

¿Verde?



Adelante, producto saludable

Nutriscore es el sistema elegido por España para facilitar una información nutricional más clara e intuitiva. Un buen punto de partida que aún puede mejorarse.

Texto **Manuel Vivas**

Para el caso de los alimentos envasados, hacer una compra lo más saludable posible implica necesariamente comprobar, al menos, la cantidad de grasas, azúcar y sal que lleva el producto en cuestión, un ejercicio tan recomendable como tedioso. Una vez localizado el cuadro nutricional en la parte trasera del envase, es preciso fijarse en la columna de ingesta por 100 g o ml

(no por ración), memorizar aquellos datos que más le preocupen de ese alimento en concreto y compararlos a continuación con los de otros productos similares. Para complicarlo todavía más, estos datos suelen estar impresos en una letra diminuta, que no tiene por qué superar los 1,2 mm, un tamaño muy alejado de los 3 mm que consideramos fácilmente legibles por cualquier persona. >

Nutriscore

Penaliza calorías, grasas saturadas, azúcar y sal



GAZPACHO

El gazpacho, lo mismo que el salmorejo o las cremas de verduras, son alimentos que se distinguen por su alto contenido de frutas y verduras. Si además el aporte de sal añadida no es excesivo, es muy probable que su etiquetado frontal se distinga con la mejor valoración posible, la A.



PESCADO CONGELADO

Quedan exentos de Nutriscore las frutas, las verduras, las legumbres, las carnes, el pescado y cualquier otro producto con un solo ingrediente en su composición, como la miel, los huevos, el aceite o el vinagre, y siempre que no estén transformados (aunque se admite el curado).



CEREALES DE DESAYUNO

Muchos de los cereales preparados que se comercializan obtendrían una C. Normalmente por los azúcares añadidos, pero también por la sal que se les añade para intensificar su sabor. Otros productos con una C podrían ser los yogures de sabores, los néctares...

> Por una información clara y visible en el frontal del producto

Ya en 2011 la Unión Europea expresó su voluntad de que la información nutricional de los alimentos envasados se presentara de una forma más clara y sencilla, fácilmente visible y destacada en la parte frontal del envase, tal y como veníamos exigiendo desde OCU y otras asociaciones de consumidores europeas. Sin embargo, no ha sido hasta ahora que se ha decidido a impulsar esta iniciativa.

Y de una manera un poco displicente, puesto que deja en principio a elección de cada uno de los países miembros el método y la forma de indicarlo en el envase.

El Ministerio de Sanidad ha decidido recientemente apostar por el sistema Nutriscore, que ya utilizan países como Francia y Bélgica. Se expresa mediante una banda de colores que funciona como un semáforo, indicando la valoración nutricional de cada alimento envasado

a partir de un algoritmo que tiene en cuenta tanto los ingredientes saludables y necesarios en nuestra dieta (frutas y verduras, fibra y proteínas), como los que hay que evitar consumir en exceso: calorías, grasas saturadas, azúcares y sal. El sistema establece además que los cálculos se realicen por 100 g o ml, en vez de hacerlo por ración, tal y como proponía de forma interesada la industria alimentaria (que hemos denunciado en OCU por no corresponderse con las

Es un sistema de clasificación de 5 letras y colores, en el que la A de color verde oscuro es la mejor opción y la E roja la peor, pasando por la B, C y D. Valora tanto los aportes nutricionales positivos (contenido en frutas y verduras, fibras y proteínas) como los negativos (calorías, grasas saturadas, azúcares y sal) por 100 g o ml de producto. Su objetivo es comparar productos similares: cereales con cereales, bollos con bollos...



BOLLERÍA

Bollos, embutidos, aperitivos, platos preparados... son productos que tienen en común una composición nutricional poco saludable. Unos por un exceso de azúcar, otros por un exceso de grasas saturadas, de sal.... Cuando coinciden varios de estos excesos la letra puede ser incluso una E.



CAFÉ

Entre los envasados y procesados que no necesitan Nutriscore hay cafés, tés e infusiones de hierbas y frutas. También los chicles (no entendemos por qué) y alimentos directamente suministrados por el fabricante o tiendas de minoristas en pequeñas cantidades, como los platos preparados.



LECHE

Una B es una buena nota que encontrará en las leches y leches enriquecidas (con calcio, vitaminas, omega 3), en los cereales de desayuno del tipo muesli integral con frutas y sin azúcares añadidos... Pero, ojo, también en refrescos sin azúcar.

raciones reales). Sin duda, se trata de un gran avance que, una vez aprobado, facilitará al consumidor la elección de los alimentos, pero al mismo tiempo creemos que el sistema debería mejorarse.

No se aplica sobre bebidas alcohólicas, chocolatinas...

Para empezar, hay importantes grupos de productos que incomprensiblemente quedan excluidos de la norma (que por otro lado aún no es obligatoria), como las

El Nutriscore funciona como un semáforo: limite la ingesta de productos en naranja o rojo

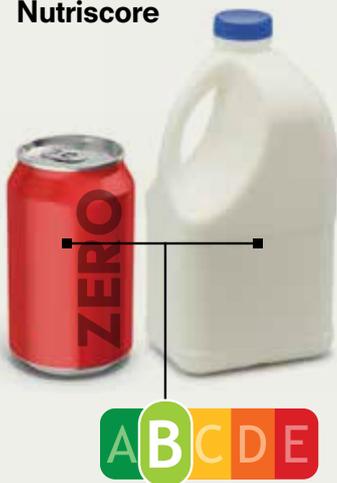
bebidas alcohólicas y los alimentos que se comercializan en envases cuya superficie mayor es inferior a 25 cm² como las chocolatinas, bollitos, chucherías, barras de cereales...

Además, Nutriscore obvia aspectos nutricionalmente poco recomendables, como el sobreprocesado de un alimento, asociado a una pérdida de fibra, proteínas, minerales o vitaminas y a un exceso de harinas refinadas y aditivos. Igual que ignora la presencia de edulcorantes, >

Valorar también el ultraprocesado y los edulcorantes

¿Es igual de nutritivo un vaso de leche que un refresco sin azúcar? Según Nutriscore sí. Para evitar este tipo de errores, bastaría con tener también en cuenta aspectos como la presencia de edulcorantes o el ultraprocesado.

Nutriscore



Propuesta OCU



Y aplicar el código de colores al cuadro nutricional

¿Y si sigue una dieta baja en sal? Nutriscore solo muestra la valoración nutricional global. Pero si aplicáramos un código de color a la información nutricional, podría identificar fácilmente dónde se encuentra el exceso.



Información nutricional	Por 100 g
Energía	1523 kj (364 kcal)
Grasas	1,7 g
- Ácidos grasos saturados	1 g
Hidratos de carbono	2 g
- Azúcares	1,3 g
Proteínas	9,6 g
Sal	1,15 g

Solo una de cada tres personas consulta habitualmente la información nutricional

> cuando se sabe que estos aditivos acostumbran a nuestro paladar a una dieta rica en azúcares (vea a la izquierda *OCU Propone*). Pero es que también consideramos que debería trasladarse un sistema cromático al cuadro nutricional de la parte trasera de los envases. Así, el consumidor podrá conocer de un vistazo qué valores nutricionales penalizan a cada alimento. Y es que mientras que para unos consumidores el exceso de azúcar es el principal problema, para otros podría serlo el aporte de grasas saturadas o la sal. De todas formas, cualquier iniciativa en este sentido debería acompañarse de una educación alimentaria que nos ayude a interpretar el etiquetado nutricional, de modo que nos acostumbremos a consultarlo para hacer la mejor elección de compra en función de nuestras necesidades. ♥



PLAN SALUDABIT NUTRICIÓN

Le propone menús en función de sus necesidades y preferencias. Es más, a partir de las recetas recomendadas confecciona una lista de la compra que podrá modificar, imprimir o precargar en el supermercado online que elija. Saludable, fácil, rápido y económico.

Todos los detalles en www.ocu.org/saludabit.es