

Luces y sombras de Nutriscore

Nutriscore, sistema de etiquetado nutricional frontal de productos alimentarios, permite valorar la calidad nutricional de los alimentos, simplificando el etiquetado nutricional situado al dorso. Los clasifica en cinco colores que van desde verde (saludable) hasta el rojo (menos saludable). Los nutrientes que influyen negativamente en la valoración serían los azúcares, calorías, sal o grasas, mientras que la fibra o proteínas influirían positivamente. El cálculo resultante dará una valoración final.

Parece un sistema muy interesante y útil. Pero, ¿por qué está generando tanta polémica? Pues porque, en la práctica, presenta fallos.

El caso más llamativo ha sido el aceite de oliva. NutriScore lo situó en un principio, en la zona roja, es decir, poco saludable. Tras avalarse por numerosos estudios de que es un producto saludable y recomendable en una dieta equilibrada, facilitó que el Ministerio de Consumo lo excluyera por no reflejar sus beneficios nutricionales.

¿Está contenta la industria alimentaria que elabora los productos de peor perfil nutricional con este modelo? Lógicamente sería pensar que no, porque sus ultraprocesados saldrían perjudicados. Pero pasa lo contrario: presiona su implantación. ¿Cómo es posible?

Vamos a explicar todo lo que se debe saber sobre el «NutriScore».

En mi opinión, la principal ventaja es que muchos de los alimentos ultraprocesados ricos en azúcares y grasas van a tener puntuaciones del tipo D y E y serán identificables. Es decir: una palmera de chocolate tendrá baja puntuación por muchos supuestos ingredientes funcionales que quieran añadirle, y esto deja menos margen al marketing pseudocientífico.

Entre sus desventajas es que no distingue entre grasas saludables y grasas insanas.

Si en tu cesta de la compra solo metes A y B y descartas D podemos hacer malas elecciones. Es importante utilizar la puntuación solo para comparar los alimentos dentro de un mismo grupo. No comparar la puntuación del yogur con unos cereales.

Por otro lado, el algoritmo da un peso desigual a distintos ingredientes que hace que la “nota final” de los productos varíe.

Si conocemos los secretos del algoritmo, con pequeños cambios un producto puede cambiar de la D (naranja) a la C (amarillo), pero seguirá sin ser saludable. Esto lo conoce la industria.

Quiero que también los conozcáis vosotros para que no os dejéis llevar tanto por si un producto tiene una B o una C y que no nos engañen.

¿Por ejemplo, podríamos hacer que unos cereales parezcan buenos?

Pues sí, por ejemplo añadiendo fibra. Con un 4-5 % de fibra, el algoritmo da la máxima puntuación sobre la fibra.

¿Y esto es mucho o poco? Pues añadiendo poca cantidad de fibra conseguimos que un alimento pase de amarillo a verde aunque tampoco sea muchísimo mejor.

Pensaremos: «pero si lleva más fibra, será mejor, ¿no?»

Pues sí. Pero si comemos frutas y verduras, tomaremos más fibra.

¿Y si los cereales llevan azúcar no puede salir una buena nota?

No tiene por qué salir una mala. Como explica el químico Luis Jiménez, que hizo una revisión sobre Nutriscore, hay mucha «manga ancha» con el azúcar.

Para que el algoritmo “castigue” a un producto con la máxima penalización, debe tener un 45% de su peso en azúcar. La industria tendrá margen para añadir azúcar y no aparecer en rojo.

¿Hay algún ingrediente que penalice especialmente el Nutriscore?

Penaliza mucho la sal. Hay que evitar alimentos ricos en sal. Pero hay algunos, como las conservas de pescado, que siendo alimentos razonablemente saludables acaban con una puntuación baja.

En resumen, creo que si cogemos un producto y vemos que es rojo, no lo compraremos o por lo menos pensaremos antes de dárselo a nuestros hijos.

Esto debe ir acompañado de otras campañas y políticas que dejen claro que los mejores alimentos son, directamente, los que no llevan la valoración Nutriscore. Para entendernos: el calabacín no lleva semáforo ni falta que le hace.

Sería prioritario incentivar el consumo de frescos, antes que señalar si unos cereales de desayuno tienen un color naranja o amarillo.

Interesante es que, gracias a esta herramienta, se pueda llegar a prohibir en horario infantil la publicidad de alimentos con símbolo rojo o naranja

Compra alimentos que no precisen Nutriscore y limita ultraprocesados.

Trinidad Castillo García
Enfermera. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Hospital General Universitario de Alicante.
Dietista- Nutricionista