

Aprenem a llegir les noves etiquetes dels aliments

Carme Sánchez, Dietista Unitat Endocrinologia i Nutrició

NutriScore

El logotip nutricional NutriScore en els envasos dels aliments pot ser una eina útil pels consumidors (logotip 5 colors o 5C). França va decidir establir aquest etiquetatge nutricional simplificat en la part frontal dels envasos des del 2017.

El seu ús s'associa amb una major qualitat nutricional de la cistella de la compra en assajos experimentals i a gran escala. El NutriScore és una eina útil per la salut pública nacional.

Està destinat a informar als consumidors de manera simple sobre la qualitat nutricional dels aliments.

La justificació: els grans reptes de salut pública vinculats a la nutrició com ara el desenvolupament d'obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars i càncers, entre d'altres.

Los 5 niveles del NutriScore.



Els productes se situen en un o altre color seguint un algoritme que pondera del 0 al 10

Les quantitats dels elements considerats negatius

Aport d'energia, sucres, greixos saturats i sodi

Les quantitats dels elements considerats positius

% de fruites i verdures, g de fibra i g de proteïna

El número que s'obté de restar la puntuació total dels segons a la dels primers dona lloc a la qualificació final.
Quant més **vermell** més alta

L'algoritme que serveix de base a NutriScore, és un sistema desenvolupat a Anglaterra al 2005 per un equip d'investigadors d'Oxford amb l'objectiu de regular la publicitat destinada als nens i que va ser validat per l'Agència de Normes Alimentàries del Regne Unit (Food Standards Agency, FSA)



El **semàfor nutricional** és un sistema que ens permet conèixer d'una manera clara, senzilla i en un simple cop d'ull la quantitat de calories, sucres, greixos, greixos saturats i sal que la ració de consum d'un producte ens aporta.



Què pot succeir a Espanya en un període inicial d'adaptació?

El Ministeri de Sanitat anunciava que aplicarà el sistema NutriScore, un etiquetat frontal d'aliments (FOP), amb resultats positius avalats per les societats científiques, les associacions de consumidors i l'OMS

L'anunci coincideix en el temps amb un altre dissenyat per cinc gegants de la indústria alimentària - Mondelez, Nestlé, PepsiCo, Coca-Cola i Unilever - que abans de finals d'any començaran a imprimir en als seus envasos el seu propi semàfor nutricional.



Es tracta de dos còdis de colors diferents – amb criteris també diferents- que podrien conviure en els supermercats, fins que la Comissió Europea es manifesti sobre quin hauria de ser el sistema a utilitzar, fins que NutriScore es comenci a utilitzar a Espanya al 2020.
O pot ser més tard d'aquestes dates, si ni la Comissió ni Sanitat prohibeixen que s'utilitzi més d'una icona.





SEMÁFORO DE LA INDUSTRIA

Cada porción (15 gr) contiene:

Energía	Grasas	Grasas saturadas	Azúcares	Sal
338kj 80,8kcal	4,6g	1,6g	8,4g	0,0g
4%	7%	8%	9%	<1%

% de la cantidad diaria recomendada para adultos

SEMÁFORO ORIGINAL

Cada porción (15 gr) contiene:

338kj 80,8kcal	ALTO Grasas	ALTO Grasas saturadas	ALTO Azúcares	BAJO Sal
	4,6g	1,6g	8,4g	0,0g



L'etiquetatge nutricional dels aliments s'ha convertit en un semàfor atrotinat. Si fins ara la informació estava ubicada en la part posterior dels envasos i amb una lletra molt petita. En els pròxims mesos els productes processats oferiran codis de colors en la part frontal, amb l'objectiu d'orientar millor les decisions saludables de compra dels consumidors. *A priori* la notícia és bona, el problema ve quan cada supermercat utilitza un codi diferent.



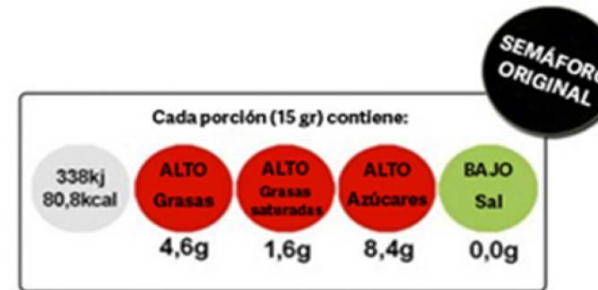
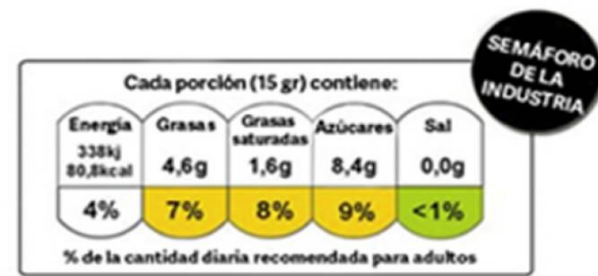
Información nutricional			
	Por 100 ml	Por ración**	%* por ración**
Valor energético	184 kJ/44 kcal	460 kJ/110 kcal	6%
Grasas de las cuales saturadas	1,9 g 0,2 g	4,8 g 0,5 g	7% 3%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	5,7 g 2 g	14 g 5 g	5% 6%
Fibra alimentaria	1,1 g	2,8 g	5%
Proteínas	0,7 g	1,8 g	4%
Sal	0,76 g	1,9 g	32%

*% de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
**1 ración = 250 ml (2 raciones por envase)

Ingredientes: Agua, zanahoria* (10%), patata (9,3%), raíz de APIO* (6%), cebolla* (5,3%), tomate* (4%), chiriwa* (2,7%), LECHE mazada reconstituída de maíz, LECHE desnatada reconstituída, puero* (0,1%), nabo* (0,1%), aceite de girasol, sal, azúcar, zumo de acerola reconstituído, extracto de levadura, aromas, zumos concentrados vegetales (contiene raíz de APIO). Puede contener gluten, huevo y mostaza.
* Cultivadas de forma sostenible.

Aquest és el GPS que necessitaràs per fer la compra més saludable en els pròxims mesos





Etiquetatge nutricional d'una crema de cacao, segons -de dalt a baix- el semàfor dissenyat per la indústria, l'original desenvolupat al Regne Unit i NutriScore.

Com hem d'utilitzar-lo?

Un cop els estants del supermercat s'omplin de codis de colots, és fàcil caure en la temptació de comparar peix precuinat amb un tableta de xocolata

No és així com s'ha d'utilitzar. D'aquesta manera estaríem confrontant aliments intrínsecament molt diferents i que han d'ocupar espais diferents en la dieta

Aquest FOP ha de servir per comparar aliments d'una mateixa categoria i diferents marques d'un mateix producte

També poden enfrontar-se productes de diferent categoria però que es consumeixin en les mateixes ocasions i amb el mateix ús. Per exemple: les postres



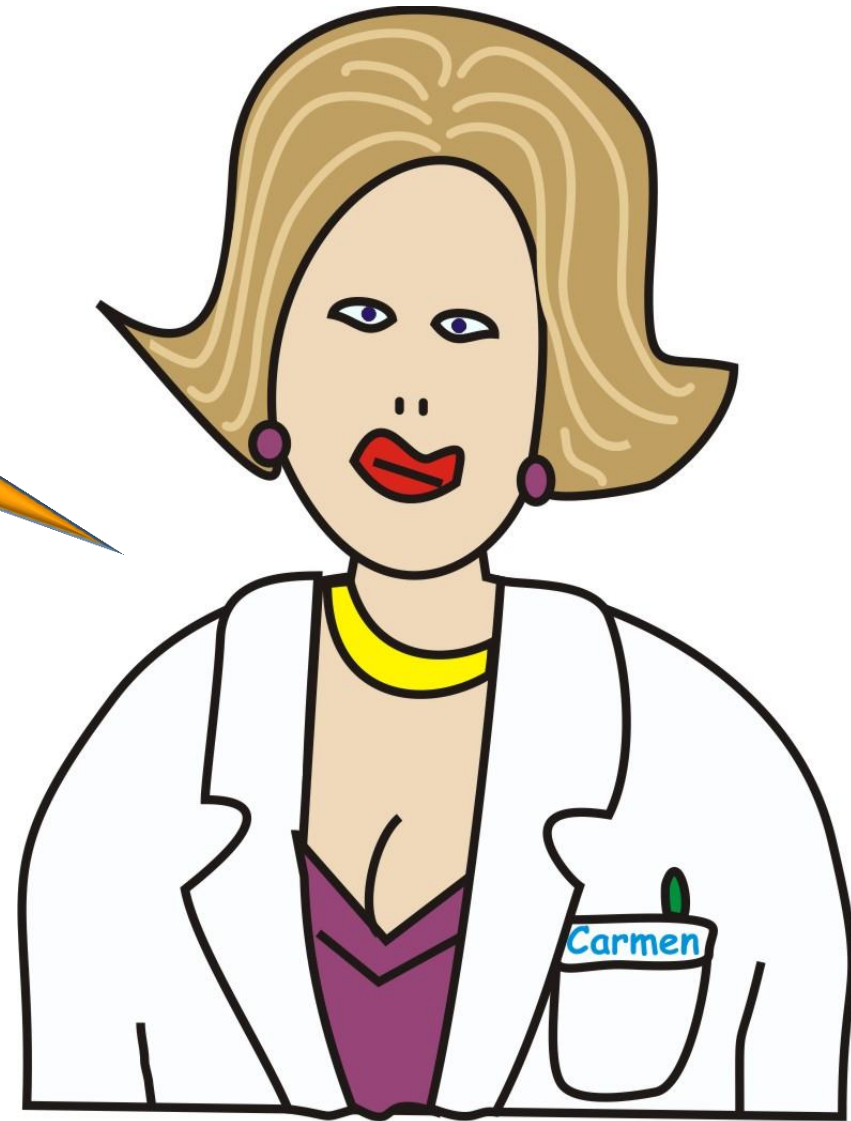


<https://es.openfoodfacts.org/categorias>

elaboración sinAzucar.org - fuente openfoodfacts.org

Gràcies





Infografia : Le dispositif Nutri-Score