



TRIBUNA LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL PERMITE AL USUARIO ELEGIR UNA COMPOSICIÓN MÁS SANA Y ALCANZAR LOS NIVELES RECOMENDADOS

## Alimentación e información para la salud

→ El autor explica los nuevos sistemas que ilustran las cualidades de los alimentos envasados. Uno informa sobre las Cantidades Diarias Orientativas (CDO) en función de la composición de sus nutrientes. Otro es el semáforo nutricional, que otorga un color en función de las CDO. Estos etiquetados impulsarán a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades e ingredientes de sus productos.



**GIUSEPPE RUSSOLILLO**  
Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)

  
Estos sistemas incentivarán a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades nutricionales de sus alimentos

Nadie pone en duda que la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación está en constante aumento. Así, diabetes, cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, dispesia y un largísimo etcétera se están convirtiendo en una epidemia. Por ello, los profesionales de la nutrición, especialmente los dietistas-nutricionistas, tenemos la obligación de encontrar estrategias que permitan revertir esta situación.

Últimamente, todo el que haya comprado un alimento envasado se habrá encontrado en el envoltorio nueva información, basada en un sistema de etiquetado que aporta información nutricional complementaria y que ha sido elaborado sobre la base de un sistema llamado CDO (Cantidades Diarias Orientativas).

Éste consiste en un sencillo esquema en el que podemos comprobar en qué medida contribuye la ingesta de dicho alimento a cubrir las necesidades de energía o nutrientes como grasa, grasas saturadas, sodio, azúcares totales y fibra. ¿Por qué estos nutrientes y no otros? Por dos razones. La primera, porque los consumidores han reportado, en encuestas bien diseñadas, que dichos nutrientes son, precisamente, los que consideran más "prácticos" a la hora de ayudarles a decidir por la compra de un alimento teniendo en cuenta sus propiedades saludables. La segunda, porque son los más importantes desde el punto de vista de la prevención del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

El 80 por ciento de los españoles toma unos 10 grame-

mos de sal al día, justo el doble de la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pues bien, estudios en población adulta concluyen que reducir la ingesta en tan sólo 3 gramos al día ejercería el mismo beneficio que eliminar el tabaquismo, y evitaría, sólo en Estados Unidos, unas 92.000 muertes al año, según informó en febrero de 2010 la revista *New England Journal of Medicine*.

Respecto al resto de nutrientes sucede algo similar: o tomamos menos de lo recomendable (es el caso de la fibra dietética) o nos excedemos de las recomendaciones (energía, grasa total, grasa saturada o azúcares totales) con serias consecuencias para la salud.

Los modelos de información nutricional complementaria más comúnmente utilizados por parte de la industria alimentaria en las etiquetas de los alimentos son: el etiquetado basado en las CDO y el código de colores o semáforo nutricional.

El etiquetado en base a las CDO expresa la cantidad de nutrientes que aporta una ración de un alimento, así como el porcentaje que supone dicha cantidad sobre las CDO. Este sistema está siendo utilizado por un amplio sector de la industria agroalimentaria.

### Naranja, amarillo y verde

El semáforo nutricional atribuye un color a cada nutriente -naranja, amarillo o verde- en función del porcentaje de cobertura de CDO por ración de alimento. En ocasiones también se expresa el contenido por 100 gramos de alimento. Este sistema está siendo utilizado

en España principalmente por Eroski, que apuesta por un sistema de fácil entendimiento para el consumidor y por un semáforo que contribuya a una elección saludable en la cesta de la compra de sus clientes.

Existe cierta polémica en torno a este modelo, ya que determinados grupos consideran que usar colores para indicar valores altos en ciertos nutrientes puede malinterpretarse y llevar al consumidor a catalogar a algunos alimentos como *malos*. En cualquier caso, no hay estudios que muestren que esto sucede así y parece ser que en el caso del semáforo nutricional el sistema de colores ayuda al consumidor a incorporar fácilmente los alimentos a su dieta. Sea como fuere, la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas reconoce la utilidad de todas las propuestas de etiquetado nutricional y considera que todas pueden promover la salud poblacional y permitir al consumidor realizar una selección de una dieta saludable.

En definitiva, los diferentes sistemas de etiquetado nutricional incentivarán a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades nutricionales de sus alimentos y sobre todo a impulsar trabajos científicos que ayuden a dilucidar cuál es la mejor manera de presentar el etiquetado nutricional al consumidor que garante una correcta comprensión de la información nutricional del producto. Hasta la fecha, no se han impulsado este tipo de estudios científicos y sólo nos queda el reconocimiento a la industria alimentaria de apostar por una educación alimentaria de los ciudadanos a través del etiquetado nutricional.