calidad nutricional** del alimento de una forma visual y fácilmente entendible (letra y color).

favorecidos y las personas afectadas por patologías crónicas como la obesidad o la diabetes comprenden mejor Nutri-Score que otros logotipos. “En un reciente estudio elaborado en 12 países, incluido España, se ha constatado que este sistema es el que más ayuda a los consumidores a juzgar los alimentos en función de sus calidades nutricionales, por delante del semáforo británico, del sistema australiano de estrellas, del sistema de advertencias de Chile y de las Ingestas de Referencia”, señala Salas. Otros estudios han demostrado que existe una asociación directa entre la puntuación que sirve de base a Nutri-Score y el riesgo de padecer patologías como el cáncer o enfermedades cardiovasculares.

DE LA PORCIÓN A LOS 100 GRAMOS.

Un rasgo esencial del algoritmo de este sistema reside en basarse en 100 gramos de producto, y no en el cálculo por porción, que defiende una gran parte del sector agroalimentario. “Todos los organismos nacionales e internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las asociaciones de consumidores, recomiendan calcular el logo nutricional por 100 g de alimento para permitir al consumidor comparar la calidad nutricional de los productos con el mismo criterio”, subraya Salas. El cómputo por porción, impulsado por un consorcio de multinacionales de la alimentación, puede conducir al consumidor a minimizar la cantidad real de nutrientes desfavorables como el azúcar, las grasas saturadas o la sal.

LOS ALIMENTOS “SANOS” Y LOS “NO SANOS”.

Es frecuente atribuir al etiquetado nutricional la misión de clasificar los alimentos en dos grandes grupos: los saludables y los que no lo son. Nutri-Score permite a los

“Cualquier sistema existente clasifica mal el aceite de oliva debido a su alto contenido en calorías y grasas saturadas”.

consumidores comparar, sobre una misma base y con los mismos criterios, la calidad nutricional entre alimentos, del menos favorable al más favorable, y orientar las elecciones de compra de un solo vistazo. “Pero no solo contrasta productos de una misma familia; también un mismo tipo de alimento propuesto por marcas distintas y de artículos pertenecientes a familias diferentes, pero con un mismo consumo o uso”, explica Salas. Por ejemplo, Nutri-Score no solo compara, si hablamos de los cereales de desayuno, los copos de avena y los rellenos de chocolate. También equipara los cereales de desayuno de una cierta marca con el producto equivalente de otra, y diferentes familias de alimentos que pueden tomarse para empezar el día.

LAS COMPARACIONES SON ODIOSAS.

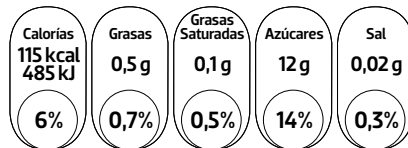
La flexibilidad de esta modalidad de etiquetado para confrontar productos ha abierto la puerta a comparaciones que antes eran impensables, pero que han acaparado el interés de los medios de comunicación. Así, mensajes como que en la clasificación de Nutri-Score, las bebidas azucaradas como el zumo de naranja envasado salen más favorecidas que el aceite de oliva, uno de los estandartes

*Comparación entre los datos facilitados por los fabricantes y su interpretación en el código Nutri-Score.

Cereales con miel



Cada ración (30 g) contiene



de la Ingesta Recomendada para adultos



Refresco de cola



Cada ración (250 ml) contiene



de la Ingesta Recomendada para adultos



de la dieta mediterránea, plantean dudas entre los consumidores. Para Jordi Salas, esta crítica ha sido utilizada por los grupos de presión que no aceptan su implantación debido a la información precisa y objetiva que aporta sobre la calidad nutricional de los productos. Se intenta centrar el interés sobre aspectos muy específicos y condenar la eficacia global del método. “Cualquier sistema existente clasifica mal el aceite de oliva debido a su alto contenido en calorías y grasas saturadas, y cataloga como saludables los refrescos sin azúcar. Sin embargo, nadie se ofuscó por este problema de clasificación del sistema británico”, añade. “Facilitar a los consumidores la comparativa entre distintas categorías constituye la esencia de Nutri-Score. Durante la compra, los consumidores no se plantean comparaciones entre un aceite de oliva o un zumo de naranja envasado, ya que cada producto obedece a necesidades distintas, sino que cuestionan la calidad entre distintos tipos de aceites o zumos envasados”, concluye Salas.

LOS TRUCOS DE LOS FABRICANTES.

Una duda que ha aflorado con la implantación de este etiquetado es que puntuaría mejor algunos productos con un contenido elevado en azúcares –por ejemplo, algunos cereales de desayuno– si se les enriqueciera con fibras o si contuvieran frutas. Para Salas, se trata de un argumento erróneo. “La forma de calcular de Nutri-Score garantiza que un alimento que sea demasiado azucarado, graso, salado o calórico no rentabilice los aspectos positivos. Los cereales de desayuno demasiado azucarados y/o grasos no pueden beneficiarse por contener fibra dietética, y únicamente se tendrán en cuenta las frutas, verduras, frutos secos y leguminosas



cuando supongan, como mínimo, el 40% de su contenido. A partir de este límite los puntos positivos dados por este sistema son proporcionales”, señala este experto.

Los productos que tengan estos elementos en el 80% de su contenido podrán gozar del bono máximo de este etiquetado frontal, sin perder de vista que el alimento en origen no se pase de azúcares, grasas o sal. Así, Nutri-Score garantiza que no se altere la clasificación de ningún alimento con cantidades importantes de componentes negativos por ingredientes positivos, tanto naturales como añadidos.

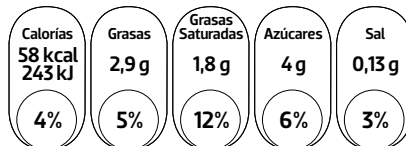
FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, SÍ O NO.

El color verde de Nutri-Score levanta inquietudes en el sector alimentario por el hecho de que, al implantarlo en productos industriales, pueda conllevar que los compradores sustituyan la compra de alimentos frescos por productos etiquetados con la A o B. “Los estudios realizados en supermercados *online* o convencionales franceses manifiestan que la cesta de la compra es más saludable, con menor presencia de productos D y E (los menos fa-

Yogur natural



Cada ración (100 g) contiene



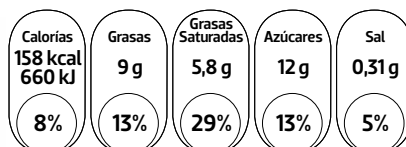
de la Ingesta Recomendada para adultos



Leche entera



Cada ración (250 ml) contiene



de la Ingesta Recomendada para adultos



“Con Nutri-Score, un alimento demasiado azucarado, graso, salado o calórico no se beneficia de los aspectos positivos”.

vorables), a favor de una proporción mayor de fruta y verdura. En Francia está previsto ampliar este etiquetado a estos productos, clasificándolos como A”, describe Salas.

¿UN ALGORITMO MANIPULABLE?

Uno de los bulos en torno a Nutri-Score que circulan por las redes sociales denuncia que Francia, pionera en implantarlo, habría adaptado el cálculo del algoritmo como un traje a medida para el caso de los quesos, uno de los productos estrella de la gastronomía gala, con el fin de mejorar su imagen. Para Salas se trata de una afirmación falsa: “Tras el análisis de la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria, se realizaron unas mínimas adaptaciones para los quesos, las materias grasas y las bebidas, que no modificaron los elementos implicados en la puntuación de base. Los elementos negativos del cálculo figuran en la declaración nutricional obligatoria a nivel europeo, en la parte posterior del envase (calorías, grasas totales, grasas saturadas y sodio). Estas categorías de alimentos, aunque plantearon problemas específicos, no han comprometido la selección nutricional del algoritmo”, describe este experto.

La mayor parte de los quesos se ubican en la categoría E, pese a su contenido variable en grasas, sal y calcio. El cálculo adaptado distingue entre los menos elevados en grasas

saturadas y sal (agrupados como D) y los más grasos o salados (calificados como E). En el caso de las materias grasas añadidas, Nutri-Score diferencia dos grupos: las grasas de origen animal (crema, mantequilla), más ricas en grasas saturadas y calificadas como E; y las grasas de origen vegetal (aceites y margarinas), menos ricas en grasas saturadas (menos el aceite de coco y de palma). Para las bebidas, el ajuste responde a la diferencia entre los productos sólidos y líquidos. “También se pretendió que el agua fuera la única bebida clasificada como A, para evitar que las bebidas con edulcorantes y los zumos de frutas fueran clasificados en su misma categoría”, añade el experto.

Aunque no se puede alterar el cálculo de Nutri-Score fijado en 2015, las autoridades dejan la puerta abierta a que pueda volver a definirse en unos años para adaptarse a los avances científicos. “Todo con el fin de dar respuesta a ciertos puntos de mejora, como tener en cuenta los azúcares añadidos en lugar de los totales, que también requiere una modificación de la legislación europea que obligase a añadir este dato al etiquetado obligatorio”, concluye Jordi Salas.

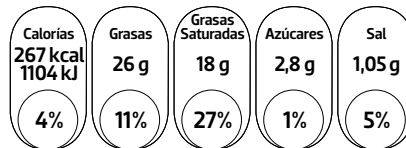
¿DEBE SER OBLIGATORIO?

“Debido al marco legislativo de la UE, las empresas pueden aplicar la medida solo si lo desean”, explica Salas. Así, los productores de aceite de oliva, uno de los productos que más controversia ha levantado, pueden renunciar a utilizar el semáforo de Nutri-Score sin temor a ser acusados saltarse la legalidad. Otra alternativa, como desliza la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), consistiría en no incluir en el decreto productos con un solo ingrediente en su composición, como el aceite de oliva.

Queso de untar



Cada ración (100 g) contiene



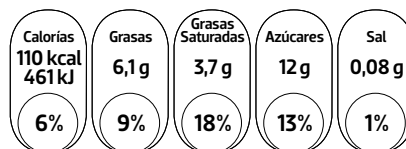
de la Ingesta Recomendada para adultos



Tableta de chocolate



Cada ración (4 piezas = 28,8 g) contiene



de la Ingesta Recomendada para adultos

