



NUTRI-SCORE a examen

Es el logotipo nutricional que piensa implantar el Gobierno. **Una herramienta que ha demostrado ser eficaz científicamente, aunque tiene limitaciones** y no es apoyada por todos. La polémica está servida.

POR SONIA CORONEL

Este etiquetado frontal para los productos industriales ya es utilizado en Francia y está avalado por la Comisión Europea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y distintas sociedades científicas. ¿Sabes cómo funciona (mira también el recuadro de la derecha)? Nancy Babio, presidenta del Col.legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT), nos lo explica: son cinco colores asociados a cinco

letras. “Los productos se sitúan en uno u otro color siguiendo un algoritmo que valora de 0 a 10 los ‘ingredientes’ considerados negativos en un alimento y que son obligatorios declarar (sal, grasas totales, grasas saturadas y aporte de energía) y, por otro, los positivos (puntúan de 0 a 5) los porcentajes de frutas y verduras, legumbres, frutos secos y proteínas. La cifra total se obtiene de la diferencia entre la puntuación de los ingredientes positivos y negativos.

NO ES OBLIGATORIO

La reglamentación europea obliga a los fabricantes a mostrar una información estándar (composición, almacenamiento o duración), pero la impresión del esquema de color o Nutri-Score será voluntaria para la industria alimentaria.

Así, los círculos van desde el color verde al naranja oscuro (de mejor a peor calidad) y el de mayor tamaño indicará la calidad global del producto.

¿POR QUÉ SE CUESTIONA?

Según explica Amil López Viétez, creadora de la Dieta Coherente, esta herramienta tiene algunas paradojas. Por ejemplo, los refrescos salen bien valorados, mientras que el aceite de oliva suspende. ¿La razón? “Como los valores se calculan por 100 g de producto y tiene mayor peso en el algoritmo el valor calórico que las ventajas de las grasas saludables del aceite, este queda mal situado”. Pero, ¿es correcta esta interpretación? Según Babio, es tendenciosa ya que el Nutri-Score puede servir para comparar alimentos de la misma familia, de distintas marcas y productos de diferentes categorías, pero que se consumen en las mismas ocasiones y con el mismo uso, como por ejemplo, los postres. “Además, el aceite y los refrescos no tienen el mismo uso. El primero no es un alimento ultraprocesado, y desde el ministerio han indicado que el Nutri-Score no será de aplicación para productos monoingredientes como el aceite de oliva”. ¿Y qué pasa con los cereales de desayuno y los zumos comerciales? López Viétez señala que ambos tienen alto contenido en azúcares, por lo que deberían tener una puntuación mala (roja) pero, por su contenido alto en fibra o fruta, se que-

dan en la zona amarilla, lo que puede sugerir que su ingesta es recomendable”. ¿Otra presunción infundada? Sí, aclara Babio. “La forma de cálculo de Nutri-Score garantiza que un alimento que sea demasiado azucarado, graso, salado o calórico no se va a beneficiar de los aspectos positivos. Solo se van a tener en cuenta las frutas, verduras, frutos secos y leguminosas cuando los contenga en una cantidad suficiente (como mínimo un 40 %).

¿UN ÚNICO ETIQUETADO?

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) considera que este método quizás no es el óptimo, ya que puede generar cierta confusión entre los consumidores, especialmente si la elección del alimento se basa únicamente en este código de colores. Ellos prefieren un sistema mixto (composición nutricional y calidad nutricional), establecer raciones de consumo aconsejadas, y contemplar un etiquetado dirigido al público infantil. Una opinión que no es disonante entre los defensores del Nutri-Score. “Van a convivir los dos sistemas, y el hecho de añadir distintos logos a los envases mejora la capacidad del consumidor para clasificar correctamente los alimentos de la misma categoría, pero con distinta calidad nutricional”.

¿Y LOS ALIMENTOS FRESCOS?

Una de las preocupaciones que han manifestado las entidades y los profesionales es si la implantación del

CÓMO SE IMPLEMENTARÁ

Este etiquetado frontal irá acompañado de campañas educativas orientadas a promover la mejor elección en la compra y a seguir la dieta mediterránea. Este patrón dietético prioriza las fuentes vegetales, modera la toma de carnes, huevos y lácteos y limita las carnes rojas, las bebidas azucaradas y los ultraprocesados.

NUTRI-SCORE



LOGO DE COLORES

Este modelo de etiquetado consiste en una escala de cinco colores que van del verde (mejor calidad nutricional) al rojo y se asocian a cinco letras (A, B, C, D, E) que hacen que el código sea más fácil de leer. El círculo que tenga mayor presencia en el envase indicará la calidad nutricional del alimento.

Nutri-Score podría desplazar los alimentos frescos en favor de los procesados. “Según los estudios realizados en Francia, aclara Babio, se ha demostrado que es al contrario; en la compra hay una mayor presencia de frutas y verduras”. Aun así, los especialistas de la SEEN manifiestan que frutas, verduras, carnes, pescados y huevos, los alimentos que se deben consumir con más frecuencia, no precisan etiquetado nutricional y que hay otros que por mucho que se etiqueten son poco saludables (precocinados, cereales refinados, bebidas energéticas o lácteos azucarados).

EL SEMÁFORO DE LA INDUSTRIA

En el año 2017, algunas multinacionales crearon un Etiquetado Nutricional Evolucionado (actualmente retirado) que da resultados menos alarmantes que el Nutri-Score, pero que en lugar de valorar por 100 g lo hace por porción, pudiendo generar incorrectamente un color más beneficioso a un alimento no saludable.