



Arroz Integral Hinchado de cultivo ecológico 125g Bio Granero

100% INTEGRAL INTEGRAL Kellogg's SPECIAL K Classic

Campofrío Finissimas LAS AUTÉNTICAS PECHUGA DE PAVO 170g 15

Cuetara

Del Monte BANANAS A FETTE EN SUCCO

DANONE

DANONE Sabor Limón

DANONE Sabor Limón

DANONE Sabor Limón

KitKat

CHOCO BILLS ERICK

# IR A LA COMPRA CON AYUDA DE NUTRI- SCORE



CINCO COLORES Y CINCO LETRAS PARA SABER ELEGIR LOS PRODUCTOS DE MEJOR CALIDAD NUTRICIONAL FRENTE A OTROS DE LA MISMA CATEGORÍA O MOMENTO DE CONSUMO. PERO, ¿HAY ALIMENTOS “PROHIBIDOS”? HABLAMOS CON LA DOCTORA PILAR GALÁN, MÉDICO EPIDEMIOLOGISTA Y MIEMBRO DEL EQUIPO QUE DESARROLLÓ ESTE SISTEMA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.



## La experta

### **Pilar Galán**

“Gracias a **este etiquetado**, los consumidores podrán **tomar conciencia** de la calidad nutricional real de **los alimentos**”

**C**onocer la calidad nutricional de los productos que incluimos en la cesta de la compra resulta, desde enero, más fácil en los establecimientos Eroski gracias a Nutri-Score, que viene a completar la información ya disponible en los diferentes envases. Conviene, ahora, saber utilizarlo adecuadamente para que las decisiones de compra sean lo más sanas posible. La doctora Pilar Galán es directora adjunta del Equipo de Investigación en Epidemiología Nutricional (EREN) que desarrolló este nuevo etiquetado nutricional. Con su ayuda, despejamos algunas dudas.

#### **SIN ALIMENTOS PROHIBIDOS.**

Con Nutri-Score ningún alimento está vetado. “El consumidor puede escoger un producto calificado como D o E, cuya calidad nutricional no es la más saludable, u optar por un producto alternativo con mejor valoración, etiquetado con los colores correspondientes a las letras A, B o C (del verde al amarillo)”, explica Pilar Galán. Pero lo más importante es que tenga acceso a esta información de forma rápida y clara gracias a la presencia del logotipo en la cara anterior del paquete. “Eso sí, si se opta por un producto con peor clasificación, conviene recordar que debe consumirse en cantidades más pequeñas y con menos frecuencia que las alternativas más saludables”, analiza.

#### **UNA MAYOR TRANSPARENCIA.**

La importancia de este nuevo sistema para el consumidor reside en cómo puede afectar a sus decisiones de compra, de manera que, frente a múltiples opciones en apariencia similares, sea más sencillo elegir las más saludables. “Con una sola

ojeada, se puede diferenciar la calidad nutricional de una gama de productos equivalentes de marcas distintas o que, aún perteneciendo a categorías diferentes, se consumen en ocasiones similares”, argumenta la experta. No se condena ningún alimento, pero aporta transparencia con un logo simple, intuitivo y de interpretación rápida.

#### **¿POR QUÉ ES BUENO?**

El nuevo baremo basado en códigos cromáticos informa de la calidad nutricional de los alimentos tomando en consideración la presencia de componentes perjudiciales para la salud (azúcares, grasas saturadas, calorías o sal) y beneficiosos (frutas y verduras, legumbres, frutos secos de cáscara, fibras o proteínas, que indirectamente informan sobre la presencia de vitaminas y minerales). “Se ha demostrado científicamente que estos elementos juegan un papel importante como factores de riesgo o de protección frente a afecciones crónicas como la diabetes, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer”, explica Galán. Nutri-Score sintetiza todos estos elementos a través de un color combinado con una letra, para facilitar su legibilidad.

**“Usemos el sentido común. Los alimentos con una D o una E no deben ser excluidos de la cesta de la compra, pero su frecuencia de consumo ha de ser inferior y en porciones más pequeñas”.**

# CLAVES PARA ELEGIR LOS CEREALES DEL DESAYUNO



## Special K Kellogg's

A pesar de tener más fibra que los ejemplos A y B, al contener más azúcar (15%) y sal añadida, la calidad nutricional empeora.



## Arroz integral hinchado, El Granero Integral

Al igual que los copos de avena, son cereales sin azúcar ni sal añadidos. Además, contiene más proteína por ser integral.



## Choco Flakes Callejeros

Posee una gran cantidad de azúcares y grasa saturada de baja calidad. Su contenido en fibra no es muy destacado en comparación con otros.



## Choco Bills Eroski

Aunque tienen una cantidad importante de azúcares añadidos, su calidad nutricional se equilibra por la presencia de proteína y fibra.

Las valoraciones de Nutri-Score han sido facilitadas por Open Food Facts, una base de datos abierta y cooperativa que recopila información sobre productos alimenticios de todo el mundo.

# PISTAS PARA LA PAUSA DE LA MERIENDA



## Finissimas pavo Campofrío

Aunque sea un embutido de carne blanca (baja en grasas y calorías), en su elaboración se incluye bastante sal. Además, aparte de proteínas, no contiene ningún otro componente que valore en positivo (fibra, fruta, verdura, legumbres o frutos secos).



## Piña en su jugo

Se asume que el jugo no se consume, por tanto, se trata de una fruta entera sin añadidos.



## Yogur limón Danone

Los yogures de sabores llevan azúcares añadidos, lo que reduce su calidad nutricional.



## Kit Kat

Se encuentra dentro de los productos ultraprocesados, que se caracterizan por ser los de peor calidad nutricional: ricos en grasas de baja calidad, azúcares añadidos y sal.



## Frutos secos fritos y/o salados

Al añadir grasas y/o sal para la fritura, la calidad nutricional empeora. La mejor opción (A) son los naturales o los tostados sin sal.

## “No se condena ningún alimento, pero el sistema aporta transparencia con un logo simple, intuitivo y de interpretación rápida”.

### **TAMPOCO TE OLVIDES DE MIRAR LOS INGREDIENTES.**

Por muy útil que sea, debemos recordar que este es un sistema voluntario al que las marcas pueden decidir adherirse o no, y que los envases siguen proporcionando la misma información nutricional que antes, por lo que conviene siempre recurrir a ella. Teniendo en cuenta el principio de precaución, se pueden priorizar “aquellos alimentos con una lista más corta de aditivos escritos en su etiqueta y, si es posible, con ausencia de ellos, favoreciendo también los productos con un símbolo oficial Bio”, afirma Galán. Y, por supuesto, tener presente que, por encima de cualquier sistema, los alimentos frescos como frutas y verduras deben ser mayoritarios en nuestra dieta.

### **AUNQUE SEA SALUDABLE, USA LA MEDURA.**

Los productos de color verde o amarillo (representados con las letras A, B y C) resultan alimentos con una mejor calidad nutricional dentro de esta categoría y hay que darles prioridad frente al resto. Pueden ser consumidos en más cantidad y con mayor frecuencia que aquellos con peor clasificación. Sin embargo, tampoco significa que puedan ser consumidos sin límite: “¡Usemos siempre el sentido común! Los alimentos con una D o E no deben ser excluidos sistemáticamente de la cesta de la compra, pero su frecuencia de consumo ha de ser inferior y en porciones más pequeñas”, advierte Galán. Eventualmente, el objetivo final pasa por escoger una alternativa más saludable, pero no hace falta que toda la compra esté constituida exclusivamente por alimentos A y B. “De esta forma, podrán tomar conciencia de la calidad nutricional real de los alimentos y orientar su compra para disminuir el consumo de aquellos con peor perfil nutricional”, concluye.

### **LA FRECUENCIA Y EL TAMAÑO IMPORTAN.**

Ciertos productos con materias grasas, como los quesos, reciben una mala clasificación para alertar al consumidor de la conveniencia de no ingerirlos con demasiada frecuencia o en porciones excesivamente grandes, pero no significa que haya que eliminarlos de nuestra dieta. “Con un etiquetado nutricional tan comprensible como

el de Nutri-Score, el consumidor puede escoger los productos según sus hábitos, permitiéndole juzgar la frecuencia y el tamaño de las raciones”, cuenta Galán. Recuerda que este sistema no sirve para definir si un alimento dado es beneficioso o perjudicial para la salud, ya que esto dependerá de la cantidad y la frecuencia de consumo.

### **RECOMENDABLE, PERO NO OBLIGATORIO.**

A pesar de su efectividad, la implementación de Nutri-Score, como la de otros logotipos de información nutricional frontal, no puede ser una medida obligatoria aplicada por los gobiernos, debido a la legislación europea. Por eso, “el hecho de que determinados fabricantes y distribuidores coloquen Nutri-Score en sus alimentos es muestra de un compromiso de transparencia sobre la calidad nutricional de los productos que elaboran y venden. Cuando rechazan incorporarlo, alertan a los consumidores de que tienen cosas que esconder”, puntualiza Galán.

## **¿MÁS O MENOS NUTRIENTES?**

La Organización Mundial de la Salud, así como las diversas guías nutricionales, establecen una ingesta diaria recomendada de algunos componentes que se deberían controlar en una dieta saludable. Así, aconsejan **no superar los 6 g de sal diarios** o que los azúcares añadidos y las grasas saturadas **no sobrepasen el 10% de las kilocalorías totales**. Para el azúcar, esto se traduce en 50 g por día para los adultos y 25 g para los niños. “Sin embargo, una barra crujiente con un alto contenido de estos azúcares puede ser idónea para incorporarla mientras se esté practicando un deporte de alta intensidad”, señala la dietista-nutricionista Nancy Babio, otra de las responsables del equipo de desarrollo del nuevo etiquetado.