

¿ES ESTO SANNO? GUÍATE POR LOS COLORES DE LA ETIQUETA NUTRI-SCORE

A partir de ahora, comprar alimentos pensando en el bienestar del organismo será más fácil. Llega a nuestro país un nuevo sistema de información nutricional que, basado en códigos cromáticos, ayudará a los consumidores a detectar los productos más saludables del lineal. La iniciativa se suma a otras estrategias que ya luchan contra la obesidad y las enfermedades derivadas de una mala dieta.

Muchos supermercados están a punto de llenarse de colores. En concreto, de alimentos etiquetados con un código de cinco tonos y letras que resumirá el perfil nutricional de los productos envasados. Hablamos de Nutri-Score, un logotipo que facilitará las decisiones de compra del consumidor y que el Ministerio de Sanidad ha impulsado para mejorar la visibilización de la información nutricional disponible, simplificar la comparación de alimentos similares y ayudar a elegir la opción más saludable. Surge con el propósito de luchar contra el sobrepeso y la obesidad, así como contra patologías crónicas asociadas a dichas condiciones, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o numerosos tipos de cáncer.

EN DEFENSA DE LA SALUD PÚBLICA.

Nutri-Score es un sistema de valoración nutricional que se colocará de forma visible en la parte frontal de

los envases y que clasifica a los alimentos con más de un ingrediente según un código cromático que va del verde oscuro (los más saludables) al naranja oscuro (los de menor calidad nutricional), pasando por el verde claro, el amarillo y el naranja claro. Para facilitar la comprensión, estos irán a su vez asociados a cinco letras (A, B, C, D y E), que harán que el código sea más sencillo de interpretar por parte del consumidor).

Este método no solo sirve para orientar a los consumidores hacia opciones más saludables. También pretende incitar a las empresas productoras a aumentar la calidad nutricional de sus productos, en el marco de una estrategia que se esfuerza por mejorar la salud general de la población. Según el *Estudio sobre hábitos alimentarios y estado nutricional de la población española (EN-PE)*, realizado entre 2014 y 2015, el 39,3% de los españoles de entre 25 y 64 años tiene sobrepeso, y el 21,6%, obesidad. Por sexos, la prevalencia es en ambos casos mayor entre los hombres.







Etiqueta complementaria.
El nuevo sistema no sustituye a la actual tabla nutricional de los envases, que seguirá siendo obligatoria.

Nutri-Score señala el perfil nutricional del alimento destacando el color y la letra correspondiente con un círculo de mayor tamaño que el resto. Después de estudiar y barajar diferentes opciones de etiquetado frontal, este fue el modelo por el que se decantó Francia. Tras llevar a cabo investigaciones y pruebas durante años, en 2017 la Administración gala fue la primera en proponer Nutri-Score como modelo de etiquetado oficial (aunque voluntario), una medida que en la actualidad comparte Bélgica y que en el futuro podría adoptar también España.

Se trata de un sistema basado en la atribución de puntos en función de la composición nutricional por cada 100 gramos de producto. Se tienen en cuenta los elementos nutricionalmente desfavorables (calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio), que reciben de 0 a 10 puntos; pero también contempla los elementos favorables (fibra, proteínas y contenido de frutas, verduras, legumbres y frutos secos), valorados de 0 a 5. Así, mientras los primeros restan, los segundos suman. Y en función del resultado, se asigna un color y una letra al alimento. De esta forma, los alimentos muy procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas, como la bollería industrial o las chucherías, tendrán un color naranja claro o naranja oscuro; y serán fáciles de identificar.

RÁPIDO, EFICAZ Y VISUAL.

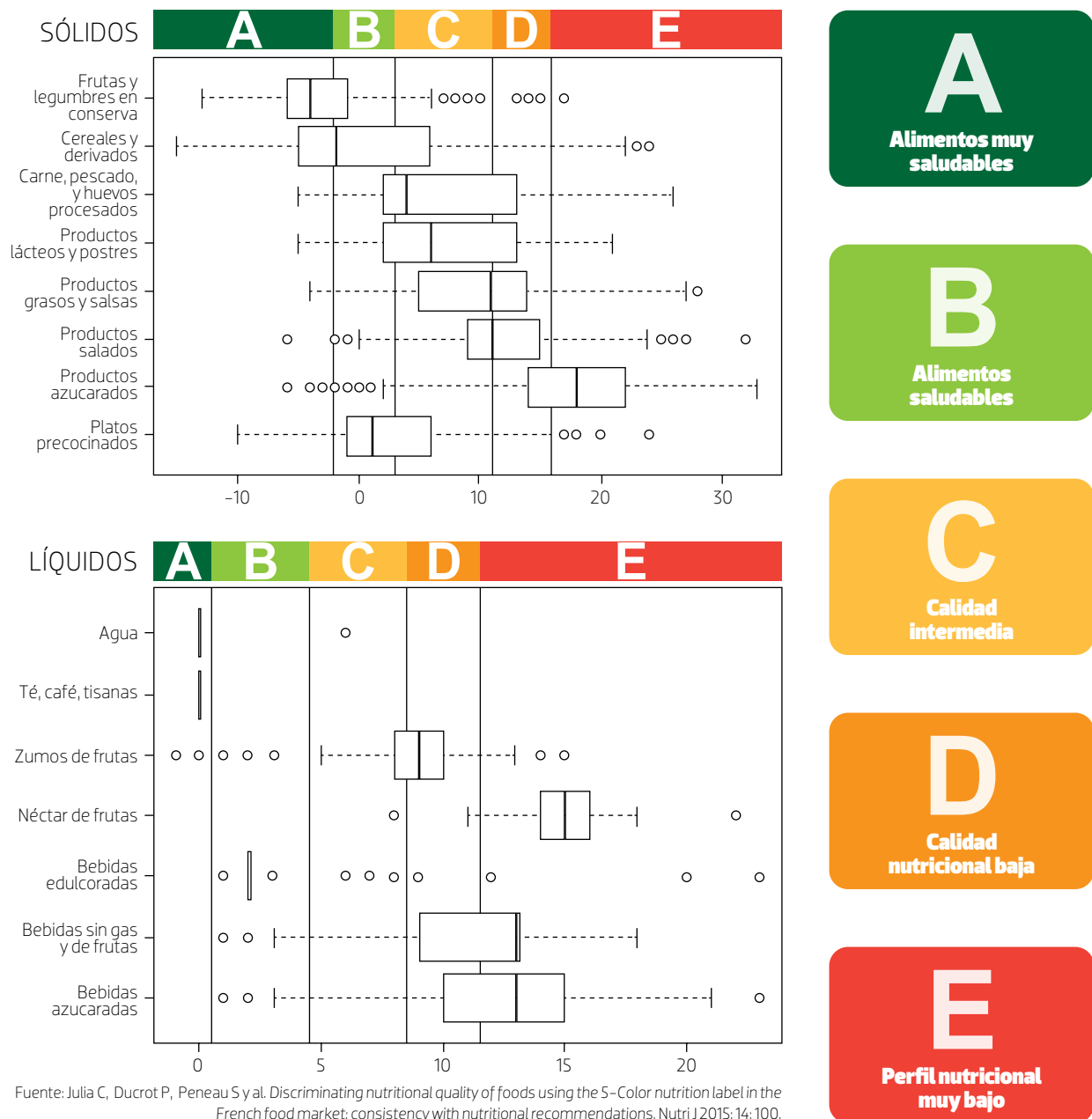
El etiquetado de cinco colores es voluntario para los fabricantes y complementa la información nutricional obligatoria de las etiquetas de los alimentos envasados con más de un ingrediente (lista de ingredientes, elementos que pueden causar alergias, cantidad, información nutricional –valor energético, grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, proteínas y sal–, fechas de caducidad o consumo preferente, etc.). Eroski ha sido pionero en la incorporación en España de Nutri-Score: desde el pasado mes de enero pueden encontrarse en sus lineales productos que lo incluyen. Poco a poco, se prevé que más productores y distribuidores se vayan sumando a la iniciativa.



QUÉ SIGNIFICAN LOS COLORES Y LETRAS DE NUTRI-SCORE

El etiquetado Nutri-Score clasifica los alimentos envasados con cinco letras y colores según su composición nutricional. Los más saludables exhiben una A y un tono verde oscuro, y los menos, una E y un tono naranja oscuro, como se detalla en el ranking de la derecha. La tabla inferior ilustra la forma en que los productos de un mismo grupo, como por ejemplo los cereales y sus derivados, pueden puntuar de manera muy distinta de acuerdo con los ingredientes que lleven.

- Área en la que se enmarca la mayoría de los alimentos de ese tipo.
- - - Horquilla en la que pueden llegar a moverse estos productos.
- Lugar en el que se sitúan, puntualmente, determinados artículos de ese grupo.



Sirve para comparar la calidad de productos de una misma categoría nutricional entre sí: por ejemplo, galletas. También para evaluar marcas.

CÓMO USARLO BIEN.

“Nutri-Score permite conocer la calidad global del producto en apenas un segundo, además de equipararlo a otros de la misma categoría nutricional como, por ejemplo, varios tipos de galletas”, explica Andrea Calderón, dietista-nutricionista de Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SED-CA). Sirve para comparar alimentos similares cuando hacemos la compra, o para confrontar la calidad nutricional de diferentes marcas de un mismo producto.

Así, resulta de gran utilidad para escoger entre dos galletas o entre un yogur natural (que vendrá marcado en verde) y otro azucarado (al que se le asignará amarillo o naranja), por lo que será práctico a la hora de revisar la calidad nutricional de la cesta de la compra.

No obstante, conviene recordar que Nutri-Score no sirve para comparar productos distintos, como unas galletas con un yogur o un queso con un bollo. Sí puede ser útil, sin embargo, para valorar distintas opciones de alimentos que van a emplearse con el mismo fin, como cereales y galletas para desayunar.



Al semáforo nutricional (izquierda) se suma ahora en Eroski el etiquetado Nutri-Score.

<p>Tomate triturado. Categoría Comercial Extra. INGREDIENTES: Tomate, acidulante: ácido cítrico. CONSERVACIÓN: Conservar en lugar seco y fresco. Una vez abierto el envase, trasvasar el contenido que no se vaya a consumir a un recipiente de plástico o vidrio, conservar en el frigorífico y consumir antes de 4 días.</p>	<p>Tomate triturado. Categoría Comercial Extra. INGREDIENTES: Tomáquet, acidulante: ácido cítric. CONSERVACIÓN: S'ha de conservar en un lloc sec i fresc. Una vegada obert l'envàs, s'ha d'abocar el contingut que no es consumirà a un recipient de plàstic o vidre. S'ha de conservar al frigorífic i s'ha de consumir abans de 4 dies.</p>
<p>Tomate birrindua. Categoría Estra komertziala. OSAGAIAK: Tomatea, azidotzaillea: azido zitrikoa. KONTSERBAZIOA: Leku fresko eta lehorrean gorde. Ontzia irekitz gero, kontsumituko ez den edukia plastikozko edo beirakozko ontzi batera aldatu behar da, eta hozkailuan gorde eta 4 igaro baino tehen kontsumitu.</p>	<p>Tomate triturado. Categoría Comercial Extra. INGREDIENTES: Tomate, acidulante: ácido cítrico. CONSERVACIÓN: Conservar en lugar seco y fresco. Una vez abierto o envase, trasvasar o contido que non se vaia consumir a un recipiente de plástico ou vidro, conservar no frigorífico y consumir antes de 4 días.</p>



Consumir preferentemente antes del: Lote de fabricación: Ver fondo de envase

PESO NETO 400g
 PSU GARBIA
 PES NET

Información nutricional		
Valores medios	por 100g	por ración (6)
Valor energético	82kJ/19kcal	49kJ/11kcal
Grasas de las cuales:	0g	0g
-Saturadas	0g	0g
-Monoinsaturadas	0g	0g
-Polinsaturadas	0g	0g
Hidratos de carbono	3,2g	1,9g
de los cuales: Azúcares	1,9g	1,1g
Fibra alimentaria	1,4g	0,8g
Proteínas	0,9g	0,5g
Sal	0,02g	0,1g

Este envase contiene entre 6 y 7 raciones de 60g

*Los porcentajes de ingesta de referencia expresados en el frente del envase están calculados para adulto medio. Las necesidades nutricionales individuales pueden variar en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Elaborado por RIBEREGA S.COOP. (Navarra) para EROSKI, Bº San Agustín, s/n. 48230 Elorrio (Bizkaia).

www.eroski.es / 944 943 444



MÁS PODER PARA LOS CONSUMIDORES

El nuevo etiquetado de los cinco colores permite **comparar de forma sencilla y visual la composición nutricional** de diferentes alimentos. Así lo explica **Alba Santaliestra**, presidenta del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética, quien recuerda que "es esencial tener en cuenta que **Nutri-Score debe utilizarse solo para analizar alimentos procesados**, no para productos frescos, y siempre para **comparar alimentos dentro de la misma categoría**". Esto permitirá que, al enfrentarse por ejemplo a dos yogures o dos jamones cocidos de diferentes marcas, el consumidor pueda ver de manera fácil cuál es el que tiene una mayor puntuación. "Cuanto más próximo esté al color verde (letras A y B), mejor composición nutricional tendrá respecto a su homólogo", especifica. Pero, ¿para qué sirve en última instancia Nutri-Score? "Existen diversos estudios, sobre todo en Francia, donde se ha comenzado a implantar, en los que se pone de manifiesto que el uso de este índice **permite realizar compras más saludables**; es decir, tener una cesta de la compra más verde y con mejor composición nutricional", continúa Santaliestra. La buena información que aporta posibilita que el consumidor se empodere al escoger frente al lineal. No obstante, la presidenta del comité científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética insiste: no hay que olvidar que **"siempre se debe priorizar el consumo de alimentos frescos** y no procesados, como las frutas, verduras y hortalizas, legumbres y cereales de grano entero".

EROSKI basic
Triturado
 Tomate
 Tomatea
 Tomàquet

Origen
 Ribera Del
 Ebro

SIN
 sal
 añadida

CUATRO CUCHARADAS SOPERAS (60g) CONTIENEN:

NUTRI-SCORE A B C D E	KCAL 11 (1%)	GRASAS 0g (0%)	GRASAS SATURADAS 0g (0%)	AZÚCARES 1g (1%)	SAL 0g (0%)
---------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------

BAJO EN **CALORÍAS**
400g
 PESO NETO

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)*
 *Energía por 100g: 82kJ/19kcal

Sugerencia de presentación

Diversos estudios han demostrado la eficacia de Nutri-Score respecto a otras fórmulas.

La elección de Nutri-Score como modelo en España surge después de que diversas investigaciones hayan demostrado su eficacia respecto a otras fórmulas. Se ha revelado más preciso que otros etiquetados y también más claro para quienes hacen la compra.

Recomendado por los colegios de dietistas nutricionistas de España, ha sido también bien acogido por la Organización Mundial de la Salud. Se trata, además, de una iniciativa con la que el Ministerio de Sanidad reforzará la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), y que incluye otras medidas, como impedir la venta de comida y bebida con alto contenido de azúcar en los colegios, o limitar la publicidad de los alimentos poco saludables dirigida a los menores de 15 años. Sin duda, Nutri-Score es un paso de gigante que propicia el empoderamiento del consumidor en el área de la nutrición, aunque todavía caben mejoras, ya que el etiquetado no valora la presencia de edulcorantes en los productos, el grado de procesamiento al que se someten los alimentos, ni tampoco determina si su fibra procede o no de cereal completo.

El experto

Eduardo Cifrián

“Nutri-Score supone el complemento óptimo para el semáforo nutricional presente actualmente en nuestros envases”



¿Por qué ha decidido Eroski incorporar el etiquetado Nutri-Score a sus productos?

Porque somos conscientes de la importancia que tiene la salud en las decisiones de compra de los consumidores. Nutri-Score supone un avance hacia una información más completa, práctica y comprensible, como han probado varios estudios científicos. Además, está validado por la Unión Europea y cuenta con el apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En 2007 fue la primera cadena en incorporar el semáforo nutricional

y ahora lo será con Nutri-Score. La transparencia informativa sobre la calidad nutricional de los alimentos es un aspecto crucial para promover una compra saludable y por eso es uno de los Compromisos de Eroski en Salud y Sostenibilidad. En 2007, incorporamos el semáforo nutricional y ahora apostamos por Nutri-Score. El primero supuso un gran avance en su momento y hoy está presente en todos los productos Eroski. Con Nutri-Score damos un paso más.

¿Desaparecerá el semáforo con la llegada de Nutri-Score?

No, se incluirá Nutri-Score junto con el semáforo ya existente en todos nuestros productos Eroski.

¿Por qué van a mantenerse ambos etiquetados?

Hicimos una encuesta a más de 10.000 consumidores de Eroski, y el 85% de ellos afirmó que combinar el semáforo nutricional de Eroski con Nutri-Score les parecía la opción más completa y la que más información nutricional aportaba. Pensaron que el uso de los dos etiquetados les ayudaría a hacer una mejor elección de compra. De hecho, Nutri-Score supone el complemento óptimo para el semáforo nutricional presente actualmente en nuestros envases, ya que, así, el consumidor puede conocer de manera sencilla la valoración nutricional global de cada producto para poder compararlo con otros semejantes y elegir mejor, sin perder la información detallada por nutriente que hoy ya le proporciona el semáforo nutricional.

¿Cuándo veremos Nutri-Score en los establecimientos Eroski?

Los primeros productos con Nutri-Score en sus envases llegaron a nuestras tiendas en enero y, a lo largo de 2019, continuaremos incluyendo este etiquetado en todos nuestros productos.

* Responsable de desarrollo de salud de Eroski.