

LA GRAN MENTIRA DE

NUTRI-SCORE

Una herramienta al servicio de las grandes multinacionales de la alimentación procesada



JUSTICIA
ALIMENTARIA

Índice

1. La estrategia de la lagartija	3
2. Modelos de perfil nutricional	6
3. Decodificando los perfiles nutricionales	9
El origen de Nutri-Score	9
Sistema de perfil nutricional propuesto por la OMS Europa (2015)	20
Perfil nutricional del Reino Unido (2005, revisado en 2018)	22
Nutri-Score (2013, 2017)	26
Sistema de perfil nutricional de Portugal (2019)	32
Sistema de perfil nutricional de Chile (2016)	38
4. Comparativa de sistemas	40
5. Danone-score	46
6. Conclusiones	53



C/ Floridablanca 66-72
08015 Barcelona
www.justiciaalimentaria.org

Autoría: Justicia Alimentaria

Investigación a cargo de:
Ferran García (Justicia Alimentaria)

Coordinación de la investigación:
Ferrán García y Javier Guzmán (Justicia Alimentaria)

Diseño, maquetación y revisión:
www.puntoycoma.org

Marzo 2021



Esta publicación se distribuye bajo una licencia «Reconocimiento - No comercial», que se puede consultar en http://creativecommons.org/choose/?lang=es_ES. Está permitida la reproducción de los contenidos de esta publicación, siempre y cuando se cite la procedencia y se haga sin fines comerciales.

1. La estrategia de la lagartija

El principal problema de salud en el Estado español, en Europa y en buena parte del mundo es la alimentación. Por qué los alimentos han pasado de ser una fuente de vida y nutrición a constituir el principal riesgo para la salud humana ya se ha tratado anteriormente, pero para abordar de manera adecuada el tema de los perfiles nutricionales es imprescindible recordar que la alimentación insana es el factor que más reduce la esperanza de vida y que más nos enferma. Los datos sobre cómo la alimentación insana nos está haciendo enfermar son tan abrumadores que, desde hace un tiempo, algunos gobiernos han empezado a regular —tímidamente— ciertos aspectos relacionados con el consumo desmedido de alimentos insanos. Como en otras ocasiones, la industria alimentaria lleva años intentando negar la evidencia, pero ahora que la negación ha dejado de ser posible y se constata que ha empezado la fase de regulación, las corporaciones alimentarias han pasado a la siguiente pantalla: la de entonar un supuesto mea culpa y poner en marcha soluciones. Sus soluciones. Sus falsas soluciones.

No es una técnica novedosa en el mundo capitalista, pero quizás sea en la zoología donde encontremos las versiones más perfeccionadas.

En el mundo animal existen tres grandes estrategias de supervivencia ante un peligro inminente. La primera es la del pez globo. Este animal, al sentirse amenazado, se hincha enormemente para multiplicar su tamaño y mostrarse mucho más fiero de lo que es. Esa suele ser también la primera reacción de la industria alimentaria cuando nota que acecha el peligro. La segunda es la de la zarigüeya, un roedor que, cuando ve que la cosa se pone fea, opta por hacerse el muerto: se tira al suelo, abre la boca, saca la lengua y cierra los ojos. Puede llegar a quedarse inmóvil durante varios minutos en los cuales incluso bajan al mínimo los latidos del corazón y el ritmo respiratorio. La industria, en esta fase, intenta no hacer mucho ruido con la esperanza de que el debate amaine y el peligro se aleje. Por último, tenemos el caso de las lagartijas, unos reptiles de sangre fría que aplican una estrategia dolorosa pero eficaz. Cuando se sienten amenazadas, se desprenden de la cola, que se queda allí, retorciéndose de un modo frenético para atraer al depredador mientras ella sale disparada a escon-

derse. Al cabo de pocas semanas, le nacerá una cola nueva.

En el caso que nos ocupa, el peligro que acecha a la industria alimentaria es la aprobación de unos perfiles nutricionales, y la cola que ha dejado en el suelo, el apéndice lleno de letras y color que quiere atraer nuestra atención con sus sacudidas espasmódicas, es el Nutri-Score.

¿Qué son los perfiles nutricionales?

Los perfiles nutricionales, en palabras sencillas, no son otra cosa que un sistema de clasificación de los alimentos que permite diferenciarlos en función de si son más o menos saludables. Es la piedra angular de las políticas de salud alimentaria, ya que una vez se identifican los alimentos insanos, se puede actuar sobre ellos para reducir su consumo y, al mismo tiempo, actuar sobre los sanos para incrementarlo. Desde un punto de vista formal, se definen como «la ciencia de clasificar o categorizar los alimentos de acuerdo con su composición nutricional por razones relacionadas con la prevención de enfermedades o promoción de la salud».

Dada su importancia, estos perfiles han despertado una feroz oposición en la industria alimentaria. Esta optó por dos estrategias: la primera consistió en negar la existencia de alimentos insanos y argüir que lo insano es la dieta y no los alimentos individuales. Esta máxima fue repetida hasta la saciedad por tierra, mar y aire, y adoptada por sus organizaciones médicas y de nutrición afines. Un Bollycao no es insano, lo insano es una dieta basada en Bollycaos. Esa es la idea. El problema es que tanto la evidencia científica como el sentido común nos dicen que no es igual de sano un Bollycao que una pera. La segunda estrategia es más sutil y elaborada. Consiste en crear sus propios sistemas de clasificación. Así, por ejemplo, antes de que se aprobara un etiquetado nutricional frontal más restrictivo, la industria alimentaria presentaba el suyo (mucho menos restrictivo, claro), lo ponía en marcha, aparecía en sus productos y, de nuevo, activaba sus resortes académicos para que lo avalara. La idea era cerrar el debate antes incluso de queso iniciara. Ya se sabe que, para las corporaciones alimentarias, los

debates sobre salud alimentaria los carga el diablo. Mejor cortarlos de raíz.

Como decíamos en la introducción, la industria alimentaria ha entendido algunas cosas. La primera es que no puede seguir negando la evidencia: hay un consumo excesivo de alimentos insanos y eso está generando un problema mayúsculo de salud. Solo hace falta pasearse por los lineales, ver los anuncios de televisión o entrar en sus webs para detectar ese cambio: una reformulación constante de los alimentos procesados para ofrecer versiones con menos grasa, menos azúcar, menos sal, más fibra, más fruta, todo más natural, más cercano, más campesino, más artesano, más casero.

La segunda cosa que ha entendido la industria alimentaria es que ya no tiene sentido seguir oponiéndose a cualquier tipo de regulación, ya sea sobre el etiquetado, la publicidad o los impuestos. Regulación va a haber, eso es lo que ha entendido, la batalla ya no consiste en regulación sí o no, sino en el tipo de regulación. La estrategia de la industria, de nuevo, está consistiendo en avanzarse a las propuestas que surjan de las organizaciones sociales, las sociedades médicas independientes o la OMS, y presentar la suya, con toda la fanfarria y pompa de la que sea capaz. Como decíamos, la intención es cerrar en falso el debate de la regulación de la alimentación insana, haciendo ver que ya se ha regulado cuando en realidad no es así, una suerte de regulación fake que les permita seguir vendiendo sus productos al mismo nivel que ahora. Algunos de los gobiernos no han pasado por el aro y han elaborado políticas realmente eficaces (Chile o Portugal son dos muy buenos ejemplos), otros se han aliado con la industria en su estrategia de echar el cerrojo al debate haciendo que todo cambie para que, en realidad, no cambie nada. Es el caso, por el momento, del Estado español.

Si explicamos todo esto es para que se entienda mejor la encrucijada en que nos encontramos y que el sistema de clasificación Nutri-Score no es un debate más. Es El Debate. Si se aprueba este sistema como perfil nutricional (es decir como sistema de clasificación de los alimentos en función de si son más o menos saludables), se va a enterrar durante los próximos años la posibilidad real de mejorar la salud alimentaria de la población.

Como decimos, identificar correctamente a los alimentos insanos es el elemento clave de cualquier política de salud alimentaria, ya que, una vez identificados, desde la política se puede actuar para que presenten un etiquetado claro y comprensible, se puede restringir o prohibir su publicidad (y en especial la dirigida al público infantil) o se puede aplicar una política impositiva coherente con la salud poblacional.

Y es que el nudo gordiano al que nos enfrentamos es el siguiente: la salud alimentaria solo mejorará si se reduce el consumo —actualmente desbocado— de alimentos procesados de perfil nutricional insano, es decir, si bajan de manera considerable las ventas de esos productos. Hay una incompatibilidad irresoluble entre los intereses comerciales de la industria alimentaria y la salud de la población. O una cosa o la otra. Como dice la canción, a la industria alimentaria le va la vida en ello y, de ahí, la monumental presión que la lleva a utilizar todos los recursos a su alcance —que son muchos— para que esa regulación no sea efectiva, es decir, no reduzca realmente el consumo de los alimentos insanos.

Con cierto dolor —no es una cosa que les plazca en absoluto— han soltado la cola de la lagartija para ver si cuela. El Nutri-Score se mueve con frenesí ante nuestros ojos mientras la industria alimentaria, desde su refugio, observa con la respiración contenida para ver si picamos.



2. Modelos de perfil nutricional

Hay distintas maneras de clasificar a los alimentos en función de sus características nutricionales, y los elementos clave que los diferencian son tres:

- ¿Es un modelo categórico o gradual?
- ¿Qué límites máximos de los ingredientes críticos (grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio) van a usarse para catalogar un alimento como insano?
- ¿Van a ser los mismos límites para todos los alimentos o diferentes en función de cada categoría?

En función de las repuestas que demos a estas tres preguntas, obtendremos un tipo de perfil nutricional u otro.

Antes de verlos, una pequeña previa.

Cuando hablamos de que la alimentación insana es la principal causa de enfermedad en el Estado español, queremos decir, simplificando, que existe un consumo excesivo de los llamados ingredientes críticos, que son tres: **las grasas insalubres** (grasas saturadas y trans), **los azúcares** y **el sodio** (sal). En realidad, podríamos ampliar la lista a otros ingredientes que sabemos que afectan a nuestra salud (algunos aditivos, algunos tipos de alimentos como las carnes procesadas, etc.) pero la inmensa mayor parte de la evidencia científica y las recomendaciones más consensuadas en cuanto a política pública, se proponen reducir el consumo de esos tres tipos de nutrientes. En general, podríamos decir, por tanto, que la finalidad de los perfiles nutricionales consiste en determinar cuándo un alimento tiene suficiente cantidad de estos nutrientes críticos como para considerarlo insano.

Bien, veamos, ahora sí, cómo responden a las tres preguntas anteriores.

1. ¿Es un modelo categórico o gradual?

Los modelos categóricos son aquellos, según los cuales, un alimento se considera insano si sobrepasa la cantidad de uno o más de los ingredientes críticos fijados. Es decir, si se establece, por ejemplo, un límite de 5 gramos de azúcar por cada 100 gramos de alimento, si el producto lo supera se considerará insano.

no. Son modelos binarios. Los alimentos son sanos o insanos, punto.

Los modelos graduales, en cambio, ofrecen un amplio abanico que abarca desde alimentos muy insanos a alimentos muy sanos, y entre ellos, se sitúan alimentos más o menos sanos. Los sistemas graduales gustan a la industria porque le permite jugar en la zona gris. La frontera entre lo sano y lo insano se difumina, se expande, se complica, y esto a la industria le resulta muy útil.

Los sistemas categóricos funcionan como un interruptor de la luz estándar. Abierto/cerrado, luz/no luz, sano/insano. Los graduales son como los interruptores que permiten ajustar la intensidad de la luz. Puedo ir subiendo o bajando la intensidad. ¿Cuándo decido que hay suficiente luz/salud? Pues depende.

El sistema de la OMS Europa, por ejemplo, es categórico. El Nutri-Score es un sistema gradual y los sistemas graduales realizan sus cálculos a través de algoritmos. Se trata de fórmulas matemáticas que puntúan distintos aspectos nutricionales de los alimentos y el resultado final de la fórmula determina su grado de salud nutritiva. La clave en estos sistemas está, por tanto, en ese algoritmo. Quien controle el algoritmo, controla el perfil. La idea de la industria alimentaria es abrir esa caja negra que es el algoritmo, jugar con él y ver cómo pueden ajustar (de la manera más precisa posible) la composición nutricional de sus productos para que aparezcan en la zona verde saludable.

La persona consumidora no tiene por qué conocer el algoritmo, solo ve el resultado final del cálculo. Ante un alimento catalogado según un perfil nutricional gradual, no sabe, ni puede saber, si es alto en azúcares o en grasas o en sal o en todo ello, lo único que ve (en el caso del Nutri-Score) es una letra y un color. Si es verde intenso, o verde claro, puede pensar (y pensará) que es saludable. Si es rojo, pensará que es insano; si es naranja, que es insano, pero menos, e igual lo compra. Si ve un amarillo, puede pensar que es relativamente sano o relativamente insano, depende.

En los sistemas de etiquetado nutricional categóricos, la persona consumidora, cuando coge un alimento y valora si meterlo en el carrito de la compra o no, ve perfectamente si se trata de un producto alto en

azúcares, grasa o sal, en los tres o en ninguno, y no admite interpretación: es insano.

Recordemos el antiguo mandamiento de la industria alimentaria: no hay alimentos sanos ni insanos, todo depende. Los sistemas graduales que crean una «zona intermedia de salud» son la versión actualizada y adaptada a los tiempos modernos de ese mandamiento. Hay alimentos muy sanos, vale, hay alimentos muy insanos, vale, pero para el resto (que son la mayoría de sus productos), depende. La habitación puede tener más o menos luz, todo depende de la mano que regula el interruptor y, cuando decida que así vale, que ya hay luz/salud más que suficiente.

2. ¿Qué límites máximos de los ingredientes críticos (grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio) vas a usar para catalogar un alimento como insano?

Que sea un perfil categórico o gradual ya vemos que tiene grandes implicaciones, pero el segundo elemento no se queda atrás, y puede hacer que un perfil categórico sea una farsa, o que un perfil gradual sea realmente restrictivo. Siguiendo con la analogía, si tenemos un interruptor on/off pero con bombillas que apenas dan luz, nuestra habitación se quedará a oscuras, aunque lo activemos. Por el contrario, si quien decide que la cantidad de luz que se necesita para leer en esa habitación es alta, va a dejar el regulador de intensidad muy arriba.

En el caso de los perfiles categóricos, ¿qué cantidad de azúcar, sal o grasa (por ejemplo) tomamos como punto de corte para determinar que un alimento es sano o insano? O en el caso de los graduales, ¿qué cifras ponemos en la fórmula y cómo se construye esta, para llegar al resultado final?

Este es, sin duda, el corazón de un perfil nutricional y, justamente por eso, el baile de cifras que se da en los diferentes perfiles nutricionales activos hoy en día en el mundo es considerable. Que se ponga el listón más arriba o más abajo determina, por ejemplo, qué tipo de alimentos se pueden publicitar y cuáles no, o qué productos llevarán un sello de advertencia y cuáles no, o qué impuesto recae sobre qué alimentos. Es decir, sobre esas cifras pivota toda la estrategia de política alimentaria saludable y, en el otro extremo,

también pivotan las ventas de los alimentos insanos de la industria alimentaria.

Hay dos grandes fuentes a la hora de escoger los datos de corte. La primera son directamente organismos públicos como la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) o la Organización Mundial de la Salud (OMS); la otra son instituciones privadas, como es el caso de la Fundación Británica del Corazón (BHF), que también aportan datos que más tarde adoptan algunos gobiernos.

3. ¿Van a ser los mismos límites para todos los alimentos o diferentes en función de cada categoría?

Este es el tercer elemento que define el tipo de perfil nutricional. Podemos decidir que aplicaremos las cifras de corte a todos los alimentos, o bien que dividiremos los alimentos en categorías (zumos, carnes, quesos, cereales de desayuno, etc.) y que a cada categoría le asignaremos unos puntos de corte distintos.

La gran ventaja del modelo por categorías es que permite afinar y adaptar más el perfil a las características del país o región, y también a las características de los distintos alimentos. Por ejemplo, si consideramos que no es igual de insano un queso que un Donut, podemos ser más laxos con el punto de corte de las grasas saturadas del queso que con el Donut; así, la categoría «quesos» puede tener un punto de corte para las grasas saturadas de 13 gramos/100 gramos de producto, mientras que para la categoría «bollería» la cifra puede ser de 1,5 gramos por cada 100. Es decir, el sistema por categorías de alimentos permite ajustar mejor sobre qué tipos de alimentos queremos ejercer más presión, ya sea porque sabemos que son los responsables de la mayor parte de la ingesta de azúcar o grasas saturadas o sal, o bien por otros motivos.

La posibilidad de ajustar la presión a cada tipo de alimento, es un arma de doble filo. Si la administración en cuestión elabora una política de alimentación saludable potente y con ganas de reducir realmente el consumo de alimentos insanos, creará unos puntos de corte bajos (aunque sean algo más altos para algunos alimentos). Ahora bien, el sistema de categoría permitiría, a otra administración más servil con los

intereses de la industria alimentaria, subir el listón de determinadas categorías de alimentos y dejar pasar alimentos insanos, los más sensibles a los intereses corporativos.

El perfil de la OMS Europa, por poner un ejemplo, funciona por categorías de alimentos, y su principal justificación para que sea así es, justamente, que, al ser un modelo regional, permite que cada estado o administración competente lo ajuste a su realidad. En cambio, tanto el modelo chileno como el Nutri-Score son modelos únicos para todos los alimentos (aunque el chileno contempla algunas excepciones para algunos tipos de alimento en concreto, lo veremos más adelante). La argumentación que se esgrime, cuando se apuesta por este modelo, es que es más sencillo y, sobre todo, que no hay dudas acerca de en qué categoría colocar un alimento en concreto, proceso que, en algún caso, puede no ser automático y generar conflictos.

Cuando se analizan los perfiles que utilizan distintos puntos de corte para distintas categorías de alimentos, se puede ver que, en realidad, va a haber pocos alimentos conflictivos y que, en todo caso, se pueden solventar sin demasiados problemas. En el fondo, todo depende del número y tipo de categorías alimentarias que se utilicen. Si se hace bien, estas pueden ser suficientemente amplias como para que su funcionamiento sea casi tan sencillo como el único. Así, el perfil de la OMS Europa contempla 17 categorías de alimentos, y el portugués (inspirado en el de la OMS Europa), 20.

De los tres elementos que definen un perfil nutricional (categórico vs gradual; cifras usadas como punto de corte; por categorías de alimentos vs único para todos) el tercero sería el menos importante a la hora de determinar la eficacia real del perfil para reducir el consumo de alimentos insanos. En cuanto a los otros dos, con ambos se pueden conseguir buenos resultados.

Hasta ahora hemos visto por encima los aspectos que definen un perfil nutricional. Podríamos decir que hemos metido la puntita del pie desde el borde de la piscina para ver si el agua está muy fría. Ahora ha llegado el momento de darnos un chapuzón.

3. Decodificando los perfiles nutricionales

Vamos a examinar cuatro modelos, que en realidad son dos pero uno de ellos con dos posibles adaptaciones. Nos referimos al Nutri-Score, por un lado, y al sistema de la OMS Europa, por otro, al que hemos añadido dos variantes basadas: las adaptaciones de Portugal y de Chile (en este último caso, siguiendo las recomendaciones de la OPS, pero son equivalentes). También haremos una breve descripción del modelo OMS América (Organización Panamericana de Salud, OPS).

El origen del Nutri-Score

Aunque a menudo se asocia con Francia, en realidad Nutri-Score nace en el Reino Unido y es una de las propuestas de perfil nutricional más antiguas.

Todo empezó allá por el año 2004 cuando el Ministerio de Salud del Reino Unido (RU) publicó su Libro Blanco sobre salud alimentaria *Choosing Health: Making healthy choices* al tiempo que la Agencia de Normas Alimentarias (FSA) hacía lo propio con su *Plan de Acción para la promoción de la alimentación saludable en población infantil*. En los dos casos, los documentos contenían una serie de propuestas en salud pública alimentaria y se demandaba su puesta en marcha. Las dos medidas estrella que se proponían para mejorar la salud alimentaria eran, por un lado, el etiquetado nutricional frontal y, por el otro, la regulación de la publicidad de alimentos insanos dirigidos a población infantil. La misma FSA se encargó de coordinar los trabajos de las dos propuestas y, fruto de ello, se aprobó la regulación de publicidad en 2007 (conocida, de ahora en adelante, como *UK's Nutrient Profiling Model 2004/5- Perfil Nutricional del Reino Unido Modelo 2004/05*) y el llamado etiquetado semáforo en 2013.

El Nutri-Score, curiosamente, se basa en la primera de las medidas, el *UK's Nutrient Profiling Model 2004/5*. Decimos curiosamente porque Nutri-Score nace como un sistema de etiquetado nutricional, y para ello reutilizó el esquema que tenía —y tiene— como objetivo regular la publicidad infantil. De hecho, podemos decir que Nutri-Score tomó esas dos medidas (el *UK's Nutrient Profiling Model 2004/5* y el etiquetado semáforo) y las fusionó en una.

La propuesta de nuevo etiquetado nutricional del Reino Unido (el semáforo nutricional), pretendía proteger al consumidor ofreciéndole un sistema claro, eficaz y sencillo que le permitiera identificar con facilidad, en el frontal del envase, si el alimento era sano o insano. Es importante recordar que la UE decidió, al dictado de la industria, sepultar el etiquetado nutricional obligatorio y estableció, por tanto, que cualquier propuesta de etiquetado frontal debía ser voluntaria y apelar a la buena voluntad de la industria para aplicarla, pues no se podía (ni se puede, aún hoy en día) imponer a través de una regulación pública. Una manifestación del poder de presión de la industria alimentaria es que ha llegado a conseguir esto: es obligatorio que sea voluntario.

La FSA creó, por tanto, el llamado etiquetado semáforo, que indicaba en el frontal del envase si un alimento era alto en azúcares, grasas saturadas y/o sal. En el caso de que superara ciertos límites, se acompañaba la cifra con una señal roja; en el caso de que no, el color era verde, y si estaba entre las dos, naranja. La industria propuso su etiquetado paralelo, que era más o menos igual, pero sin colores, todo azul o gris, y las cifras que usaban podían ser por ración, y no por cada 100 gramos como proponía el etiquetado semáforo. Siguiendo el manual, las corporaciones alimentarias intentaron cortar el debate impulsando su propio sistema e implantándolo.

Lo que pasó a continuación fue un largo proceso negociador entre la administración pública del RU y las empresas y, finalmente, en marzo de 2006, después de varios años, la FSA anunció un acuerdo. Permitía a los supermercados y fabricantes desarrollar su propia etiqueta, pero les recomendaba que cumplirían con 3 principios básicos: 1) información separada sobre grasas, grasas saturadas, azúcares y sal; 2) codificación de color rojo, ámbar o verde (semáforos) para indicar si los niveles de estos nutrientes son altos, medio o bajo por 100 g (o por 100 ml); 3) aplicación de los criterios nutricionales desarrollados por la FSA para determinar el código de color.

La respuesta por parte de la industria a la recomendación se limitó a un «vale, gracias», y siguió con su sistema. El resultado fue un caos absoluto de etiquetados donde se mezclaban datos, porcentajes, porciones y colores. Había diferentes sistemas en marcha

al mismo tiempo y, para quien intentara entender qué significaba todo aquel galimatías, la confusión estaba asegurada. La imagen de una persona plantada delante de un lineal del supermercado rascándose la cabeza, frunciendo el ceño e intentado entender si aquello que sostenía entre las manos contenía mucho azúcar o grasas o sal era el símbolo del fracaso absoluto del etiquetado voluntario.

Si hablamos del etiquetado semáforo es porque, aunque en apariencia es similar, en realidad es muy diferente al Nutri-Score. De hecho, si queremos encontrar un sistema parecido al semáforo, este es el sistema de etiquetado chileno, que veremos más adelante. También el perfil nutricional de la OMS sigue esa misma lógica, la del semáforo nutricional. No es el caso del Nutri-Score. Nutri-Score es un verso libre.

Vayamos, ahora sí, a la segunda de las medidas mencionadas anteriormente, la de la regulación de la publicidad de alimentos insanos, el llamado *Perfil Nutricional del Reino Unido (Modelo 20004/05)* del que es heredero el Nutri-Score. Como decíamos, en 2004, la Food Standards Agency (FSA, el equivalente del Reino Unido de la AESAN española) encargó una investigación para desarrollar un modelo de perfil de nutrientes para que la agencia reguladora de medios de comunicación del Reino Unido (conocida como la Ofcom) pudiera regular la publicidad de alimentos destinada a la población infantil. O sea, un sistema de clasificación de alimentos saludables (publicidad permitida) e insanos (publicidad prohibida).

El encargo de la FSA recayó en la Fundación Británica del Corazón, que se puso manos a la obra en el desarrollo de ese modelo de perfil nutricional: acababa de nacer el Nutri-Score.

El modelo creado por esta institución privada se pasó a la FSA, se aprobó a finales de 2005 y, posteriormente, en 2007, se incorporó al reglamento que regula la publicidad televisiva de alimentos y bebidas dirigidas al público infantil. No está de más recordar que casi 15 años después, en el Estado español no existe nada parecido, la publicidad alimentaria aquí es el absoluto *far west* y hoy en día se puede bombardear hasta la saciedad a la población infantil con publicidad de alimentos con un perfil nutricional nefasto a través de reclamos, promociones, juegos,

regalos, patrocinios, dibujos o avales de personajes referentes para esta población, con el único objetivo de incrementar su consumo.

El equipo de trabajo coordinado por la Fundación Británica del Corazón (BHF) estaba constituido por una persona del Departamento de Salud, una dietista a título individual (Luci Daniels), una persona de la Fundación Británica de Nutrición, una de la Federación de Alimentación y Bebidas (la industria alimentaria), una de el Consorcio Británico de Distribución alimentaria (los supermercados) y una de una asociación de consumo (Consumers Association). Aquí vemos una de las grandes diferencias entre las dos grandes formas de aproximarse al tema de los perfiles nutricionales: una es la escuela británica, en cuyo núcleo duro la industria alimentaria ha estado presente desde el momento cero; la otra, la que podemos llamar escuela de la OMS, donde no ha participado.

La presencia de la industria alimentaria en la creación de lo que más tarde será el Nutri-Score es, como hemos visto, directa, pero también indirecta. Tanto la BHF como la Fundación Británica de Nutrición (BNF) han tenido históricamente partenariados con ella. Sin ir más lejos, uno de los patrocinadores actuales de la BHF es Tesco, uno de los mayores supermercados británicos. Por lo que respecta a la BNF (cuya web es, ni más ni menos que www.nutrition.org.uk), la vinculación es total. Estos son algunos de los actuales miembros corporativos de la Fundación: **Alpro, Arla, British Sugar, Cargill, Coca Cola, Danone, DuPont, Ferrero, General Mills, Kellogg's, Marks and Spencer, Mars, McDonald's, Mondelez International, Nestlé, PepsiCo, Starbucks, Tate & Lyle o Tesco.**

Cabe decir que la estrecha vinculación entre las fundaciones de dietética y nutrición más importantes y la industria alimentaria no es exclusiva del Reino Unido. El Estado español no se queda atrás.

¿Qué características tenía el modelo de perfil nutricional propuesto por este Comité y aprobado por la FSA?

Dando respuesta a los elementos que hemos citado al principio, el *UK's Nutrient Profiling Model 2004/5* es un sistema gradual (hay alimentos sanos, otros insanos y el resto depende), único para todos los

alimentos (sin categorías) y con unos puntos de corte, como mínimo, curiosos.

Los dos elementos centrales del sistema son su gradualidad y los puntos de corte escogidos. Veamos.

■ Gradualidad. Ni sanos ni insanos, depende

En la justificación de por qué optar por un modelo gradual, se reconoce que los modelos categóricos (aquellos que establecen umbrales para cada uno de los ingredientes críticos seleccionados, de manera que si un alimento supera ese umbral—o sea, es alto en grasa, sal o azúcar— se declara automáticamente insano) tienen ventajas. La principal, según el Comité, es que son relativamente fáciles de entender. Por ejemplo, es fácil explicar a una persona consumidora la cantidad máxima de sal que puede contener un alimento considerado saludable, y eso se entiende. Además, los umbrales se pueden definir de manera clara y transparente en función de las recomendaciones nutricionales consensuadas a nivel internacional. El principal inconveniente, según el Comité, es que son demasiado simplistas, «lo que puede conducir a aparentes anomalías». Esta palabra es importante. Son estas «anomalías» las que llevan al Comité público-privado creador del perfil a descartar el modelo categórico y buscar un sistema alternativo. ¿Cuáles son esas «anomalías», según el Comité?

Debemos tener en cuenta que, en los sistemas categóricos, basta con que un alimento supere la cantidad de uno de los ingredientes críticos para que sea etiquetado como «alto en», se prohíba su publicidad o la se corrija su precio a través de impuestos. Si traducimos lo de «anomalías», lo que el Comité nos está diciendo es que hay alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y/o sal, que son saludables, y los hay en una cantidad tal que invalida el sistema en su conjunto. ¿Pero cuáles son los alimentos hipergrasos, hiperazucarados o hipersalados que son saludables? ¿Cuáles son esos falsos positivos? Si se examina a fondo la documentación técnica que entregó el Comité a la autoridad pública, lo máximo que podremos encontrar son algunos ejemplos de esas anomalías, nada más. Estos son los siguientes: los aguacates, los frutos secos, el pescado a la plancha o el tofu.

Que el tofu sea, *per se*, un alimento saludable es muy discutible. Por lo que respecta al resto, se puede ajustar el perfil categórico para tener en cuenta este tipo de productos o, incluso, aplicar el perfil nutricional solamente a los alimentos procesados, no a los frescos. Más adelante insistiremos en esta idea de dejar de lado a los alimentos frescos, que es altamente indicativa de dónde está el problema de la alimentación sana y dónde no.

Así pues, son estas «anomalías», y no otra cosa, las que llevan al Comité a decantarse por un sistema gradual basado en algoritmos, ya que «debido a que toman en consideración mayor cantidad de nutrientes, son los más precisos». ¿Y ya está? ¿Aquí no hay «anomalías»? ¿No hay alimentos puntuados como saludables que no lo son? Veremos que este sistema tiene más agujeros que un queso gruyère Hacendado y, por tanto, esa no puede ser la razón real. Tiene que haber otra y, en efecto, la encontramos un poco más adelante, aunque disimulada.

El Comité indica, como quien no quiere la cosa, que los sistemas graduales o de algoritmo introducen en el perfil nutricional un elemento de subjetividad. En los categóricos no hay mucho que discutir, pasas el corte o no. En los graduales, en cambio, hay que valorar, de manera subjetiva, qué importancia concede cada cual al exceso de azúcares, de grasas saturadas o de sal. Hay aspectos que pueden ser más o menos claros, pero otros no tanto. ¿Qué cantidad de luz necesita una habitación? Bueno, pues depende. Depende de lo que quieras hacer en la habitación (por ejemplo, leer) y depende de cada uno (a una persona le puede gustar mucha luz directa y blanca, y a otra algo más tenue e indirecta).

Esta es una de las características del Nutri-Score que más gusta a la industria alimentaria: la subjetividad y la posibilidad de ajuste. La cantidad de ingredientes críticos se puede ir retocando y reformulando de manera que pase el corte, aunque alguno de ellos siga siendo alto. Parafraseando al famoso eslogan de la campaña electoral de Bill Clinton de 1992: «Es el algoritmo estúpido».

Bien, tenemos que el Comité (con su mayoría de sector privado en la mesa) opta por el sistema gradual con una justificación *fake*, pero aquí no acaba la cosa;

de hecho, no ha hecho más que empezar. Además de introducir un gradiente en el cálculo de los ingredientes críticos, el *UK's Nutrient Profiling Model* decidió optar por la estrategia del «perdón de los pecados».

■ La compensación de los ingredientes «positivos»

Según el dogma católico, aunque no sea bueno ni deseable, se sobreentiende que las personas pecamos. En concreto, se dice que una persona no debería pecar, pero que, si lo hace, tiene la opción de ser perdonado. Esta es, sin duda, una de las razones que la hace tan competitiva respecto a otras fes. El perdón católico no solamente es una opción para sus fieles, es un derecho. Es decir, si quieren obtener el perdón divino, tienen que poder hacerlo. No es automático, pero tampoco es muy difícil. Hay que seguir las siguientes cinco normas: 1) Examen de conciencia; 2) Dolor de corazón; 3) Propósito de enmienda; 4) Decir los pecados al confesor; 5) Cumplir la penitencia.

El sistema de perfil nutricional inglés (y el Nutri-Score) siguen este mismo patrón. Un alimento puede tener mucho azúcar, sal o grasas saturadas, pero si compensa eso con buenas acciones, pues se le perdona. Se trata del sistema de compensación a través de los llamados nutrientes «buenos», a saber: la fibra alimentaria, la fruta y verdura o, como último recurso, la proteína. Si un alimento hiperazucarado (insano) lleva, al mismo tiempo, algo de fruta (sano), puede que el algoritmo confesor, al analizarlo, lo perdone, de tal manera que cuando salga del confesionario llevará un sello saludable y podrá, por ejemplo, publicitarse sin restricción ninguna al público infantil.

Los ingredientes salvadores se llaman, en el modelo inglés/Nutri-Score, ingredientes C, mientras que los A son los insanos. Según sus creadores, los ingredientes C se seleccionaron para evitar las famosas «anomalías» del sistema HFSS (alto en grasas, azúcares y sal, por sus siglas en inglés). Dichas anomalías, según el Comité, afectaban a estos tres tipos de alimentos: frutas y verduras (?), pescado azul y (quizás) frutos secos (?) (los interrogantes son nuestros).

Vamos a detenernos un segundo aquí porque los nutrientes C o salvadores son extremadamente

importantes para la industria alimentaria. En el primer borrador del documento, el Comité indica:

El Grupo de Expertos recoge la recomendación del Gobierno de incrementar el consumo de frutas, verduras y pescado, en particular del pescado azul. Por lo tanto, consideraron si las definiciones [de perfil nutricional] podrían incluir criterios para los niveles de frutas y verduras y pescado. Se recomienda un mayor consumo de frutas y verduras por diversas razones, pero la recomendación de pescado azul se debe a los altos niveles de ácidos grasos n-3 (más conocidos como omega-3). En consecuencia, el Grupo de Expertos insta a la inclusión de los niveles de frutas, verduras y ácidos grasos n-3 como criterios en los perfiles nutricionales.

Además, el Grupo de Expertos propuso usar, también, tanto el hierro como el calcio en la lista de ingredientes positivos que permitiera categorizar a los alimentos ricos en estos ingredientes como opciones saludables. Más tarde incorporaría la fibra y se cambiaría, además, la presencia de los ácidos grasos omega 3 y calcio + hierro por la de proteína. No se aclara, en ningún momento, por qué se escogen el calcio + hierro y no otros minerales o, incluso, vitaminas. Conviene señalar que para la industria alimentaria es muy sencillo incorporar hierro y/o calcio (de hecho, algunos de sus productos más insanos van a tope de estos ingredientes añadidos) y así mejorar su resultado.

Por lo que se refiere al cambio del pack calcio + hierro + omega 3 por proteína, se justifica diciendo que se ha visto que hay una alta correlación entre ellos. Es decir, que los alimentos ricos en proteína son también ricos en hierro, calcio y omega 3. La afirmación es muy discutible desde el punto de vista científico, pero el problema de fondo es otro. Bueno, en realidad, son dos.

El primero reside en la misma concepción de la estrategia del perdón aplicada al perfil nutricional. Respecto al impacto en la salud poblacional, ¿el hecho de que un alimento sea una fuente de fibra compensa que tenga mucha grasa saturada? La respuesta a la pregunta es importante porque si decimos que sí (y Nutri-Score lo hace) estamos diciendo que no importa que se incremente el consumo de grasas saturadas si, a cambio, también lo hace el de fibra. Quien dice

grasa saturada dice azúcar o dice sal, y quien dice fibra dice fruta o dice proteína.

La pregunta planteada no es baladí, ya que esa, y no otra, es una de las grandes tesis defendidas por la industria alimentaria: no hay alimentos sanos o insanos, lo que es sano o insano es la dieta. Puedo zamparme un Donut sin problema, si a cambio luego me como una manzana. La manzana compensa el Donut porque lo importante es la dieta. La estrategia de ir ampliando el zoom es una de las más antiguas del ámbito de la retórica y los sofistas la enseñaban con empeño en las ágoras griegas. No es el alimento, es la dieta, pero la argumentación del zoom inverso que utiliza la industria continúa diciendo que lo que importa, con relación a la salud alimentaria, no es tanto la dieta como la combinación de dieta + ejercicio. Es decir, puedo comer bollería y comida alta en azúcar, grasas o sal, si, a cambio, hago ejercicio; una cosa compensa la otra porque lo importante no es la dieta, sino es el modo de vida o los hábitos de salud. Se ve el truco, ¿verdad? ¿Qué es lo que se consigue con esta ampliación al absurdo? Alejarnos tanto de la discusión inicial que, sin saber cómo, nos encontramos intentando justificar que correr una maratón al mes no compensa cenar cada día pizza de Casa Tarradellas cargada de grasas saturadas y sal.

El foco inicial era: ¿cómo conseguimos reducir el consumo de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas en la población, especialmente en la infantil? La OMS responde: etiquetando los alimentos altos en estos componentes de manera tal que puedan identificarse con facilidad; evitando que se publiciten y se usen todas las estrategias de marketing imaginables para incitar a su consumo; y, por último, encareciendo su precio. Todas estas estrategias están destinadas a disuadir del consumo. La industria alimentaria, como es lógico, pugna por no reducir ese consumo sino intentar que ese consumo elevado de productos poco saludables se compense, en teoría, con otros otros saludables. En ese contexto es donde hay que situar la propuesta del *UK's Nutrient Profiling Model/Nutri-Score* de los ingredientes salvadores.

Hay un segundo elemento, quizás menos importante, que también rechina en esta propuesta. Tanto las grasas saturadas como la sal o el azúcar son nutrientes, pero la fruta, la verdura o el pescado azul son alimen-

tos. Son categorías totalmente distintas, y mezclarlas genera una distorsión evidente.

Cuando la industria entendió la estrategia del perdón, vio, literalmente, el cielo abierto. Así, mientras la FSA analizaba la propuesta del Comité donde la industria alimentaria estaba insuflando ideas, esta se lanzó de cabeza a la estrategia antes mencionada de los hechos consumados.

Así, surgieron varias propuestas corporativas que imitaban el enfoque del perdón. Kraft, por ejemplo, lanzó “Soluciones sensibles”, donde sus productos se examinaban según varios criterios, incluida la presencia de nutrientes beneficiosos que compensaban los menos beneficiosos. Unilever también desarrolló un sistema de puntuación única que combinaba seis factores: grasas trans como porcentaje de energía, grasas saturadas como porcentaje de energía, calidad de la grasa como proporción de grasas saturadas y no saturadas, sal por unidad de energía, azúcares totales por unidad energía y azúcar añadidos como porcentaje en peso. A ojos del usuario consumidor resultaba del todo imposible entender nada, pero no importaba, lo que se pretendía era consolidar la idea de la compensación de unos ingredientes «malos» por otros «buenos».

Porque esa es la palabra clave: compensar. En la documentación científica en que se basó lo que después fue Nutri-Score, se habla, de manera constante, de la compensación de los ingredientes «positivos» vs los «negativos» (los C vs los A), como si de verdad la presencia de fibra compensara el exceso de azúcar, como si la presencia de fruta contrarrestara una montaña de grasas saturadas.

■ Los puntos de corte

Bien, ya tenemos un algoritmo basado en la doctrina del perdón, pero el modelo inglés/Nutri-Score aún se reservaba otro magnífico regalo para la industria alimentaria.

Hasta aquí hemos visto los motivos por los que se escogió un sistema de perfil gradual. El segundo elemento trascendental de un perfil nutricional (además de si es categórico o gradual) son los umbrales

de los ingredientes críticos, es decir, a partir de qué cantidades de azúcar, grasa, etc. se considera que un alimento es poco saludable. Colocar esas cifras no es un tan sencillo como pudiera parecer y, como decíamos al inicio, incluso un modelo gradual basado en la doctrina del perdón podría ser más restrictivo que uno categórico en función de esas cifras. Se trata, por tanto, del meollo de un perfil nutricional, su núcleo duro, el procesador Intel de un ordenador portátil.

Si un modelo como el de la OMS nos dice, por ejemplo, que todo yogur que lleve más de 10 gramos de azúcar/100 gramos de producto (o sea un 10%) es poco saludable, ¿de dónde saca esa cifra? Si Nutri-Score nos dice que va a penalizar con 5 puntos (de un máximo de 10 puntos negativos, es decir, que lo aprueba justo) a un yogur que lleve 22,5 gramos de azúcar /100 gramos de producto (o sea un 22,5%), ¿de dónde sale esa cifra? ¿Y por qué es tan distinta de la primera, si es el mismo yogur, el mismo azúcar y es la misma persona quien va a comérselo?

Para intentar responder a ello, lamentablemente, hay que coger un poco de carrerilla, y tenemos que explicar lo que son los niveles de ingestas dietéticas de referencia (IDR). Aunque tienen distintos nombres —IDR; Cantidades Diarias Orientativas (CDO); GDA (Guideline Daily Amount); DRV (Valores de Diarios de Referencia), etc. — en realidad estamos hablando, en esencia, de lo mismo. Según la definición oficial los IDR reflejan el nivel de ingesta de nutrientes adecuado que asegura un aporte nutricional equilibrado para mantener un buen estado de salud. Dicho de forma más sencilla, nos dicen, por ejemplo, la cantidad de energía, grasas, carbohidratos o minerales y vitaminas que, consumidos diariamente durante toda la vida, nos ofrecen una dieta saludable. Por ejemplo, los IDR nos dicen que una mujer con una actividad física moderada de entre 30 y 39 años necesita 1.815 kcal al día. Si, por lo general, consume más, hay un problema y, si consume menos, también. Hay recomendaciones para grupos poblacionales concretos (adultos, jóvenes, mayores de 65, gente con actividad física alta, etc.) y otras para grupos de población más amplios (por ejemplo, para hombres y mujeres mayores de 18 años). Para las recomendaciones más generalistas, básicamente se hacen cálculos estadísticos que permiten encontrar esa cifra media.

Bien, si tenemos esa cifra ahora ya es más fácil decidir qué cantidad de ingesta diaria de energía puede ser peligrosa que aporte un alimento, siendo así uno de los umbrales de nutrientes que decíamos. Por ejemplo, podemos decidir que, si un alimento lleva el 25% de esa cifra recomendada, cuidado. Es decir, si un alimento, por sí solo, lleva el 25% de toda la energía que necesito ese día, cuidado.

Este sistema basado en Ingestas Dietéticas de Referencia puede funcionar con los nutrientes que necesitamos sí o sí para llevar una alimentación saludable. Energía, grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, cosas así. Pero, ¿qué pasa con los nutrientes críticos? El azúcar añadido, por ejemplo. Las cifras de consumo diario de azúcar añadido no son recomendaciones de ingesta, sino límites máximos recomendados de ingesta. En el caso del azúcar, la cifra que nos da la OMS es de 25 gramos de azúcar añadido al día. O las grasas saturadas. La recomendación de consumo de la EFSA es «la mínima posible» es decir, si es 0 mejor que 0,1. O la sal. Se recomienda no exceder los 5 gramos de sal al día (el equivalente a 2 gramos de sodio). Podríamos aplicar la misma fórmula que antes. Si un alimento tiene un 25% de esa cifra de azúcar, grasas saturadas o sal, es insano. Puede parecer lo mismo que antes, pero no lo es. Si bien, si consumes menos energía de la recomendada vas a tener problemas, aquí, no necesariamente consumir menos sal o menos azúcar añadido de ese límite máximo va a suponer un problema, al revés. Se ve incluso más claro en el caso de las grasas saturadas porque, según la EFSA, cuantas menos grasas saturadas tenga un alimento, mejor. No se puede dar una cifra de consumo máximo porque esa cifra es 0. Lo mismo pasa con las grasas trans.

Toda esta discusión, que parece muy técnica —y lo es—, tiene una importancia política mayúscula porque es la base sobre la que se asientan los umbrales que van a clasificar un alimento como saludable o no.

Hay una norma que es tan constante y tozuda como la gravedad, y es que si algo en el ámbito alimentario tiene importancia política, la industria no va a quedarse esperando a que la ciencia independiente decida. Activa sus resortes académicos y elabora su propuesta para avanzarse al resto. Luego solo queda

apuntalarla con centenares de artículos científicos y recomendaciones de organizaciones dietéticas amigas, y listo.

El *UK's Nutrient Profiling Model/Nutri-Score* basa sus umbrales en las llamadas Cantidades Diarias Orientativas (CDO o GDA por sus siglas en inglés), aunque ahora se les ha cambiado el nombre a DRV en el Reino Unido y a RNP en Francia. Es lo que antes hemos llamado Ingestas Dietéticas de Referencia. Si has llegado aquí a través de esta sopa de letras sin perderte, hay que felicitarte, y si hablamos de las GDA no es con ánimo de poner a prueba tu paciencia lectora sino porque GDA es el nombre que le puso su inventora que no es otra que, efectivamente, la industria alimentaria. Tiempo atrás, cuando todos estos debates empezaban a coger cuerpo, en 1998, el Institute of Grocery Distribution (IGD) desarrolló las GDA (cantidades diarias orientativas) que deberían servir (y sirvieron) para poner en marcha su etiquetado nutricional propio. Ya hemos visto que esa es la estrategia recurrente de la industria alimentaria para acallar los debates regulatorios. El Institute of Grocery Distribution es un ente perteneciente a la industria alimentaria y a la gran distribución del Reino Unido. El sistema GDA, una vez inventado por la industria alimentaria del Reino Unido, fue recogido por la Confederación de Industrias Alimentarias de la Unión Europea (CIAA) (el *lobby* europeo de la industria alimentaria) y lo propulsó, no solamente en el Reino Unido, sino en Bruselas para toda Europa.

Esta es la tabla de la CIAA, con las cantidades diarias orientativas.

Cantidades Diarias Orientativas para un adulto	
Energía (calorías)	2.000 kcal (Calorías)
Azúcares	No + de 90 g
Grasas	No + de 70 g
Grasas saturadas	No + de 20 g
Sodio (sal)	No + de 2,4 g (6 g)
Proteínas	50 g
Fibra	Al menos 25 g
Carbohidratos	270 g

A partir de ese momento, estas cifras creadas por la industria alimentaria se convirtieron en las cifras mágicas (con alguna modificación que veremos más adelante) para determinar buena parte de las políticas de salud alimentaria y calcular los umbrales del modelo *UK's Nutrient Profiling Model/Nutri-Score*.

No es que el concepto de GDA (o el más reciente de DRV) sea erróneo — no lo es —, ni que este instrumento u otros parecidos no sean necesarios para aplicar políticas de salud alimentaria; el instrumento es necesario. El problema son algunas cifras en sí (en concreto, las cifras de los nutrientes críticos) y usarlas todas de la misma manera.

Además de estas cifras, hay otras, y esas otras son las que han servido de base para los umbrales del segundo grupo de perfiles nutricionales, los de la OMS.

Por un lado, tenemos las cifras propuestas por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) por encargo de la Comisión Europea, cuya última actualización es de 2019. A ello hay que sumarle las recomendaciones nutricionales de la OMS. Estas, y no las cifras de la industria, parece lógico que sean las que marquen los umbrales de los perfiles nutricionales. Veamos qué cifras proponen estos dos organismos públicos.

Sobre los ingredientes críticos.

■ Ácidos grasos saturados (AGS) y ácidos grasos trans

EFSA. «Los AGS son sintetizados por el cuerpo y no son requeridos en la dieta. Por lo tanto, no se establece ninguna ingesta de referencia poblacional, ni ingesta adecuada. La ingesta de ácidos grasos saturados y el aumento de las concentraciones de colesterol LDL siguen una progresión continua, así que no se puede definir un umbral de ingesta de ácidos grasos saturados por debajo del cual no se produzca ningún efecto adverso. Por lo tanto, tampoco se puede establecer un nivel máximo de ingesta tolerable». El panel científico de la EFSA concluye que la ingesta de ácidos grasos saturados «debe ser tan baja como sea posible». Para los trans, exactamente igual. « Los ácidos grasos trans no son sintetizados por el cuerpo humano y no son necesarios en la dieta. Por lo tanto, no se establece una ingesta de referencia de la población ni un requisito promedio una ingesta adecuada. Por lo tanto, el Panel concluye que la ingesta de ácidos grasos trans debería ser lo más baja posible. Se debe considerar limitar la ingesta de ácidos grasos trans al establecer objetivos y recomendaciones de nutrientes ».

OMS. «Se recomienda reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, ello equivale a un máximo de 22 gramos, y la de grasas trans a menos del 1%, es decir, menos de 2,2 gramos». En particular, « las grasas trans producidas industrialmente no deben formar parte de una dieta saludable y se deberían evitar totalmente ».

■ Azúcares

EFSA. No recomienda ninguna cifra como límite máximo pero indica que 50 gramos de azúcares añadidos al día podría ser un punto de partida.

OMS. Indica que, idealmente, el consumo adulto de azúcares añadidos no debería superar los 25 gramos/día.

■ Sal (sodio)

EFSA. « Al integrar la evidencia disponible y las incertidumbres asociadas, el Panel considera que una ingesta de sodio de 2.0 gramos/día representa un nivel de sodio para el cual existe suficiente confianza en un riesgo reducido de enfermedad cardiovascular en la población adulta en general. Además, es probable que una ingesta de sodio de 2,0 gramos/día permita a la mayoría de la población adulta en general mantener el equilibrio fisiológico del sodio. Por lo tanto, el Panel considera que 2,0 g de sodio/día es una ingesta segura y adecuada para la población general de adultos de la UE ». Conviene recordar que 2 gramos de sodio, son 5 gramos de sal.

OMS. Recomienda un máximo de 5 gramos/día de sal, es decir, 2 gramos de sodio. Igual que la EFSA.

Además de los nutrientes críticos, la EFSA también elaboró recomendaciones para otros dos nutrientes que nos interesan en el caso del *UK's Nutrient Profiling Model/Nutri-Score*, ya que son los que permiten aplicar la doctrina del perdón: fibra y proteínas. También la OMS tiene sus recomendaciones.

■ Fibra

EFSA. El papel de la fibra dietética en la función intestinal se consideró el criterio más adecuado para establecer una ingesta adecuada. Basándose en la evidencia disponible sobre la función intestinal, el Panel considera que la ingesta de fibra dietética de 25 g por día es adecuada para la población adulta general. El Panel observa que en los adultos existe evidencia de beneficio para la salud asociado con el consumo de dietas ricas en alimentos que contienen fibra con ingestas de fibra dietética superiores a 25 g por día; por ejemplo, riesgo reducido de enfermedad coronaria y diabetes tipo 2 y mejor mantenimiento del peso.

OMS. La recomendación diaria de fibra dietética total para adultos es de 25 g/día. El rango de recomendaciones entre diversos países alrededor del mundo oscila entre 21-40 g/día.

■ Proteínas

EFSA. « El Panel considera el valor de 0,83 g/kg de peso corporal por día como la ingesta de referencia de la población. Ello equivale a unos 57-60 gramos de proteína al día. El Panel también consideró varios resultados de salud que pueden estar asociados con la ingesta de proteínas. Los datos disponibles sobre los efectos beneficiosos de una ingesta adicional de proteínas en la dieta, más allá de esa cifra, no proporcionan evidencia que pueda traducirse en recomendación ».

OMS. Recomienda un consumo diario de 0,8 a 1 gramo de proteína por cada kilo de peso para una persona adulta sana, « si bien lo idóneo — por saludable — sería que la mitad de la ingesta recomendada **de proteína fuera de origen vegetal**, a expensas de legumbres, cereales y frutos secos ».

La OMS introduce aquí un aspecto interesante. No parece tener mucho sentido usar el nutriente proteína como nutriente a potenciar en una dieta saludable, básicamente por dos motivos. El primero es que habría que diferenciar el origen de la proteína. Si la mayor parte de ese aporte es de origen animal, tenemos un problema. El segundo es que, a diferencia de la fibra, si existe algún problema en el Estado español con la proteína no es su déficit de consumo, sino su exceso. Consumimos mucha más de la recomendada en todas las edades y sexos. Así, podemos observar (con datos medios de pesos en función de edad y de ingesta media de proteínas en función de esa misma edad) que el exceso de consumo de proteínas oscila entre el 42 y el 57% en hombres y entre el 44 y el 65% en mujeres (en función de la edad: a más joven, más exceso); es decir, que ingerimos el doble de proteínas de las recomendadas y las carnes y derivados son nuestra principal fuente.

El consumo excesivo de proteínas es un problema para nuestra salud y lo es porque provoca complicaciones de tres tipos: problemas óseos, renales y hepáticos. Siendo breves: las dietas con exceso de proteínas generan una gran cantidad de ácidos en los fluidos corporales. El cuerpo necesita neutralizarlos y para hacerlo, moviliza el calcio de los huesos que se une a los ácidos, y de esa forma el riñón los puede excretar. Uno de los problemas del exceso de proteí-

nas en la dieta es, por tanto, una importante pérdida de calcio óseo y los problemas de salud que de ello se derivan. El riñón, mientras realiza esta función de excretar los ácidos proteicos + calcio, también sufre problemas y se incrementa muy considerablemente la probabilidad de cálculos renales cálcicos. Además, si el incremento de proteínas en la dieta es por la carne, los ácidos generados son precursores del ácido úrico. Este ácido, en medios ácidos como el que estamos comentando, acostumbra a precipitar, lo cual, además de más cálculos renales, genera otros problemas como los articulares. Los estudios indican que una dieta sostenida alta en proteínas incrementa el riesgo de cálculos renales en un 250%. Por último, además

de cargarse los huesos, los riñones y las articulaciones, el exceso de proteínas en la dieta puede alterar la función hepática. En definitiva, y sin entrar en detalles médicos, el exceso de proteína en la dieta no es ninguna broma, y consumir más proteínas no es sinónimo de salud, sino de enfermedad. No parece lógico utilizar este nutriente como factor de corrección de los «malos».

Podemos hacer ahora un resumen de las diferentes recomendaciones de ingesta diaria de nutrientes de diferentes organismos públicos. Hemos destacado las que nos interesan para poder analizar los perfiles nutricionales que se derivan de esas cifras.

Cantidades diarias orientativas para un adulto, originales		UK 2005	UK 2018 (revisión)	Francia	Portugal	EFSA	OMS
Energía (calorías)	2.000 kcal (calorías)	2.130	2.000	2.350	2.000	-	-
Azúcares	No + de 90 g	112 g	25 g*	No + de 100 g	50*	No + de 50 g*	No + de 25 g*
Grasas	No + de 70 g	-	-	No + de 90 g	-	-	Entre 44 y 78 g
Grasas saturadas	No + de 20 g	26 g	25 g	No + de 30 g	22	Tan baja como sea posible	No + de 20 g*
Sodio (sal)	No + de 2,4 g (6 g)	2,4 g	6 g	6,5-8 g	5	No + de 2 g	No + de 2 g
Proteínas	50 g	42 g	42 g	90 g	-	50 g	50 g
Fibra	Al menos 25 g	25 g	30 g	Al menos 30 g	-	Al menos 25 g	Al menos 25 g
Carbohidratos	270 g	-	-	-	-	-	-

* Se refiere a azúcares añadidos

Como vemos, el punto de partida de los grandes sistemas de perfil nutricional es diverso. A partir de estas cifras — recordemos que son las cantidades que cada autoridad sanitaria pública recomienda ingerir o no sobrepasar por persona y día — se calculan buena parte de los umbrales, por tanto son cifras importantes. Seguramente, mirando las cifras, aparece una duda: ¿cómo es posible que, en algunos casos, sean tan distintas? En todos los casos, cada agencia sostiene sus recomendaciones en base a criterios científicos que se consideran fiables, pero aún así, hay claras divergencias. Este es un ejemplo más de que la ciencia, aunque suene a anatema, es relativa, y lo más importante es la decisión política que se hace con esa diversidad. Insistiremos en este punto más adelante porque es trascendental a la hora de optar por un sistema de perfil nutricional u otro. De momento, sigamos.

Si hemos llegado hasta aquí, ya tenemos todos los elementos necesarios para analizar, en detalle, el perfil nutricional del Reino Unido y el resto de los perfiles nutricionales seleccionados. Vamos, por tanto, a seguir con el sistema del Reino Unido (el original y la revisión de 2018), el Nutri-Score francés (que es una adaptación del británico), el de la OMS Europa, el portugués (que es una adaptación del de la OMS Europa), y cuatro aspectos que nos parecen interesante del modelo chileno y de la OPS. Empezaremos por el de la OMS Europa porque es más sencillo de entender, y dejaremos para luego la continuación del sistema del Reino Unido que hemos empezado a ver, y su variante francesa. Acabaremos con la variante portuguesa del de la OMS y, como *bonus track*, Chile y la OPS.

Sistema de perfil nutricional propuesto por las OMS Europa (2015)

El modelo de perfil de nutrientes europeo de la OMS se publicó en 2015.

El sistema OMS es un sistema categórico (es decir, binario, hay alimentos saludables e insanos, sin gradiente), basado en categorías de alimentos (en concreto 17) y con umbrales (puntos de corte) específicos para cada una de ellas. En cuanto a ingredientes críticos, lo llamativo es la inclusión de los azúcares añadidos, además de los totales (en consonancia con su recomendación de no sobrepasar los 25g/día de azúcares añadidos) y de edulcorantes. En concreto, el perfil OMS-Europa se basa en los siguientes ingredientes: la grasa total, la grasa saturada, el azúcar total, el azúcar añadido, los edulcorantes, la sal y la energía.

Se desarrolló para guiar a las autoridades a la hora de regular la publicidad de alimentos insanos dirigidos a la población infantil y se basa en dos modelos existentes desarrollados por Noruega y Dinamarca. La lógica para utilizar los modelos danés y noruego, a diferencia del británico, es que utilizan categorías de alimentos en lugar de utilizar un sistema de puntuación único para todos los alimentos, y por ello, son más fáciles de adaptar o modificar.

Los umbrales para las categorías se toman en gran medida del modelo noruego, excepto en los casos en que los criterios para la misma categoría son más estrictos o más completos en el modelo danés.

El sistema OMS Europa parte de la base de que no todos los ingredientes críticos están presentes en la misma cantidad en cada alimento. Es decir, ¿cuáles son los ingredientes que hacen, por lo general, que un yogur sea insano? El azúcar, la grasa total, la grasa saturada y la sal. Pues el perfil establece umbrales para esos ingredientes; si el yogur supera alguno, es insano. ¿Cuáles son los ingredientes que suelen hacer que la carne procesada sea insana? La grasa y la sal, y ahí aparecen los umbrales. Esto significa que un procesado cárnico podría tener mucho azúcar

pero muy poca grasa y sal, y pasaría el corte situándose en la lista de los saludables. Esta opción puede ser discutible pero, desde el punto de vista práctico, se comprobó que muy pocos alimentos hacían ese quiebro al perfil.

Si se observa con detalle, comprobaremos unas de las características más interesantes de los perfiles basados en categorías de alimentos, y es que permiten afinar los umbrales en función del tipo de alimento. Así podemos exigir más en grasas saturadas a los yogures o a la comida para llevar, y menos a los aceites como el de oliva. O, por ejemplo, podemos introducir un rango de 0 para los edulcorantes en bebidas lácteas (es decir, no pueden llevar ni azúcares añadidos ni edulcorantes para ser considerados saludables).

Los niveles de corte del azúcar total están alrededor de 10 g/100g, los de grasas saturadas entre 2 y 4 (excepto los antes citados para la mantequilla y similares) y los de la sal entre 1 y 1,6 g/100g. Estas cifras, como hemos dicho anteriormente, están relacionadas con las cantidades de ingesta diaria máxima que recomienda la OMS.

Si señalamos, como aspecto positivo, que introduce como ingredientes críticos los azúcares añadidos o los edulcorantes, también cabría destacar, como aspecto negativo, que no introduce los ácidos grasos trans y ello va en contra de sus propias recomendaciones e, incluso, de diversas campañas que la OMS tiene activas en todo el mundo para eliminar de las dietas este tipo de ingredientes de origen industrial.

El otro aspecto a destacar de este perfil es que prohíbe directamente la publicidad de ciertas categorías de alimentos que, por su propia naturaleza, considera insanos, tengan el perfil nutricional que tengan: bollería industrial, galletas, golosinas, pasteles, confitería, zumos, bebidas energéticas o helados, por ejemplo. Siguiendo la misma lógica, otras categorías de alimentos son considerados saludables siempre, independientemente de su perfil nutricional: frutas, verduras y legumbres frescas o congeladas, carne y pescado fresco o congelado.

Podemos ahora, a modo de degustación, poner algunos ejemplos de alimentos conocidos y ver como quedarían con este sistema.

¿Se consideran saludables estos alimentos según el modelo **OMS EUROPA**?

Actimel de Danone	NO	Por el azúcar, esta categoría de alimentos no puede llevar azúcar añadido
Pizza Casa Tarradellas Jamón y queso	NO	Por la grasa y la sal, va muy por encima del límite
Nestlé cereales desayuno <i>Fitness</i> chocolate	NO	Por el azúcar, el límite en esta categoría de alimentos es 15% de azúcar y estos llevan un 20%
Cereales desayuno Choco Krispies de Kellog's	NO	Por el azúcar, el límite en esta categoría de alimentos es 15% de azúcar y estos llevan un 17%
Cereales desayuno Nesquick de Nestlé	SÍ	El nivel de azúcar es de 8,6%
Bollycao de Bimbo	NO	Este tipo de alimentos tienen prohibida la publicidad, tengan el perfil nutricional que tengan
Coca cola light	NO	Los refrescos tienen prohibida la publicidad, tengan el perfil que tengan
Aceite oliva	SÍ	El nivel máximo de grasas saturadas para los aceites es del 20% y el de oliva tiene menos
Cola cao de Idilia Foods	NO	Esta categoría de productos tienen prohibida su publicidad

Como se ve, se trata de un perfil nutricional con una clara intención de reducir de manera importante el consumo de ingredientes críticos, eliminar la publicidad de los alimentos que lo llevan o lo pueden llevar y dejar pocos resquicios por donde estos productos puedan colarse.

Perfil nutricional del Reino Unido (2005, revisado en 2018)

Como habíamos empezado a ver en el apartado anterior, el sistema de perfil nutricional del Reino Unido (RU) es un sistema gradual (no es binario saludable/insano, sino que hay un abanico de posibilidades), único para todas las categorías de alimentos (solamente separa los alimentos líquidos de los sólidos) y con una puntuación final del alimento basado en un algoritmo que veremos a continuación. Como en el caso anterior, se desarrolló para guiar a las autoridades a la hora de regular la publicidad de alimentos insanos dirigidos a la población infantil. Se creó en 2004/05 y se ha reformulado en 2018, si bien, en el momento de escribir estas líneas, aún no se habían puesto en marcha las recomendaciones de esa revisión.

Este sistema le da una serie de puntos al alimento en función de la cantidad de energía, grasas saturadas, azúcares totales y sodio, los llamados puntos A o «malos». Esta sería la parte negativa de un alimento. Basándose en la doctrina del perdón, la parte positiva del alimento se calcula dando puntos en función de la cantidad de frutas, hortalizas, verduras o frutos secos, más la cantidad de fibra, más la cantidad de proteína. Estos son los puntos C o «buenos». El cómputo final de esas operaciones da como resultado una cifra y, en función de cuál sea, se considera el alimento sano o insano. Si es insano, no se puede publicitar.

Es pertinente recordar aquí que este sistema, en origen, se diseñó para regular la publicidad, no el etiquetado. El sistema de etiquetado nutricional del Reino Unido fue el semáforo. Veremos cómo Nutri-Score toma el sistema del RU y lo transforma en etiquetado al otorgar al resultado final del algoritmo una letra y un color que se imprimen en el frontal del alimento. Aquí no hay nada de eso, el sistema usa el algoritmo y aparece una cifra que indica el grado de salud del alimento, pero al final, dado que se trata de decidir si ese producto se puede publicitar o no, el sistema debe, obligatoriamente, acabar siendo binario, no gradual, para poder confirmar si el alimento es suficientemente saludable como para poder publicitarse o no. No es el caso del Nutri-Score.

La manera como se calcula es la siguiente:

Se suman entre sí los puntos A (los malos) y los puntos C (los buenos). En los C, está la proteína, el nivel de Fruit, Vegetables & Nuts (FVN) y el de fibra (calculado de dos maneras distintas, entre las que se puede escoger, ya que el resultado final no varía de forma sustancial).

Si el sumatorio de los A da menos de 11 (es decir, no es descaradamente insano, y no tiene mucho de saturadas, azúcar, sal y energía, de todo ello al mismo tiempo), entonces hay que restarle los C.

Si da más de 11 (es decir, es una bomba insana), entonces hay que mirar el nivel de fruta y verduras y frutos secos (FVFS). Si da más de 5, entonces sucede igual que antes, el resultado es A-C y se mira si las cosas buenas compensan a las malas.

Pero si el nivel es de menos de 5 (es decir, es súper insano y no tiene frutas ni verduras ni frutos secos suficientes para compensar) entonces no se tienen en cuenta las proteínas y el resultado es A – Fibra – FVFS.

Si el resultado final de todas estas operaciones es de 4 o más para un alimento sólido, se considera insano.

Si el resultado final de todas estas operaciones es de 1 o más para un alimento líquido, se considera insano.

Llegados aquí, nos podemos preguntar muchas cosas: ¿de dónde salen todos estos números? ¿Por qué hay 10 bandas (10 puntos) y no 8 o 15? ¿Por qué solo hay 5 ingredientes salvadores? ¿Por qué quitamos las proteínas de la ecuación si no hay suficientes FVFS? Todas ellas son preguntas pertinentes. Existe la justificación (más o menos clara) de estas cuestiones en la documentación adjunta que aporta la FSA, pero para no enredarnos en una maraña de referencias académicas, nos vamos a centrar en la primera de las preguntas, que de hecho, fue la que provocó todo este rodeo iniciado páginas atrás hasta llegar aquí. ¿De dónde salen estos números?

Recordemos que, en el caso de la OMS, los niveles de corte del azúcar total se situaban alrededor de 10

Sistema para calcular los puntos en el Perfil Nutricional del Reino Unido

Perfil Nutricional Reino Unido 2004/5										Borrador Perfil Nutricional Reino Unido 2018							
PERFIL NUTRICIONAL REINO UNIDO 2004/5 Basado en una dieta de 8.950 kJ (2.130 kcal), 3,75% de incremento por cada tramo de puntuación										Modificaciones: Basado en 8.400 kJ (2.000 kcal); 5% de la energía total de la dieta procedente de azúcares; 11% de energía total de grasas saturadas; sal en lugar de sodio 3,75% de incremento por cada tramo de puntuación							
Puntos "A"					Puntos "C"					Puntos "A"				Puntos "C"			
Energía kJ (kcal)	Grasas saturadas (g)	Azúcares totales (g)	Sodio	Proteínas (g)	FVFS	Fibra (AOAC) (g)	Fibra (NSP) (g)	Energía kJ (kcal)	Grasas saturadas (g)	Azúcares totales (g)	Sodio	Proteínas (g)	FVFS	Fibra (AOAC) (g)	Fibra (NSP) (g)		
8.950 kJ (2.130 kcal)	11%	21%	2.400 mg	42 g	400 g	24 g	18 g	8.400 kJ (2.000 kcal)	11%	5%	6 g	42 g	400 g	30 g	25 g		
0	≤	335	1	4,5	90	1,6	40	0,9	0,7	315	0,9	0,9	0,2	1,6	40	0,7	0,6
1	>	335	1	4,5	90	1,6	40	0,9	0,7	315	0,9	0,9	0,2	1,6	40	0,7	0,6
2	>	670	2	9	180	3,2	60	1,9	1,4	630	1,9	1,9	0,5	3,2	60	1,4	1,1
3	>	1.005	3	13,5	270	4,8	-	2,8	2,1	945	2,8	2,8	0,7	4,8	-	2,2	1,7
4	>	1.340	4	18	360	6,4	-	3,7	2,8	1.260	3,7	3,7	0,9	6,4	-	2,9	2,2
5	>	1.675	5	22,5	450	8	80	4,7	3,5	1.575	4,7	4,6	1,1	8	80	3,6	2,8
6	>	2.010	6	27	540					1.890	5,6	5,6	1,4			4,3	3,4
7	>	2.345	7	31	630					2.205	6,6	6,5	1,6			5,0	3,9
8	>	2.680	8	36	720					2.520	7,5	7,4	1,8			5,8	4,5
9	>	3.015	9	40	810					2.835	8,4	8,3	2,0				
10	>	3.350	10	45	900					3.150	9,4	9,3	2,3				

g/100g, los de grasas saturadas entre 2 y 4 (excepto los antes citados para la mantequilla y similares) y los de la sal entre 1 y 1,6 g/100g. Para entender el sistema del RU tenemos que irnos a la tabla de DRV que hemos aprendido antes, porque todas las cifras del algoritmo salen de ahí.

En concreto, para los puntos A, se toma la cantidad diaria máxima recomendada de cada ingrediente crítico por la autoridad competente del Reino Unido, se calcula el 3,75% de ella y eso marca el límite inferior de la tabla (la puntuación más baja). Se determinan 10 franjas, y eso quiere decir que la franja más alta será el 37,5% de cantidad diaria máxima recomendada. El resto se distribuye de manera uniforme entre la franja menor y la mayor.

Por ejemplo, la cantidad máxima recomendada de ingestión diaria de grasas saturadas para la FSA era

(en 2005) de 26 gramos al día. El 3,75% de estas dan, en números redondos, 1 gramo. Esa es la cifra inferior que puntúa con 1. El 37,5% de 26 gramos da 9,75, redondeando, 10 gramos, que es la cifra superior, y puntúa con 10. Y así sucesivamente.

El sistema considera que, si el alimento te aporta aproximadamente un 20% de las grasas saturadas máximas recomendadas (5 gramos), te da un 5. Ni muy sano ni muy insano, en el medio. El mismo ejercicio puede hacerse con los azúcares totales o con el sodio.

En palabras algo más sencillas, la lógica de la fórmula es que el alimento será más o menos saludable en función de si aporta entre el 3,75% y el 37,5% de toda la grasa saturada, azúcares totales y sodio que puedes tomar, como máximo, en un día. Por eso era tan importante saber cuál era esa cifra, ya que de ella

dependen los umbrales y, por tanto, también que se declare un alimento como saludable o no.

En este tipo de perfil nutricional hay dos grandes elementos de compensación. Uno —ahora lo veremos— son los ingredientes salvadores (los C), pero otro aspecto está dentro mismo de los A. En el sistema de la OMS, basta con que un alimento sea alto en uno de los ingredientes críticos para que sea considerado insano. Aquí no. Aquí se puede ser alto o muy alto en azúcares, pero si no lo eres mucho en saturadas o sal, te salvas. Es decir, la lógica de este tipo de perfiles es ofrecer vías de escape a alimentos con cantidades altas de ingredientes críticos. Realmente hay que ser un desastre absoluto para que te cacen.

Otro comentario final. Estas cifras están basadas en la recomendación de DRV de la FSA, pero no son iguales en todos los países. Hemos visto que la OMS ofrece otras que harían bajar de manera significativa la puntuación de los alimentos, la EFSA europea, ídem, y el Estado español hasta la fecha sigue, en esencia, los criterios europeos, o sea que tampoco esas cifras serían tan altas.

Por ejemplo, el mismo alimento que tiene 5 puntos «malos» por sodio en el cálculo del RU, con las recomendaciones europeas, tendría un 6, o el mismo alimento con 5 puntos «malos» por azúcar tendría ahora 10. Recordemos que son puntos negativos, es decir, a más puntos, peor. En el caso de las saturadas, aún es más sangrante porque la recomendación EFSA es 0, es decir, que todos los alimentos tendrían una puntuación de 10. O sea, que un alimento con una puntuación de 5 «malos» para la sal, 3 «malos» para el azúcar y 2 «malos» para las saturadas, que con las recomendaciones del RU es claramente saludable (puntuación A inferior a 11), con las europeas es una bomba insana (puntuación A de 25) que debería estar bajo llave y no publicitarse jamás de los jamases.

Como decíamos antes, tanto o más importante que el sistema de perfil escogido, son los umbrales a partir de los cuales se determina si un alimento es insano.

Todo esto que hemos visto opera dentro mismo de los nutrientes «malos». Puedes salvarte si no eres muy malo en todo y, con las cifras de corte que se usan, para ser malo tienes que muy muy malo. Pero como

hemos visto, aún hay más, porque incluso para estos existen los nutrientes «buenos». Vayamos ahora al apartado C, los ingredientes salvadores. Miremos la tabla ¿De dónde salen esas cifras?

Podríamos pensar que siguen la misma lógica que los anteriores. Es decir, entre el 3,75-37,5% de la ingesta diaria recomendada (ahora sí, son ingestas medias recomendadas, no máximas). Pues no exactamente. En el caso de la fibra, la cifra va del 3,75% la banda más baja (1 punto) hasta el 18,75% la banda más alta, 5 puntos, ya que aquí no hay 10, sino 5 puntos. Lo mismo para la proteína. En el caso de las FVFS, se parte de que la recomendación es consumir, al menos, 400 gramos/día: si el alimento te aporta un 10% de eso, te dan 1 o 2 puntos; si aporta el 20%, 5 puntos.

Es posible que a estas alturas no entiendas ya nada. No es culpa tuya.

Retomando los ejemplos de antes, ¿cómo quedarían estos productos-ejemplo con el sistema del RU? ¿Teniendo en cuenta que 4 puntos o más, es insano, se podrían publicitar sin restricción al público infantil?

Las diferencias con el modelo OMS son evidentes.

Como decíamos, la FSA ha revisado el sistema se recientemente y ha recomendado alterar algunos aspectos importantes del cálculo.

Respecto a los azúcares, el cambio es realmente significativo. La FSA recomienda pasar de 112 gramos de azúcares totales como ingesta máxima al día, a 24,7 gramos de azúcares añadidos al día. Para el cálculo del perfil nutricional, se mantiene la escala de 10 puntos actual, que comienza en el 3,75% del valor de referencia, con incrementos de 3,75%. Este cambio implica que un producto con el 9% de azúcares añadidos (los Cereales Nesquick, por ejemplo) y que con el sistema 2005 tenía 2 puntos insanos, ahora tiene 10.

Para las grasas saturadas se mantiene prácticamente el mismo baremo; para el sodio, se acordó reemplazar el criterio del sodio por el de la sal y mantener el valor referencia de ingesta máxima de sal recomendado en el Reino Unido de 6 g./día. Para los ingredientes C, no hay cambios en frutas, verduras y frutos secos, y tampoco en proteína, pero sí en fibra.

¿Se consideran saludables estos alimentos según el **PERFIL NUTRICIONAL DEL REINO UNIDO?**

Actimel de Danone	SÍ	Tiene 2 puntos. Recordemos que un solo Actimel representa la mitad de la cantidad máxima diaria de azúcar recomendada por la OMS
Pizza Casa Tarradellas Jamón y queso	NO	Tiene 11 puntos, ya que no ha podido restar nada de fibra ni de frutas y demás
Nestlé cereales desayuno <i>Fitness</i> chocolate	SÍ	Obtiene un magnífico -1, la proteína y la fibra han compensado el 20% de azúcar que lleva
Cereales desayuno Choco Krispies de Kellog's	SÍ	También obtiene un meritorio -1, a proteína y la fibra han compensado el 17% de azúcar que lleva
Cereales desayuno Nesquick de Nestlé	SÍ	Tiene un fantástico -3, la proteína y la fibra han compensado todo lo insano que lleva, básicamente azúcar y sodio
Bollycao de Bimbo	SÍ	El resultado final es 0, proteínas y fibra de nuevo en acción, salvando la gran cantidad de grasas saturadas y azúcar que lleva
Coca cola <i>light</i>	SÍ	Al no tener en cuenta los edulcorantes, los productos <i>light</i> se salvan
Aceite oliva	NO	Demasiada grasa y grasa saturada, y sin ninguna fibra ni proteína que lo salve
Cola cao de Idilia Foods	NO	Lleva tantísimo azúcar que no hay nada que hacer, aunque el resultado final es un 6, y no hay que perder de vista que con menos de un 4 se salvan

Se incrementan las recomendaciones de ingesta y se amplían el número de bandas, es decir, puede tener más puntos saludables que antes si tienes más fibra, ya que el límite superior se ha incrementado. Así, un alimento que tenga 6 gramos de fibra/100, antes tenía 5 puntos saludables y ahora 8.

Comparando la versión inicial con la propuesta de revisión, se observan mejor los cambios (ver tabla página 23).

La nueva versión intenta corregir el despropósito de los azúcares otorgando más puntos negativos a una misma composición, pero, al mismo tiempo, también ofrece más puntos positivos, con lo que queda por ver hasta qué punto el modelo resultará realmente más restrictivo o lo dejará todo más o menos igual.

Nutri-Score (2013, 2017)

Se trata de un modelo gradual (no hay alimentos sanos o insanos, sino más o menos sanos), único para todas las categorías de alimentos (solamente separa los alimentos líquidos de los sólidos) y con una puntuación final de alimentos basada en el mismo algoritmo del Reino Unido.

En 2013, el gobierno francés, a través de su Ministerio de Asuntos Sociales, se propuso redefinir su Plan Nacional de Salud Alimentaria y, para ello, siguiendo el modelo del Reino Unido, decidió encargar informes a un reducido grupo de personas, informes que luego serán la base de las principales políticas de salud alimentaria. En este caso, el encargo recae en Serge Hercberg y su equipo. La parte del informe que nos interesa, orienta al gobierno francés sobre cómo poner en marcha la tríada de elementos que la OMS lleva años reclamando a los gobiernos, elementos que se sabe a ciencia cierta que mejoran la salud alimentaria de la población, a saber:

- Etiquetado nutricional
- Regulación de la publicidad dirigida al público infantil
- Medidas correctoras de los precios de la alimentación sana/insana

En el caso francés, se añade un cuarto punto que puede parecer que está en la misma línea que los otros tres, pero no, y tiene su importancia. En concreto, el informe de Hercberg añade este cuarto objetivo:

- Mejorar la calidad nutricional de la oferta alimentaria puesta a disposición de las personas consumidoras para reducir de manera significativa la ingesta de grasas, azúcares y sal, pero sin que el placer gustativo se vea afectado.

Más allá del epíteto referido al placer gustativo (que alguien podría pensar que es muy *french*), este cuarto punto implica que uno de los objetivos de la propuesta es permitir a la industria alimentaria la reformulación de sus productos. Este es un elemento que se reitera, muy a menudo, en la documentación tanto del sistema del RU como del Nutri-Score, y es importante. La

lógica es la siguiente: no nos pasemos de estrictos, dejemos suficiente margen a la industria para que retoque el nivel de saturadas, azúcar o sal de sus productos y así (en este mundo ideal) el nivel de consumo total de ingredientes críticos bajará. Puede parecer una minucia, un aspecto menor, que no tiene mayor importancia, pero la tiene. Como decíamos al inicio, una de las características de estos dos sistemas es la incorporación (directa o indirecta) de los intereses de la industria alimentaria a la hora de diseñarlos, y eso se nota. No es el caso de la OMS o de la propuesta portuguesa que veremos a continuación.

Bien, Hercberg decide proponer al gobierno francés el sistema de perfil nutricional que el Reino Unido había diseñado para regular su publicidad infantil, para los cuatro objetivos anunciados, convirtiéndolo así, de facto, en el perfil nutricional total y, por tanto, el que va a decidir qué alimentos se salvan y cuáles no, dentro de las principales políticas de salud alimentaria.

El motivo por el que decide proponer este sistema y no otro, no queda claro. Las razones esgrimidas son: razones de calidad científica, método de construcción, validación de la herramienta y posibilidad de uso en diversas aplicaciones. Eso es no decir nada, porque el sistema OMS o el chileno o los otros sistemas más restrictivos con los alimentos insanos tienen, al menos, la misma calidad científica, un método de construcción fiable y sólido, están validados y se pueden usar para distintos objetivos. La razón de fondo, a tenor de lo que se expone más adelante, parece otra.

El caso es que la propuesta francesa copia, tal cual, el sistema del RU, pero lo adapta. La principal aportación es el tema del etiquetado, que, como habíamos mencionado, hace una especie de síntesis entre el sistema semáforo y el de publicidad del RU, dando como resultado un algoritmo con letras y colores, es decir, el Nutri-Score.

Cuando hemos explicado el modelo inglés, ya hemos visto cómo se obtenía la cifra final de lo sano que es un alimento y a partir de qué cifras. Ahora hay que añadirle a esa cifra final otro cálculo que le asigna una letra y un color siguiendo este esquema.

Puntos		Logo
Alimentos sólidos	Alimentos líquidos	
Menos de 1	Aguas	
0-2	Menos de 1	
3-10	2-5	
11-18	6-9	
19 o más	10 o más	

Si en el sistema del RU un alimento con una puntuación superior a 4, si era sólido, o 1 si era líquido se consideraba insano, aquí se introduce, aún más, el concepto de gradualidad. Como estamos en el terreno del etiquetado, aquí no hace falta introducir un umbral binario de sí/no (se publicita o no se publicita, se le pone un impuesto o no), sino que el abanico de salud y colores de un alimento puede desplegarse en su total majestuosidad. Aquí ya no hay alimentos sanos o insanos, sino que hay alimentos sanos, alimentos bastante sanos, alimentos come ci come ça, alimentos bastante insanos y alimentos insanos. Todo parece indicar que es esta, y no otra, la razón real por la cual se decide apostar por este sistema. Y no porque lo digamos nosotras, sino porque así se declara de manera explícita en el informe Hercberg cuando se explicita que este sistema es el que más favorece las posibilidades de adaptación de la industria alimentaria. En concreto, se afirma: «El sistema debe ofrecer un número suficiente de “clases de calidad nutricional” para que los fabricantes se beneficien realmente de la posibilidad de un cambio de clase en la gradación, ya sea mediante la reformulación de productos existentes o mediante la creación de nuevos productos».

Por si no hubiera quedado claro, Hercberg insiste más adelante en que el sistema Nutri-Score se propone tres cosas:

1. Incitar a la industria alimentaria a mejorar sus productos.
2. Ver cuáles son los alimentos más sanos dentro de una misma categoría (qué cereales de desayuno son más sanos que otros, por ejemplo).
3. Determinar qué alimento es más saludable mediante la comparación entre diferentes marcas de ese tipo de alimento.

En el punto 2, vemos otra característica importante del sistema Nutri-Score, además de la finalidad de acompañar, de la mano, a la industria hacia un mundo saludable, y la gran importancia que concede a que la persona consumidora pueda comparar qué producto es, en teoría, más saludable dentro de una misma gama. Es decir, no está tan pensado para comparar helados con hamburguesas procesadas, sino para comparar helados o hamburguesas entre sí. Es una diferencia clave con otros sistemas que se proponen

alertar del alto contenido en azúcares, sal o saturadas de un alimento, pero no alentar a que se compre uno supuestamente más saludable que otro porque lleva más fibra, más proteína o menos sal (aunque, por ejemplo, lleve más azúcar de lo recomendado). El primer método es más amable con la industria y le permite, en efecto, ir reformulando poco a poco, por categorías de alimentos, y solo en aquellos ingredientes y cantidades que el algoritmo penaliza. El segundo los obliga (no les acompaña) a que dejen de utilizar tanto azúcar, sal y grasas saturadas, las tres cosas. El primero les muestra el camino para seguir vendiendo sus productos insanos.

Diversos estudios han destacado que un perfil nutricional estricto no representa una estrategia atractiva para la industria alimentaria. Para que la industria pueda reformular sus productos es imprescindible que el perfil nutricional sea amistoso con ella, y tiene que dejar pasar como saludable buena parte de los alimentos existentes en el mercado en un momento dado, justo antes de que el perfil entre en vigor. Si es demasiado restrictivo, la industria no puede reformular y se ve obligada a retirar esos productos. La contrapartida cuando se aprueba un perfil restrictivo con los nutrientes críticos es que la salud poblacional mejora de manera más rápida y mejor que con la estrategia de la reformulación. Se puede determinar, incluso, cuál es el límite de restricción a partir del cual un perfil nutricional permite la reformulación de la industria y esa cifra es que, como mínimo, el 30% de los productos en el mercado deben cumplir los criterios del perfil y pasar a ser clasificados como saludables. Más adelante recuperaremos esta cifra.

Desde el punto de vista técnico, el Nutri-Score funciona así (ver Tabla 1).

Como vemos, el sistema es el mismo que el del RU excepto por el tema de los colores y por una adaptación en el algoritmo para mejorar la puntuación de los quesos, los aceites y algunas bebidas, y de ese modo adaptarlo a la dieta francesa y las recomendaciones que aparecen en la Guía nutricional del Programme National Nutrition Santé (PNNS).

En concreto, la Guía nutricional francesa indica que los quesos son una buena fuente de calcio y recomienda consumir dos lácteos al día. En realidad, si

se mira la letra pequeña de la Guía, se observa que la recomendación es más concreta: se recomienda alternar, durante el día, estos tres tipos de lácteos y no otros: yogur, leche y quesos no altos en grasas saturadas o sal. Por tanto, seguramente no hacía falta salvar todos los quesos. En todo caso, para mejorar la puntuación de los quesos, se ideó la utilización del nivel de proteína del alimento y, así, buena parte de los productos que puntuaban en rojo, pasó al amarillo o naranja. Recordemos que la inclusión de la proteína en el modelo inglés tenía otro fundamento, ya que se asumió que los alimentos ricos en proteína también lo eran en calcio, hierro y algunos otros micronutrientes. Parece que cada país utiliza el nivel de proteína en función de lo que le interesa.

En el caso de los aceites, se incorporó como elemento de puntuación la cantidad de grasas saturadas respecto al total de grasas, ya que, de nuevo, la dieta francesa y las recomendaciones que aparecen en la Guía nutricional del Programme National Nutrition Santé (PNNS) recomiendan las grasas vegetales (por ejemplo, aceite de oliva o colza) antes que las grasas animales, y fomentan la diversidad en los tipos de grasas utilizadas. No es el caso del RU, que no diferencia los tipos de grasas.

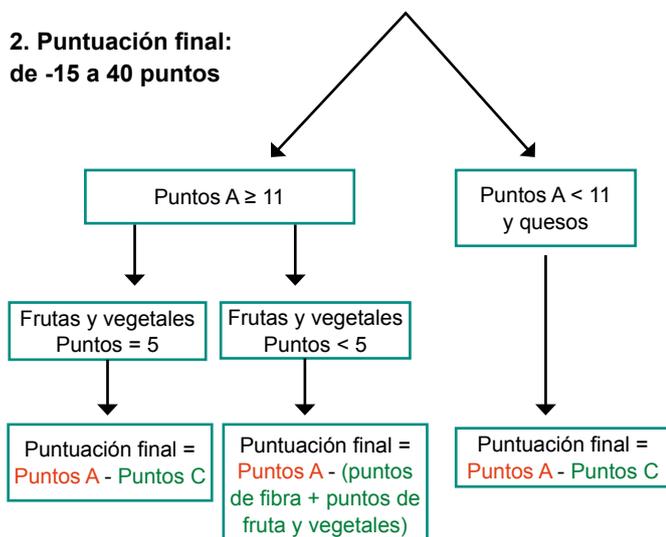
Finalmente, en las bebidas, la única bebida recomendada en las pautas del PNNS es el agua y se indica también que la ingesta de bebidas azucaradas debe ser limitada. La puntuación del Reino Unido no refleja consideraciones tales como fomentar las bebidas edulcoradas respecto a las endulzadas convencionales. Así, en el modelo francés sí se modificó la puntuación para la energía y el azúcar de las bebidas, y además se fijó que solo el agua se clasifique como A, verde intenso, lo que sitúa los refrescos con menos azúcar, como mucho, en la B verde claro.

Como se ve en la tabla, Nutri-Score utiliza las mismas cifras que el modelo inglés de 2005, no la revisión de 2018, y parte de niveles de ingesta máxima de azúcares extremadamente altos.

1. Atribución de puntos en base al contenido de nutrientes y otros elementos por 100 g de comida o bebida

Puntos A			Puntos de corte específicos: líquidos		Puntos de corte específicos: grasas			Puntos de corte específicos: líquidos		Puntos C		
Puntos	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas saturadas lípidos %	Sodio %	Puntos	Frutas, vegetales %	Frutas, vegetales %	Fibra (g)	Proteínas (g)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	≤ 1	< 10	≤ 90	0	≤ 40	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1,5	> 1	< 16	> 90	1	> 40	-	> 0,7	> 1,6
2	> 670	9	≤ 60	≤ 3	> 2	< 22	> 180	2	> 60	> 40	> 1,4	> 3,2
3	> 1.005	> 13,5	≤ 90	≤ 4,5	> 3	< 28	> 270	3	-	-	> 2,1	> 4,8
4	> 1.340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4	< 34	> 360	4	-	> 60	> 2,8	> 6,4
5	> 1.675	> 22,5	≤ 150	≤ 7,5	> 5	< 40	> 450	5	> 80	-	> 3,5	> 8,0
6	> 2.010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6	< 46	> 540	6	-	-	-	-
7	> 2.345	> 31	≤ 210	≤ 10,5	> 7	< 52	> 630	7	-	-	-	-
8	> 2.680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8	< 58	> 720	8	-	-	-	-
9	> 3.015	> 40	≤ 270	≤ 13,5	> 9	< 64	> 810	9	-	-	-	-
10	> 3.350	> 45	> 270	> 13,5	> 10	≤ 64	> 900	10	-	> 80	-	-
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)	0-10 (c)	0-10 (d)		0-5 (a)	0-10 (a)	0-5 (b)	0-5 (c)
Total	Puntos A= (a) + (b) + (c) + (d) [0-40]							Total	Puntos C= (a) + (b) + (c) [0-15]			

2. Puntuación final: de -15 a 40 puntos



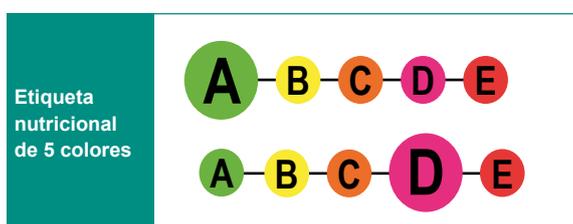
3. Atribución de colores

Sólidos (puntos)	Líquidos (puntos)	Color
Menos de -1	Agua	Verde oscuro
de 0 a 2	Menos de 1	Verde claro
de 3 a 10	de 2 a 5	Amarillo
de 11 a 18	de 6 a 9	Naranja claro
de 19 al máximo	de 10 al máximo	Naranja oscuro



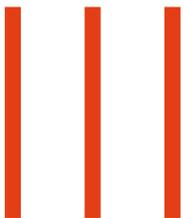
Verde oscuro calidad más alta Naranja oscuro calidad más baja

Etiqueta Nutri-Score y su formato anterior



■ ¿Cómo pueden salvarse los alimentos insanos?

Tal como hemos comentado anteriormente, el algoritmo Nutri-Score permite seguir la doctrina del perdón y funciona de la siguiente manera: si un alimento contiene un elevado nivel de los tres ingredientes críticos, lo va a tener difícil para tener un sello verde. Puede optar a uno amarillo y una letra C, que, teniendo en cuenta su composición nutricional, no está nada mal, pero el verde es difícil. El problema no son, por tanto, los alimentos muy altos en grasas saturadas, azúcares y sal, esos son insanos se mire por donde se mire y ni tan siquiera Nutri-Score puede salvarlos. En nuestros ejemplos, era el caso de la pizza industrial de Casa Tarradellas.

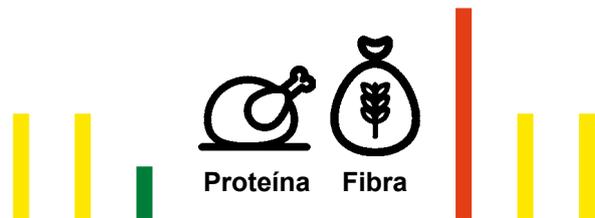


La cosa cambia con aquellos alimentos que contienen un alto porcentaje de uno o dos de los ingredientes críticos, pero no de los tres. Por ejemplo, cereales o lácteos hiperazucarados y con muchas grasas saturadas, o derivados cárnicos muy altos en sal y saturadas. Si el producto tiene una cantidad elevada de dos ingredientes críticos necesita que el tercero sea muy bajo, entonces puede añadir fibra y el algoritmo lo puede situar en un C o un B. Pero estos tampoco son la mayor parte de alimentos que forman parte de las dietas insanas.



El tercer grupo de alimentos son el meollo del asunto. Constituyen la mayor parte de la oferta de los productos insanos que tiene la industria alimentaria en

cartera. Son aquellos altos (no muy altos) en dos nutrientes críticos o aquellos muy altos en uno (azúcar por ejemplo), alto en otro (grasa saturada, pongamos) y bajo en el tercero (sal).



En los dos casos, lo tienen muy bien para salir verde. Si el producto contiene un nivel de proteína medio, solo tiene que incorporar fibra y Nutri-Score hace su magia.

Todavía es más fácil si el producto es alto (no muy alto) en uno de los ingredientes, y bajo en los otros, en cuyo caso tener un sello verde es coser y cantar.



Cuando hablamos de ingrediente en cantidad alta nos referimos a un nivel de azúcar inferior al 22,5g, un nivel de sal inferior a 1g y un nivel de saturadas inferior a 5g, todas ellas cantidades muy considerables a nivel de riesgo alimentario.

En algún tipo de alimentos (por ejemplo, platos precocinados o pastelería o cereales desayuno) puede usarse la carta de la fruta y verdura. Hay que seguir la misma lógica, reducir el azúcar o las saturadas o la sal hasta niveles altos (pero no muy altos), introducir fibra y, si con eso no alcanza, fruta y verdura. Tenemos que pensar que, si la fruta es deshidratada vale por dos, cada gramo de plátano seco, por ejemplo, son dos gramos en Nutri-Score, y depende del tipo de producto del que estemos hablando, puede ser fácil llegar al 40% de fruta en peso (que en realidad sería un 20%, ya que está desecada).

Si alguien quiere entretenerse (se parece mucho a un pasatiempo como los crucigramas o la sopa de letras) es muy sencillo ver cómo se pueden ir ajustando los gramos de azúcar, sal y grasas, junto con los de fibra y proteínas para que el alimento salte de categoría y tenga su sello verde aunque el nivel de azúcar sea del 20% o el de sal del 2% o el de grasas saturadas del

5%, y ello corresponda a casi la totalidad del azúcar máximo recomendado en un día, la mitad de la sal o un 5% más de las saturadas máximas recomendadas.

¿Cómo queda en el Nutri-Score nuestra pequeña muestra de alimentos?

¿Se consideran saludables estos alimentos según **NUTRI-SCORE**?

Actimel de Danone	B	Tiene 2 puntos. Recordemos que un solo Actimel representa la mitad de la cantidad máxima diaria de azúcar recomendada por la OMS
Pizza Casa Tarradellas Jamón y queso	C	Tiene 11 puntos, ya que no ha podido restar nada de fibra ni de frutas y demás
Nestlé cereales desayuno <i>Fitness</i> chocolate	A	Obtiene un magnífico -1, la proteína y la fibra han compensado el 20% de azúcar que lleva
Cereales desayuno Choco Krispies de Kellog's	A	También obtiene un meritorio -1, a proteína y la fibra han compensado el 17% de azúcar que lleva
Cereales desayuno Nesquick de Nestlé	A	Tiene un fantástico -3, la proteína y la fibra han compensado todo lo insano que lleva, básicamente azúcar y sodio
Bollycao de Bimbo	B	El resultado final es 0, proteínas y fibra de nuevo en acción, salvando la gran cantidad de grasas saturadas y azúcar que lleva
Coca cola <i>light</i>	B	Al no tener en cuenta los edulcorantes, los productos <i>light</i> se salvan
Aceite oliva	E	Demasiada grasa y grasa saturada, y sin ninguna fibra ni proteína que lo salve
Cola cao de Idilia Foods	C	Lleva tantísimo azúcar que no ha podido obtener un verde, aunque el resultado final amarillo no está nada mal

Esto por lo que respecta al etiquetado (que es voluntario), pero, como hemos visto, la idea es utilizar también este sistema de clasificación para regular la publicidad. No se ha encontrado ningún texto normativo aprobado y en vigor actualmente sobre cómo va a usarse el Nutri-Score para regular la publicidad en Francia. Recordemos que en el RU se utiliza el punto de corte de 4 en el resultado del algoritmo para determinar si un alimento se puede publicitar o no, pero en Francia aún no se ha determinado cómo se regulará. Una opción (propuesta por la industria) es que se permita la publicidad de los alimentos A, B y C; otra opción (está en trámite de aprobación) es que sea obligatorio mostrar la letra y el color del producto en los mensajes publicitarios, siguiendo la estela de lo que pasa actualmente con los mensajes de « actividad física, etc. ». Si finalmente se opta por esto —y parece lo más probable— tendremos un mensaje equivalente al « haz deporte » al final del anuncio de un alimento insano. Veremos el valor Nutri-Score de ese alimento sepultado bajo mil imágenes de regalos, promociones, reclamos de salud, cantidad de vitaminas, minerales, ayudas al crecimiento de los peques, mejora de la capacidad cognitiva, mejora de las defensas contra resfriados o huesos fuertes. Detrás de todo eso, puede que la persona consumidora llegue a distinguir, en un rincón, un recuadrito de color gris sobre fondo blanco con la letra y el color.

Sistema de perfil nutricional de Portugal (2019)

Hemos visto el sistema propuesto por la OMS Europa, luego el sistema del Reino Unido y su derivada francesa. Ahora llega el turno de uno de los mejores sistemas que existen hoy en día en el continente europeo: el modelo portugués. Se trata de un sistema aprobado recientemente y que tiene como objetivo regular la publicidad de alimentos insanos dirigidos a la población infantil. Fue creado por la DGS Direção-Geral da Saúde (Dirección General de Salud del gobierno portugués) y no por ninguna fundación ni comité de expertos en colaboración con la industria alimentaria.

El mecanismo escogido fue una adaptación del modelo de la OMS Europa. Se trata de un sistema categórico (es decir, binario, hay alimentos saludables e insanos, sin gradiente), basado en categorías de alimentos (en concreto 20) y con umbrales (puntos de corte) específicos para cada una de ellas. En cuanto a ingredientes críticos son la grasa saturada, el azúcar total, el azúcar añadido, la sal, la grasa trans y la energía. Como novedad, en cuanto a nutrientes escogidos, incluye las grasas trans.

La justificación portuguesa para la elección de este perfil, y no otro, resulta especialmente inspiradora y merece la pena reproducirla en parte.

1. El modelo de perfil nutricional que aquí se presenta tuvo en cuenta que las restricciones a la publicidad de alimentos dirigida a la población infantil deben tener como principal objetivo limitar la publicidad de alimentos con un alto contenido de azúcar, que en la actualidad son los que contribuyen a una mayor ingesta de azúcar por parte de niños/as y adolescentes. Nos referimos a refrescos, bollería y productos de confitería, dulces y golosinas, galletas, néctares y zumos de frutas, cereales para el desayuno y yogures.
2. Además de los azúcares también son importantes otros aspectos. Se han definido puntos de corte que permitan la identificación de alimentos con

alto contenido en sal, ácidos grasos saturados y azúcares, y para ello se han utilizado diferentes valores de referencia, según las diferentes categorías de alimentos. Por norma, la justificación de los puntos de corte definidos para las diferentes categorías de alimentos refleja su perfil nutricional general, con puntos de corte más altos para las categorías de alimentos que pueden encajar en un patrón de alimentación saludable y puntos de corte más bajos para las categorías de alimentos que pueden comprometer una alimentación variada, equilibrada y saludable.

3. Cabe señalar que, siguiendo el ejemplo de la OMS, para las categorías de productos para los que no se reconoce un valor nutricional significativo y, por lo tanto, no deben ser parte de un patrón de alimentación saludable, o para los que existe evidencia científica consistente sobre sus riesgos para la salud humana cuando se consumen de manera regular y excesiva, las restricciones en la publicidad de alimentos dirigida a menores de 16 años se aplican a todos los productos de estas categorías de alimentos, independientemente de su composición. En otras palabras, a la luz del modelo de perfil nutricional de la OMS, se debe ser extremadamente estricto con los productos de las siguientes categorías: chocolates, confitería, barritas energéticas, coberturas y untables dulces, postres dulces; tortas y otros pasteles, galletas dulces y preparaciones en polvo para la elaboración de dulces; jugos, bebidas sin alcohol; bebidas energéticas; y helados y sorbetes. Estos productos se incluyen en las categorías de productos alimenticios que no promueven una alimentación saludable y cuya publicidad, de conformidad con el artículo 20-A de la *Ley de publicidad* debe estar restringida. Estas categorías también se identifican en la guía alimentaria para la población portuguesa (*Roda dos Alimentos*) como alimentos que no se ajustan a un patrón de alimentación saludable.
4. Cabe señalar que los diferentes perfiles nutricionales desarrollados para algunos países europeos, ya sea en el contexto de la simplificación de los sistemas de etiquetado nutricional —por ejemplo, Traffic Light (Reino Unido) y Nutri-Score

(Francia)—, ya sea en el contexto de los perfiles nutricionales para la restricción de la comercialización de alimentos entre la población infantil (modelo de perfil nutricional del Reino Unido - Sistema de perfiles de nutrientes de la FSA), han considerado valores umbrales superiores a los que se presentan aquí para considerar un alimento como insano (o de alto contenido en sal, azúcar, grasas y ácidos grasos saturados). El modelo de perfil nutricional de la DGS asume, en cambio, cifras más bajas (de acuerdo con la OMS y la normativa europea de declaraciones nutricionales) ya que se pretende que solo se publiciten los alimentos más saludables dentro de cada categoría, es decir, únicamente «los mejores de la clase».

¿Qué nos está diciendo el gobierno de Portugal al aprobar estos perfiles? En esencia, dos cosas, y las dos son trascendentales. La primera es que ha entendido la gravedad del problema y que hay que ser muy estricto con la publicidad de alimentos insanos dirigida al público infantil; es decir, que se toma muy en serio la salud alimentaria de su población y que prefiere pasarse de frenada que quedarse corto. La segunda es que es una decisión política, basada en la ciencia, por supuesto, pero política, y es plenamente consciente de que lo es.

Quizás sea este un buen momento para explicitar un elemento que, a menudo, se olvida. En el tema de los perfiles nutricionales la decisión final de optar por un modelo o por otro, por unos valores umbral u otros, no es técnica ni académica, sino política. La academia ofrece diversas opciones, pero es desde el ámbito político-ideológico desde donde se toma la decisión de optar por las más favorables para la salud poblacional (es decir, más restrictivas) o las más favorables para los intereses comerciales de la industria alimentaria (es decir, más permisivas). La justificación que hace Portugal para optar por su tipo de perfil nutricional nos parece muy clara en este sentido. Primero recuerda la magnitud del problema sanitario al que se enfrenta (y eso que las cifras portuguesas son mejores que las españolas); inmediatamente después, recalca la necesidad de ser ambicioso en las políticas destinadas a corregir esta situación, justifica la adopción de las medidas que mejor aseguren la reducción del consumo de alimentos altos en grasas insanas, azúcares

y sal, especialmente entre la población infantil, y por último, reitera que el principal objetivo de las mismas es mejorar la salud de la población. Cabría pensar, en función de esta introducción, que el perfil nutricional portugués será muy restrictivo con los alimentos altos en grasas, azúcar y/o sal, y ciertamente, lo es, pero los hay mucho más contundentes. El de la OMS Europa, sin ir más lejos.

Por poner un ejemplo, en el modelo OMS-Europa no se permite la publicidad de ciertas categorías de alimentos (entre ellos: chucherías, confitería, postres dulces, chocolates, barritas energéticas, tartas, bizcochos o bollería), mientras que en la adaptación que ha hecho Portugal de este modelo, sí, aunque con valores de ingredientes críticos muy bajos.

Llevar la decisión política al ámbito puramente académico es otro de los grandes trucos a los que recurre la industria alimentaria. Lo ha hecho siempre con cualquier tema que le perjudique y en el que, gracias a las movilizaciones sociales, la administración se ve obligada a legislar. Entonces empieza la lluvia de toneladas de informes científicos, se inunda a los órganos tomadores de decisión y se activa toda su política comunicativa, para arrastrar el debate político al barrizal de a ver quién tiene más toneladas de evidencia científica, lugar donde la industria alimentaria gana siempre, ya que dispone de auténticas fábricas productoras de informes científicos y avales académicos.

Hay diversos gobiernos en el mundo que están aplicando políticas de salud alimentarias basadas en perfiles nutricionales. En la mayor parte de casos, estos perfiles son distintos (aunque, como vemos, hay dos grandes tipos, el del Reino Unido y el de la OMS), y detrás de cada uno de ellos hay informes académicos de instituciones públicas y privadas que recogen los conocimientos científicos existentes, realizan recomendaciones y lanzan propuestas que difieren entre ellas a pesar de partir de la misma información y datos. Basta echar un vistazo a todas estas regulaciones (etiquetados, regulación publicidad infantil, impuestos, etc.) para encontrar el apartado de justificación científica. Ahí que veremos que las conclusiones a las que llega, por ejemplo, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de Chile no son las mismas que las de la FSA del Reino Unido o la Direção-Geral da Saúde portuguesa a

partir de los datos e informes OMS. ¿Cuál de estas propuestas es más científica? ¿Cuál más válida desde el punto de vista académico? Seguramente todas ellas lo sean por igual porque, en el fondo, cada tipo de perfil nutricional tiene ventajas e inconvenientes; se trata, finalmente, de una decisión política que toma el gobierno en función de cómo y qué quiere regular.

Por ello, es importante recordar que escoger una u otra estrategia, dentro de los postulados existentes con evidencia científica independiente, suficientemente sólida y contrastada, es una cuestión política, no académica.

Bien, volvamos al sistema portugués. En los 4 puntos de justificación que hemos visto, también se nos dicen otras cosas importantes: que en el caso de la población infantil hay que ser muy estricto con los azúcares porque el consumo de este ingrediente está desbocado en determinados grupos de edad y de clase social (en Portugal, pero también en el Estado español); que hay categorías de alimentos que no forman parte de una dieta saludable y que no pasa nada si no se consumen, al contrario, a estos, ni agua, porque resulta que sí, que a diferencia de la tesis de la industria alimentaria, hay alimentos insanos y no hay más que hablar; que hay otros que, aún teniendo algún ingrediente crítico alto, sí pueden formar parte de una dieta saludable (aunque sea con consumos moderados) y que esto hay que tenerlo en cuenta y ser algo más permisivos; y, por último, que hay otros que son saludables siempre y que hay que estimular su consumo y abrirles la puerta de par en par.

Todo esto es muy distinto a lo que hemos visto en el Nutri-Score. No se parece la música ni la letra, y se percibe, con toda claridad, que en un caso se prioriza la salud alimentaria de la población y, en otro, se busca un compromiso con la industria alimentaria.

■ ¿Cómo funciona el sistema de Portugal?

A imagen del sistema OMS, Portugal ha clasificado a los alimentos en 20 categorías, para cada una de las cuales existen cantidades límite máximas de los ingredientes críticos, que son: energía, grasas saturadas, azúcares totales, azúcares añadidos, sal y grasas trans. Como vemos, tiene en cuenta muchos nutrientes y, por tanto, analiza de manera muy integral los ingredientes peligrosos para nuestra salud, mucho más que los otros sistemas vistos hasta ahora.

Más diferencias con los otros sistemas: hay límites para todas las categorías de alimentos y para todos esos ingredientes. Recordemos que en el de la OMS solo se marcaban límites para algunos nutrientes.

Como comentábamos con anterioridad, a diferencia de la OMS, donde hay tipos de alimentos que, directamente, no tienen permitida su publicidad, Portugal ha intentado ser algo menos contundente y sí que permite la publicidad de bollería industrial, galletas, golosinas, pasteles, confitería, zumos, bebidas energética o helados. Ahora bien, los límites de azúcar o saturadas o trans o sal son tan bajos que resultará difícil, en la práctica, que alguno de estos productos supere el corte.

Lo que sí mantiene del sistema de la OMS es la otra cara de la misma moneda; es decir, hay categorías de alimentos que son considerados saludables siempre, independientemente de su perfil nutricional: frutas, verduras y legumbres frescas o congelada, carne y pescado fresco o congelado, y se pueden publicitar sin restricción. No así los productos de estas categorías que estén procesados, conviene recordarlo.

Si se observan los puntos de corte para cada categoría de alimentos, vemos que la mayoría se sitúan alrededor de 1,5 gramos de saturadas, 5 gramos de azúcares totales, 0,3 gramos de sal y 2 gramos de trans, siempre por cada 100 gramos de producto. Son cifras realmente bajas, es decir, con una clara voluntad de que pasen el corte solamente los mejores alumnos de cada clase. Recordemos que la puntuación media del algoritmo en Nutri-Score era 5 gramos para saturadas, 22,5 para azúcares y 1,2 para sal, y que no tiene en cuenta las trans.

¿De dónde salen estas cifras? Portugal hace un ejercicio de transparencia y sentido común realmente encomiable para explicarlas. Aquí no hay algoritmos, ni cálculos entre bambalinas que un consumidor medio difícilmente va a conocer, ni compensación de ingredientes malos con otros buenos, ni compensación de uno malo muy alto con otro malo bajo, aquí es todo mucho más directo.

Se parte de una idea simple pero que es la base sobre la que se construyen las políticas de alimentación saludable efectivas: en efecto, hay alimentos saludables y hay otros que no los son. En el caso portugués se dice de la siguiente manera: hay grupos de alimentos que forman parte de una dieta saludable y otros que no. Los primeros hay que potenciarlos, los segundos hay que frenarlos, y es una decisión binaria de sí o no.

Las cifras de umbrales que aplica Portugal en su perfil nutricional se obtienen de dos maneras.

1) «En aquellos alimentos a los que no se reconoce un valor nutricional significativo y, por lo tanto, no deben ser parte de un patrón de alimentación saludable, los puntos de corte utilizados corresponden a valores idénticos a los límites superiores de las declaraciones de “bajo contenido” definidas en el Reglamento (CE) No. 1924/2006». El reglamento europeo al que hace referencia es lo más parecido que tiene la UE de perfil nutricional, y se creó para definir algunas alegaciones nutricionales que aparecen por doquier en los alimentos procesados. En el caso que nos interesa, las que aparecen en alimentos como «bajo en grasa saturada» o «bajo en azúcares» o «bajo en sal» o «bajo en energía» (light). Cuando un alimento nos dice, «¡Hey! ¡Soy bajo en sal! », ¿qué nos está queriendo decir? La UE dijo que eso equivalía a que contuviera menos de 0,12 mg de sodio por cada 100 g. o 100 ml. Exactamente dice:

■ Bajo contenido en sodio/sal

«Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de sodio/sal, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o por 100 ml».

Y para el resto de ingredientes críticos:

■ Bajo contenido en azúcares

«Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de azúcares, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos».

■ Bajo contenido en grasas saturadas

«Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético».

■ Ácidos grasos trans

En cuanto al contenido máximo de ácidos grasos trans, aunque la OMS recomienda que el contenido de ácidos grasos trans no supere 1 g por 100 g de grasa, Portugal, de nuevo, es más magnánimo que la OMS y opta por lo que dice el Reglamento (UE) 2019/649 que establece que el contenido de ácidos grasos trans «no puede superar los 2 g por 100 g. Este valor se aplica a todas las categorías de alimentos».

Y esos son los puntos de corte para alimentos que no forman parte de una dieta saludable. ¿Se puede hacer publicidad infantil de uno de estos productos? Solamente si tienen poca sal, azúcar o grasas saturadas. ¿Y cuánto es poco? La UE afirma que poco significa: 0,12 g/100 g sodio, 5 g/100g para azúcares y 1,5 g/100g para saturadas.

Para este tipo de alimentos, Portugal es mucho más restrictivo que Nutri-Score pero menos que la OMS que, directamente, prohíbe el marketing de este tipo de alimentos, tengan la cantidad de nutrientes críticos que tengan. Utilizando el símil de la discoteca y el

control de entrada, la OMS no deja entrar a personas con antecedentes de violencia, Portugal los deja entrar pero exige un certificado de buena conducta de los últimos 5 años y los registran a conciencia, y a Nutri-Score le basta con que tengas buen aspecto y digas que te vas a portar bien.

2) Esto por lo que respecta a los alimentos que «no forman parte de una dieta saludable». ¿Qué pasa con los otros? Los que sí tienen valor nutricional pero pueden contener altas cantidades de ingredientes críticos, el umbral es el 25% de la cantidad máxima de ingesta diaria recomendada. Es decir, si un alimento aporta (por cada 100 gramos) una cuarta parte de todo el azúcar, sal o grasas saturadas que, como máximo, puedes consumir durante un día, pues se considera insano. En este caso, de nuevo, tenemos que ver qué dice la autoridad sanitaria portuguesa sobre estas cantidades que hemos visto anteriormente en la tabla comparativa.

Las cantidades umbrales para este segundo grupo de alimentos son:

	Ingesta máxima recomendada	25% para sólidos (por 100 g)	25% para líquidos (por 100 ml)
Energía	2.000 kcal	-	-
Grasas saturadas	22 g	5 g	2,5 g
Azúcar añadido	50 g	1,3 g	0,7 g
Sal	5 g	12,5 g	6,3 g

Finalmente hay un tercer grupo de alimentos en los que se permite el marketing (es decir, se consideran saludables) sin restricciones, y que son la carne y el pescado fresco o congelado, y la fruta, verdura y legumbres frescas o congeladas, siempre que no sean procesados.

Para terminar, cabe señalar también que, en algunos grupos de alimentos, estos baremos al alza o baja

se ajustan ligeramente en función de criterios que se explican en la documentación que acompaña a la reglamentación (por ejemplo, en el caso de los yogures, del pan o de las frutas, verduras o legumbres procesadas).

¿Cómo queda nuestra lista de alimentos en el caso de Portugal?

¿Se consideran saludables estos alimentos según el **PERFIL NUTRICIONAL DE PORTUGAL**?

Actimel de Danone	NO	Por el azúcar, esta categoría de alimentos no puede llevar azúcar añadido
Pizza Casa Tarradellas Jamón y queso	NO	Por la energía, la grasa, la grasa y la sal, va muy por encima del límite
Nestlé cereales desayuno <i>Fitness chocolate</i>	NO	Por el azúcar, el límite en esta categoría de alimentos es 15% de azúcar y estos llevan un 20%
Cereales desayuno Choco Krispies de Kellog's	NO	Por el azúcar, el límite en esta categoría de alimentos es 15% de azúcar y estos llevan un 17%
Cereales desayuno Nesquick de Nestlé	SÍ	El nivel de azúcar es de 8,6%
Bollycao de Bimbo	NO	Tiene tres veces la cantidad de grasas saturadas permitidas, 4 veces la de azúcar y 10 veces más energía
Coca cola <i>light</i>	SÍ	Los refrescos no pueden llevar azúcares añadidos pero sí edulcorantes
Aceite oliva	SÍ	El nivel máximo de grasas saturadas para los aceites es del 20% y el de oliva tiene menos
Cola cao de Idilia Foods	NO	Tiene más grasas saturadas de las permitidas, 14 veces más azúcar y 40 veces más energía

Y así llegamos al último de los perfiles nutricionales que vamos a examinar, el de Chile.

Chile (2016)

En 2012, se aprobó en Chile la Ley 20.606 sobre la composición de los alimentos y su publicidad, conocida coloquialmente como «Ley del Súper Ocho». Se trata de un cuerpo normativo chileno que establece un marco regulatorio especial sobre la alimentación saludable con el fin de orientar a la población consumidora hacia patrones de consumo más saludables y se considera uno de los intentos más ambiciosos de cambiar la cultura alimentaria de un país. En concreto, regula el etiquetado de alimentos altos en sodio, grasas saturadas, azúcares y calorías, prohíbe la venta de alimentos altos en estos nutrientes críticos en establecimientos educacionales, y regula con severidad la publicidad de los mismos dirigida al público infantil. Entró en vigor el 27 de junio de 2016.

El perfil nutricional que sustenta estas políticas es muy simple. Si un alimento supera cierta cantidad de energía, grasas saturadas, azúcares totales y/o sodio, debe mostrar un sello de advertencia en el frontal del envase y su publicidad a la población infantil queda prohibida. Tampoco se pueden vender en establecimientos educativos. Los umbrales de estos nutrientes son:

Si comparamos la simplicidad de este sistema con la enorme complejidad y las mil piruetas del Nutri-Score nos parecerá que estamos habitando dos planetas distintos, pero no es así. Se trata del mismo planeta, con el mismo problema de salud pública y con la misma ciencia que lo avala. La diferencia en la respuesta es, como hemos ido comentando, la voluntad política y el interés real en reducir de manera eficaz la incidencia de enfermedades asociadas a la alimentación insana en una población.

	Energía (kcal/100 g)	Sodio (mg/100 g)	Azúcares totales (g/100 g)	Grasas saturadas (g/100 g)
Límites para alimentos sólidos	275	400	10	4
	Energía (kcal/100 ml)	Sodio (mg/ 100 ml)	Azúcares totales (g/100 ml)	Grasas saturadas (g/100 ml)
Límites para alimentos líquidos	70	100	5	3

Y ya está.

¿Qué pasa con nuestros queridos productos?

¿Se consideran saludables estos alimentos según el **PERFIL NUTRICIONAL DE CHILE?**

Actimel de Danone	NO	Por el azúcar
Pizza Casa Tarradellas Jamón y queso	NO	Por la energía, la grasa saturada y la sal
Nestlé cereales desayuno <i>Fitness</i> chocolate	NO	Por el azúcar, el límite es 10% de azúcar y estos llevan un 20%
Cereales desayuno Choco Krispies de Kellog's	NO	Por el azúcar, el límite es 10% de azúcar y estos llevan un 17%
Cereales desayuno Nesquick de Nestlé	SÍ	El nivel de azúcar es de 8,6%
Bollycao de Bimbo	NO	Por las grasas saturadas, el azúcar y la energía
Coca cola <i>light</i>	SÍ	No lleva azúcares añadidos
Aceite oliva	NO	Por las grasas saturadas y la energía
Cola cao de Idilia Foods	NO	Por la grasa saturada, el azúcar y la energía

¿Es un sistema perfecto? No, pero es claramente más restrictivo que otros y, al menos, permite saber si un alimento es considerado saludable o no sin dejar espacio a la subjetividad. En el caso del Nutri-Score, por ejemplo, la pizza de Casa Tarradellas tenía la letra C y el color amarillo. ¿Eso es saludable o insano? No se sabe.



4. Comparativa de sistemas

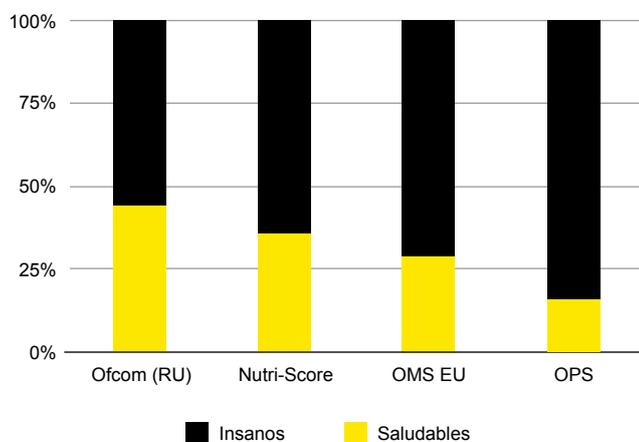
Existen diversos estudios que han comparado los principales perfiles nutricionales aquí presentados. La inmensa mayoría llegan a resultados muy similares: el Nutri-Score/Ofcom es más permisivo (en algunos tipos de productos bastante más permisivo) que el de la OMS Europa y el portugués. Veámoslo en detalle.

1) Una de las primeras investigaciones que intentó comparar estos dos grandes tipos de modelo se realizó en 2013. En ella, se analizaron alimentos que la propia industria había declarado como saludables (en función de unos criterios propios) y, posteriormente, se analizaron a través de dos sistemas de perfiles nutricionales: el del Reino Unido (Ofcom) y el danés (que, juntamente con el noruego, sirvieron de base para el sistema OMS Europa).

El resultado fue que el sistema danés/OMS clasificó como saludables solamente el 7% de todos los alimentos estudiados, mientras que el Ofcom dejó pasar el 37%. Fueron clasificados como saludables buena parte de los cereales de desayuno, los productos cárnicos, los platos precocinados y zumos y demás bebidas que no eran agua, que el danés señaló como insanos. Es decir que, mientras el danés — en el que se basa la OMS — corrigió a la industria alimentaria en más de 9 de cada 10 productos, el del Reino Unido lo hizo solamente en 6 de cada 10. El principal ingrediente crítico en el caso danés (y donde más difería con el del Reino Unido) era en el contenido de azúcar y sal. El azúcar, en el sistema danés, invalidó el 61% de todos los alimentos estudiados.

2) Otra de las investigaciones más referenciadas (y más reciente) comparó diferentes modelos de perfil nutricional, entre ellos, el inglés, el Nutri-Score y el de la OMS-Europa. Se analizaron más de 15.000 referencias de productos alimentarios y se vio en qué proporción los consideraba saludables o insanos cada uno de los perfiles. El resultado es el que se muestra a continuación:

% de alimentos clasificados como saludables/insanos



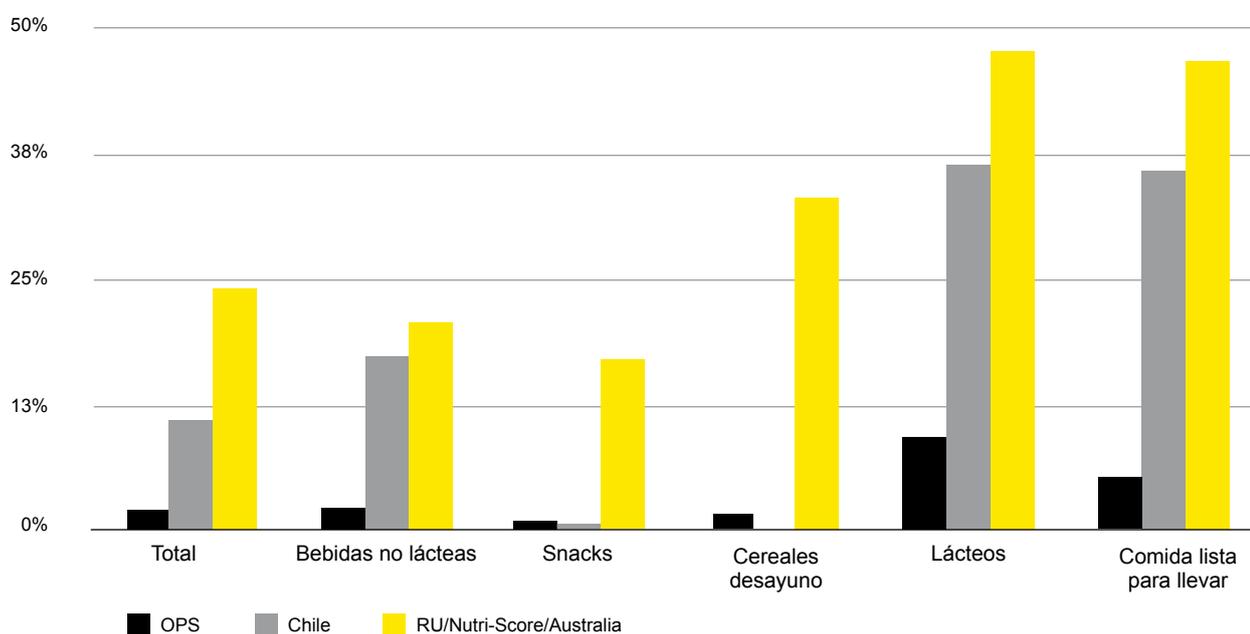
El de la OMS fue prácticamente 7 puntos más exigente que el Nutri-Score. Aunque no hemos hablado de él, nos ha parecido pertinente incluir los resultados para el perfil nutricional desarrollado por la oficina Americana de la OMS (OPS), que, en consonancia con la gravedad de la situación de salud alimentaria de buena parte del continente americano, desarrolló un perfil aún más estricto que la propuesta europea. En el caso del de la OPS, su perfil invalidó el 20% de los alimentos que Nutri-Score marcó como saludables. Un aspecto importante de estos datos es que ya hemos visto que Nutri-Score no tiene un baremo definido para lo que se considera un alimento sano o insano. En el caso del estudio, se consideró que era sano si tenía la letra A o B (color verde), y el resto se

como insanos. Aún así, el modelo OMS corrigió el 7% de los A y B del Nutri-Score.

3) El tercer gran estudio comparativo de perfiles nutricionales aporta un elemento extra realmente interesante. Se compararon algunos de los perfiles que nos interesan, en concreto el de la OPS, el sello chileno y el equivalente australiano al modelo Ofcom/ Nutri-Score. Sobre una muestra de más de 2.500 productos que podríamos considerar peligrosos (bebidas no lácteas, snacks, cereales de desayuno, productos lácteos y platos precocinados) se calculó, como en las otras ocasiones, qué porcentaje se declaraba saludable y cuál no. El resultado coincide con el resto de estudios en que los modelos derivados del británico son mucho más permisivos con los alimentos altos en azúcar, grasas saturadas y sal, que los derivados de la OMS.

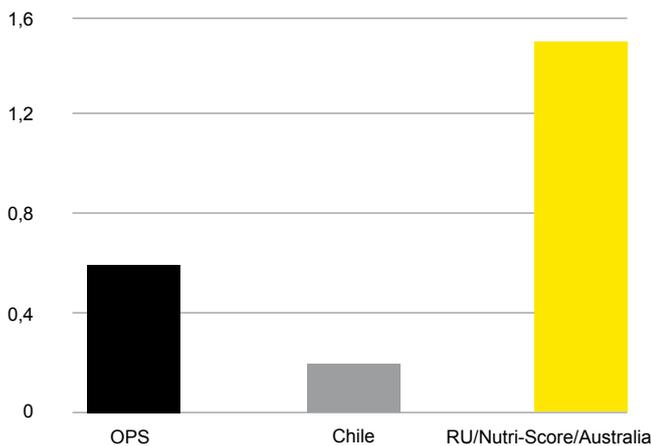
En este caso, mientras que la OPS solo considera saludable un 2,3% de los alimentos de categorías sospechosas, el porcentaje se eleva a un 24% en el caso del sistema basado en el modelo inglés/francés. El sistema chileno se queda a medio camino. La diferencia es aún más abismal en categorías como los cereales de desayuno (OPS deja pasar un 1%, el chileno menos aún, mientras el derivado del RU/Nutri-Score, el 32% de los productos); los lácteos (10% vs 47%) o la comida lista para comer (5% vs 46%).

% de alimentos clasificados como saludables

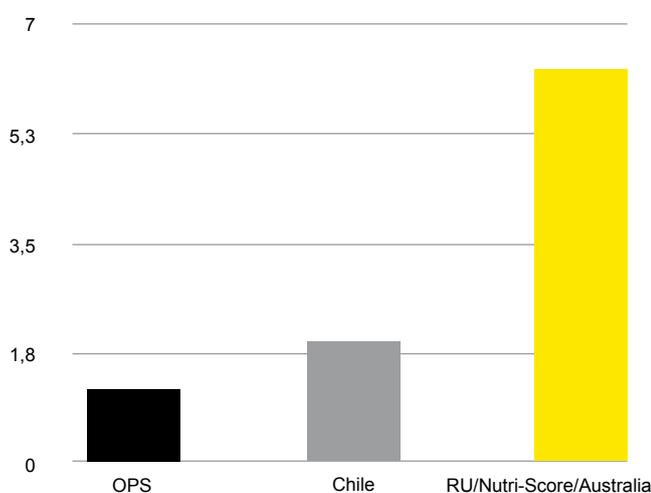


Pero esta investigación nos aporta un dato extra. Se determinó, asimismo, qué composición media de nutrientes críticos tenían los alimentos considerados saludables por cada modelo.

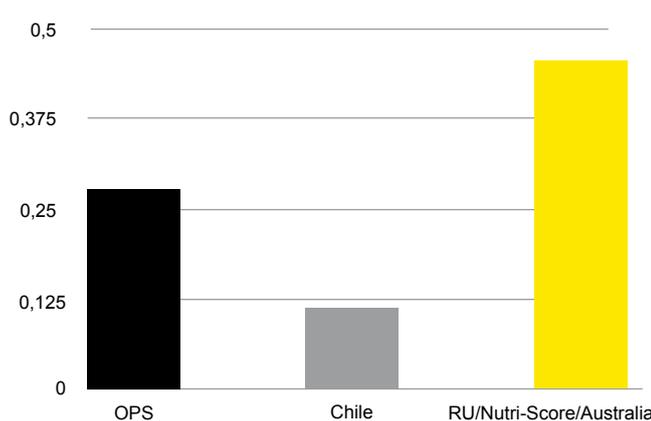
Grasas saturadas



Azúcares añadidos



Sal



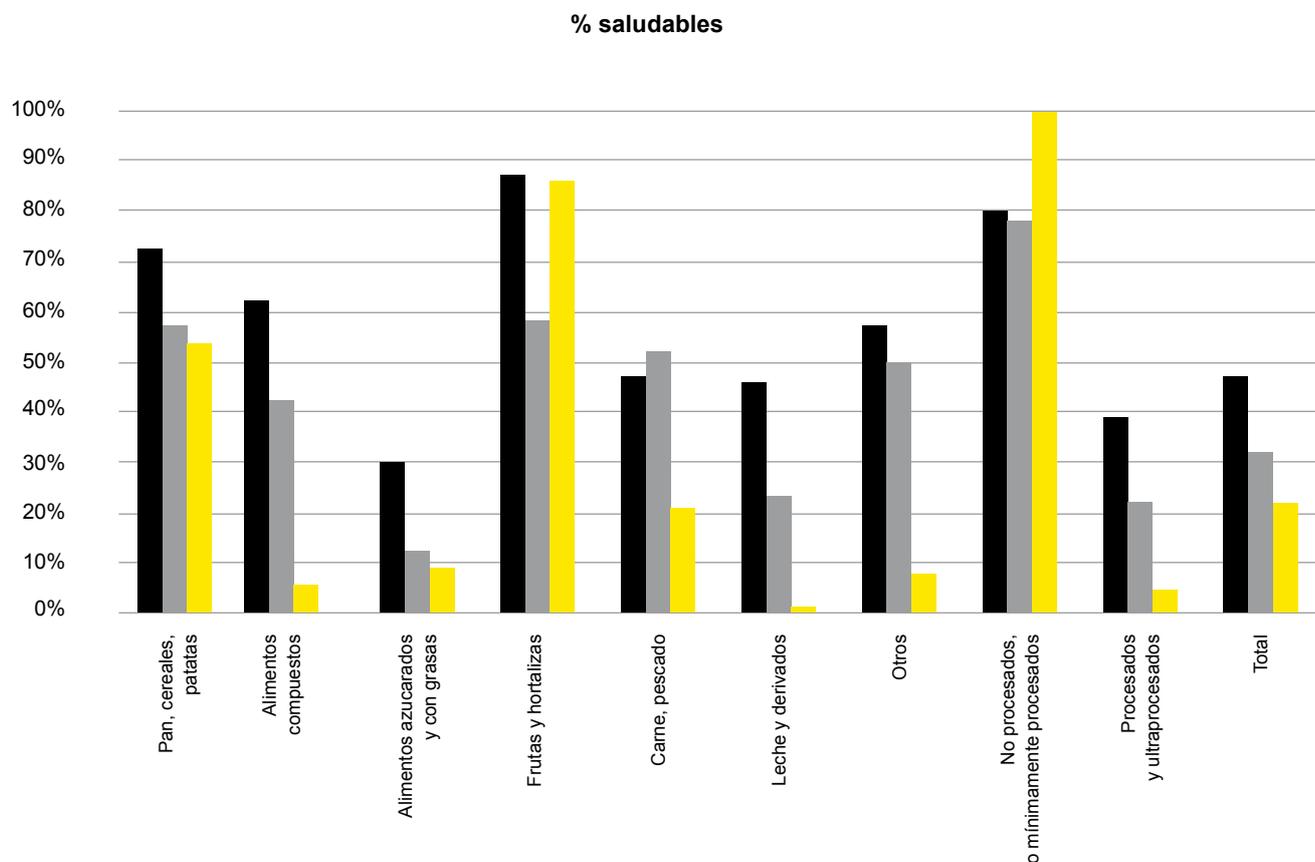
El resultado no deja lugar a dudas. Los alimentos clasificados como saludables por el modelo Ofcom/ Nutri-Score tienen un 60% más de azúcar añadido, un 80% más de grasas saturadas y un 40% de sal que los clasificados como saludables por el modelo OMS.

4) El cuarto estudio que presentamos fue elaborado por la misma OMS, que comparó sus dos perfiles nutricionales (OMS Euro, OPS) y el modelo RU/Ofcom-Nutri-Score. Para ello analizaron la composición de cerca de 2.000 productos europeos (en concreto de Alemania, Países Bajos, Eslovenia, Reino Unido y España) y determinaron cuántos alimentos pasaban el filtro y podían, por tanto, publicitarse sin restricciones y cuáles no. El resultado es muy significativo. En el modelo de RU podría haberse anunciado a la población infantil el 47%, en el modelo OMS-Euro el 32% y en el de la OPS el 22%.

También se analizó la categoría de alimentos procesados y ultraprocesados. El modelo RU/Ofcom permite que se publiquen el 39% de los procesados, mientras que OMS Euro solo el 22% y el de la OPS lo restringe hasta un alucinante 5%.

Se mire como se mire, la evidencia científica disponible es inequívoca y nos dice que los sistemas tipo Nutri-Score son más permisivos con los alimentos altos en nutrientes críticos y que, por tanto, la cantidad de azúcar, grasas saturadas o sal que consume la comunidad poblacional es mayor que con los modelos tipo OMS o, incluso, tipo Chile.

Que los sistemas tipo Nutri-score son más laxos y amables con los alimentos HFSS (altos en grasas saturadas, azúcar y sal, por sus siglas en inglés) es un hecho admitido por su propio creador, Mike Rayner. En un documento donde compara su modelo inglés con el de la OMS Europa, tras admitir que es menos estricto, nos explica los motivos: «En el caso del modelo UK FSA/Ofcom, el proceso implicó muchas consultas con las partes interesadas, y en particular con la industria alimentaria, mientras que para el desarrollo del modelo OMS-Euro, se consultó a los gobiernos de los estados miembros de la OMS, pero no a la industria alimentaria. Quizás por esta razón, el modelo UK FSA/Ofcom es menos estricto que el modelo OMS-Euro».

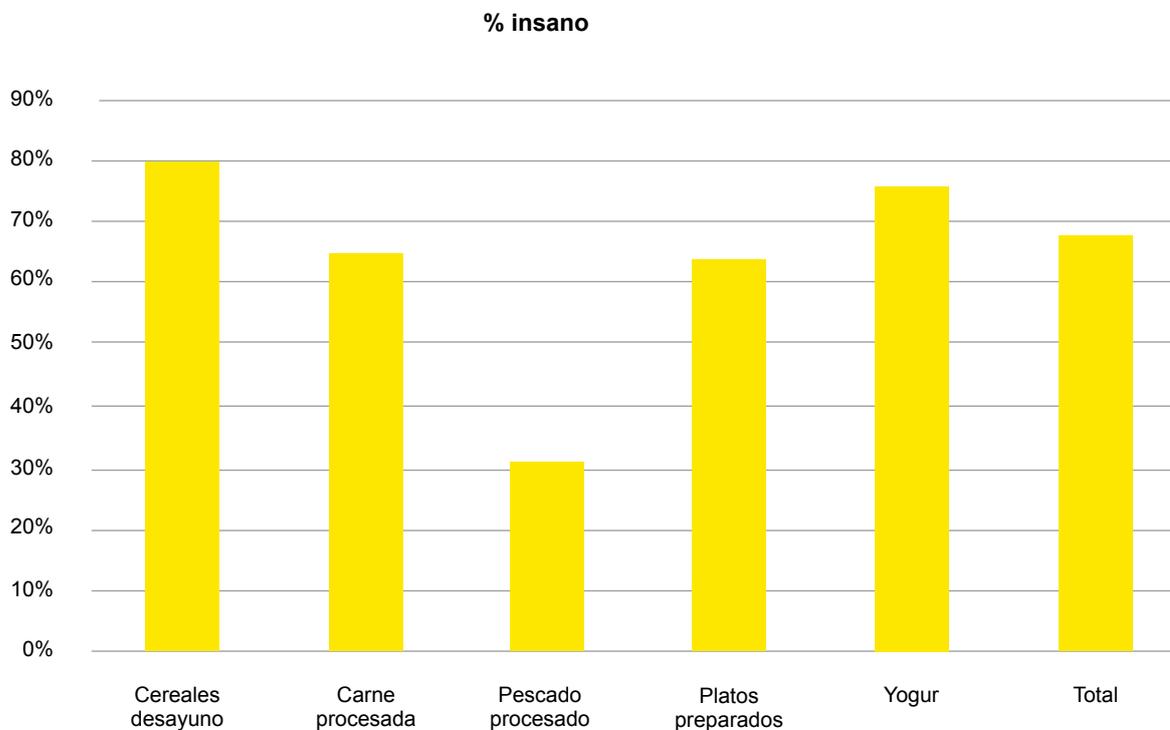


Poco más se puede añadir.

El hecho de que, cuando la industria participa en el diseño del perfil nutricional, este es más laxo con los productos HFSS, se constata también en diversos estudios. Un perfil con criterios menos estrictos permite que un mayor número de alimentos con una menor calidad nutricional cumpla con los estándares de «alimento saludable», lo que conlleva, por un lado, que buena parte de la dieta siga siendo insana y con ello aparezcan las enfermedades asociadas, y por otro, que las personas consumidoras se encuentren desinformadas y creen, erróneamente, que están consumiendo productos con «certificado saludable».

5) Para terminar, vamos a hacer un último ejercicio que consiste en ver qué porcentaje de productos de los que actualmente se comercializan en el Estado español pasaría a catalogarse de insanos si se aplicara el modelo OMS Euro. Esto se realizó a finales de 2019 con datos de alimentos de toda Europa, incluidos los del Estado español. Si se aplicara el perfil nutricional OMS prácticamente el 70% de los alimentos analizados serían insanos, en concreto el 80% de los cereales de desayuno, el 65% de la carne procesada, el 63% de los platos preparados o el 75% de los yogures y derivados lácteos.

Se constató, también, que el criterio de azúcares es el más restrictivo para las categorías de cereales para el desayuno y yogures, lo que hizo que el 63% y el 56% de los productos, respectivamente, no pasaran el corte. La sal, a su vez, fue el nutriente más limitante para la carne procesada (58%), las comidas preparadas (52%) y los pescados procesados 25%.



Para finalizar, en el apartado donde explicábamos cómo funciona el Nutri-Score, comentamos que uno de los objetivos declarados es permitir a la industria alimentaria la reformulación de sus productos. Dijimos también que, para que esto sea posible, el perfil debe clasificarse como saludable más del 30% de los productos de la industria alimentaria. Si observamos cuáles son las cifras que hemos obtenido anteriormente y hacemos una tabla resumen, vemos lo siguiente. Las cifras se refieren al porcentaje de alimentos clasificados como saludables por cada perfil nutricional en los diversos estudios analizados.

La norma del 30% parece cumplirse, prácticamente, a rajatabla. El hecho de que la industria alimentaria reformule sus productos para reducir la cantidad de azúcar, grasas saturadas o sal, no es en sí nada negativo. El problema aparece cuando el objetivo del perfil es ese, cuando debería ser mejorar la salud de la población, y optar por aquel que más y mejor evita el consumo excesivo de estos nutrientes críticos. Puede parecer que los dos objetivos, representados por las dos escuelas de perfil nutricional (RU/Nutri-Score vs OMS) son similares o, incluso, com-

plementarios, pero la realidad nos indica que no es así. La reducción progresiva, lenta y asimétrica de la cantidad de azúcares, saturadas o sal por parte de la industria supone asumir un exceso de miles de personas enfermas y fallecidas, además de un sobrecoste para la salud pública cada vez más inaceptable, que se traduce en pérdidas de vida y de salud que serían mucho menores si se optara por modelos acordes a la magnitud del problema.

Se trata de un dilema (un falso dilema, a nuestro juicio) similar al que estamos viviendo en el momento de redactar estas líneas con la epidemia del COVID-19, en que se habla de un equilibrio entre salud y economía y cómo compatibilizar las dos cosas. En nuestro caso, el dilema está entre la salud y los beneficios empresariales de un puñado de corporaciones alimentarias y ahí no debería haber debate ni dilema alguno. Traduciendo lo de la reformulación a un lenguaje más comprensible: ¿cuánta enfermedad estamos dispuestos a asumir para preservar los beneficios monetarios de la industria alimentaria? La respuesta que demos nos llevará directamente al modelo de perfil nutricional que nos conviene aplicar.

% de alimentos clasificados como saludables					
RU/Ofcom	Nutri-Score	OMS Euro	OPS	Dinamarca	Chile
37%	-	-	-	7%	-
44,3%	36,10%	29,8%	15,9%	-	-
24,10%	-	-	10,90%	-	2,3%
47%	-	32%	22%	-	-
-	-	30%	-	-	-



5. Danone-Score

Si hay una empresa alimentaria especialmente feliz con el Nutri-Score esta es Danone. Si se usa el perfil nutricional de la OMS o la adaptación portuguesa, la inmensa mayoría de sus productos son insanos, pero si se usa Nutri-Score el resultado es justo el contrario. El algoritmo parece diseñado, precisamente, para que la mayor parte de sus productos se clasifiquen como saludables, aunque tengan cantidades nada despreciables de azúcares y grasas saturadas. No es de extrañar que sea, junto con Nestlé (en este caso porque se salva la mayor parte de sus cereales de desayuno), la empresa que más presiona para que se imponga este sistema y no otro.

¿Por qué el Nutri-Score les funciona tan bien? En el sistema OMS, el umbral de azúcares para la mayor parte de sus productos lácteos es de 2 gramos de grasas saturadas y 10 gramos de azúcar. En el caso de las bebidas lácteas, el otro gran negocio de Danone, la cantidad de azúcares añadidos debe ser 0 y tampoco pueden llevar edulcorantes. Si tomamos el perfil portugués, tenemos un umbral de 1,5 grasas saturadas y 10 gramos azúcar en el primer tipo de productos, y de 2,5 gramos de saturadas, 5,5 de azúcar total y 0 de azúcar añadidos. Hay muy, pero que muy pocos productos de la cartera de Danone que cumplan estos criterios, y eso querría decir que se acabó publicitarlos o promocionarlos entre el público infantil, lo que supone una estocada durísima en la línea de negocio de esta compañía con sede en París.

Danone se dedica, en esencia, a tres áreas de negocio:

- Aguas embotelladas (18% de ventas)
- Alimentación infantil y especializada (30% de ventas)
- Lácteos generalistas (52% de ventas)

Si miramos los márgenes de cada sector, observaremos que el que más tiene es el de la alimentación infantil y el que menos, el de los lácteos (un 10% aproximadamente).

	DANONE
EDP (Lácteos y vegetales)	10,22%
Nutrición especial	25,26%
Aguas	12,98
Margen Oper. Consol.	15,21

Elaboración propia con datos publicados por las Compañías.

Esto es importante porque quiere decir que la principal división (y su buque insignia) tiene unos márgenes suficientemente pequeños como para que un factor como el de no poder hacer marketing agresivo dirigido a la población infantil afecte a sus ventas y resultados globales.

El tipo de productos de Danone es ideal para que el algoritmo de Nutri-Score los clasifique como saludable aunque sean altos en azúcar y saturadas. Como decíamos antes, acostumbran a tener un nivel alto de azúcar, medio-alto de grasas saturadas y bajo de sal, y esa combinación es la que, aplicando el algoritmo, mejor se escapa de los umbrales. Casi sin hacer nada, el producto sale como saludable con letra B. Si el nivel de azúcar o grasa, en algún producto en concreto, se dispara por encima de esa cantidad alta y pasa a ser muy alta (por ejemplo, más de un 18-20%), entonces pueden incorporar fibra o subir el nivel de proteínas (que en este tipo de productos es sencillísimo y además puede usar el gancho de salud diciendo que son mejores) y, de ese modo, volver de inmediato a la casilla verde.

Ejemplos:

Un prototipo de yogur funcional es el **Activia con fresas**.

Azúcares: 11,4 gramos

Grasas saturadas: 2 gramos

En el Nutri-Score suma 4 puntos negativos y eso daría un color amarillo y un color C. Según el criterio del RU, solo los que tengan menos de 4 puntos se consideran sanos, que no sería el caso. Es entonces cuando viene la compensación Nutri-Score.

Proteínas: 3,5 gramos, eso le da 2 puntos «sanos» que restados de los «insanos» nos da..., ¡jalehop!,

un 2, con lo que ya tiene el color verde y letra B. Esta medalla de salud se obtiene si el alimento tiene 0,1 o 2 puntos totales. Activia se salva por la cantidad de proteína que lleva, aunque cada yogur tenga 14,3 gramos de azúcar (cada yogur son 125 gramos), es decir, dos sobres de azúcar de café y casi el 60% del azúcar máximo recomendado para un adulto, además de 2,5 g de grasas saturadas.

Podemos hacer el mismo ejercicio para otros productos. Seguimos con Activia, en este caso tenemos un producto con algo más de azúcares, el **Activia® con muesli** que, según reza la web, «es el acompañante más natural para una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable».

Azúcares: 14,4 gramos (15 por yogur)

Grasas saturadas: 2 gramos (2,5 por yogur)

En este caso, los puntos insanos son 5 y ya no le vale solamente con las **proteínas** para quedar en 2. No hay problema, se incorpora **fibra** (1,8 gramos por cada 100) que dan 2 puntos «sanos», y el resultado final es 1 punto «insano» y eso significa, de nuevo, un color verde y la letra B.

El sistema funciona exactamente igual para los Actimel kids (alrededor de 14/15 g de azúcar y 2,5 de saturadas por bote), Danoninos, Primeros Danones, Vitalíneas o Danacols.

Y para finalizar, un yogur clásico estándar destinado al público infantil



Azúcares por yogur: 15,6 gramos

Grasas saturadas por yogur: 1,4 gramos

Clasificación: saludable, color verde, letra B. Salvado por las proteínas.

El hecho de que se pueda usar el contenido en proteína o en fibra añadida para clasificar como saludable un producto dirigido al público infantil con más de 15 gramos de azúcar, se justifica, desde Nutri-Score, en función de la recomendación dietética francesa. Como hemos visto, la recomendación es consumir dos raciones de lácteos al día. El problema es que se puede seguir exactamente esa misma recomendación, pero sin ingerir, al mismo tiempo, azúcares a porrillo. Hay lácteos sin azúcares añadidos o con cantidades muy bajas de los mismos, y quien los detecta es el perfil OMS o el portugués. El Nutri-Score los deja pasar.

Quizás sea una casualidad que el lugar donde se diseñó el sistema y el cuartel general de Danone se encuentre a tan solo unos cientos de metros y se pueda ir de un sitio a otro en bicicleta, dando un agradable paseo de media hora.

Quizás también sea casualidad que los defensores más acérrimos del Nutri-Score en el Estado español, además de sus creadores, como es lógico, y Danone —que tampoco sorprende— sean el grupo de dietistas-nutricionistas vinculados a esta empresa.

La ciencia bífidus

En el momento de escribir estas líneas, la AESAN y el Ministerio de Consumo del que depende, se hallan en pleno proceso de decisión sobre qué tipo de etiquetado nutricional se aprobará finalmente — si es que se aprueba alguno, algún día — y, de paso, qué perfil nutricional se va a utilizar para regular la publicidad de alimentos insanos dirigidos a la población infantil, si es que se regula algún día. Por ese motivo, la presión de la industria alimentaria para que el perfil elegido sea Nutri-Score se está redoblando.

Que las empresas salgan a defender Nutri-Score tiene fuerza, sin duda, a la hora de imponer sus intereses, pero, como en otras ocasiones, lo realmente efectivo no es que lo digan ellas, sino sus contrapartes nutricionistas. En el ámbito de la opinión pública, que Danone o Nestlé defiendan Nutri-Score puede hacer que alguien levante la ceja y piense que, si estas corporaciones defienden un instrumento que tiene como objetivo reducir las ventas de algunos de sus productos insanos, hay algo que no encaja. Pero si ese mismo instrumento está respaldado por algunas fundaciones de dietistas, organizaciones de nutrición, cátedras, universidades y centros de investigación, la cosa cambia, las dudas iniciales se disipan, y se asiente pensando que, si toda esta gente lo dice, será que es buena cosa.

Es el llamado truco de las batas blancas que ha sido objeto de análisis para el Estado español en diversos estudios.

Veamos cómo está funcionando en este caso.

A finales de 2019, apareció un artículo en la revista *Nutrición Hospitalaria* titulado «Nutri-Score: el logotipo frontal de información nutricional útil para la salud pública de España que se apoya sobre bases científicas». El título deja poco margen a la interpretación, pero tiene su aquel, ya que es un título a la defensiva. Nos está diciendo: «Aunque hayáis oído por ahí cosas raras, Nutri-Score tiene el respaldo científico o sea que creed en él».

El texto dice lo típico en estos casos, que está avalado por la ciencia (exactamente igual que los otros sistemas) y responde a una de las críticas (la

clasificación incorrecta de alimentos, en concreto, la clasificación como saludables de alimentos que no lo son) con el argumentario de la industria: no hay alimentos sanos o insanos per se, depende de la dieta y del ejercicio. Es decir, un donut no es insano per se, lo que es insano es comerse 50 al día y no moverse del sofá. En sus palabras suena así: «Hay que tener en cuenta que la finalidad de un logotipo nutricional como Nutri-Score no es clasificar los alimentos en sanos o no sanos en términos absolutos, como haría un logotipo binario. Tal finalidad para un logotipo nutricional sería totalmente discutible, ya que esta propiedad está vinculada a la cantidad del alimento consumida y a la frecuencia de su consumo, pero también al equilibrio global de las personas. De hecho, el equilibrio nutricional no se consigue sobre el consumo de una sola ingesta alimentaria, ni siquiera sobre una sola comida o sobre un solo día». Pues eso.

Pero mucho más importante que lo que dice el texto es quién lo dice.

Lo firman tres personas: **Pilar Galán** (miembro del equipo de Herceberg que diseñó el Nutri-Score sobre la base del sistema del RU), **Nancy Babio** y **Jordi Salas-Salvadó**. Nos interesan muy mucho los dos últimos nombres.

Jordi Salas-Salvadó es una pieza importante para entender las interferencias de la industria alimentaria en el sector académico. Durante años, fue presidente de la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) y, al mismo tiempo, vocal del Instituto Danone y promotor de la Cátedra Danone-UB (sí, sí, existe una cátedra Danone en la Universidad de Barcelona). Una de las publicaciones más significativas de la FESNAD de la que Jordi Salas Salvadó es coautor, es el documento de consenso «Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española», un documento financiado, como no podía ser de otra manera, por Danone.

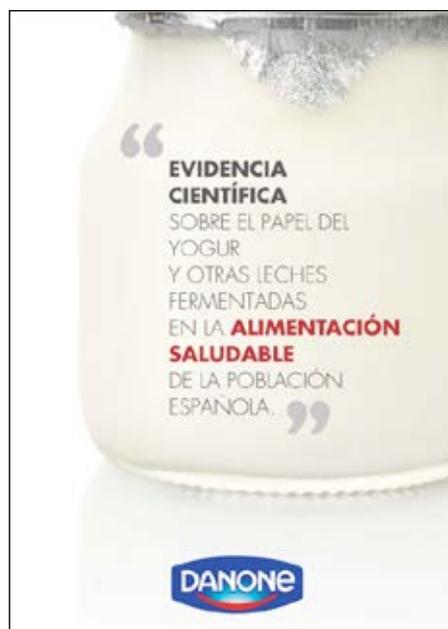
Conviene recordar que la FESNAD es una de las organizaciones que ha tenido, históricamente, más vinculación con la industria alimentaria.

Ese documento Danone (que tiene como título oficial «Evidencia científica sobre el papel del yogur y otras leches fermentadas en la alimentación saludable de la población española») contaba entre sus autores, además de a Jordi Salas-Salvadó, a Nancy Babio y Luis A. Moreno Aznar, la primera representante también de la FESNAD y el segundo de la Sociedad Española de Nutrición, otra asociación amiga de la

Portada original de informe



Esta sería la portada correcta



industria. Retengan esos nombres, pero de momento sigamos. Jordi Salas es catedrático de Nutrición y Bromatología de la URV y existen numerosas colaboraciones entre Danone y la URV; por ejemplo, la concesión de ayudas por parte del Instituto Danone a la realización de proyectos de investigación científica de la Universidad Rovira i Virgili, o simposios y congresos como el reciente «Alimentación, Salud y Sostenibilidad», organizado por el Instituto Danone y moderado y clausurado por Jordi Salas-Salvadó. Otra de las personas que clausuró este simposio fue M^a Carmen Vidal Carou, que aparece como Catedrática de Nutrición y Bromatología de la UB, pero que es, también, la directora de la Cátedra Danone-UB. La vinculación URV-Danone se extiende también a documentos con apariencia de texto académico independiente como este: «Importancia del consumo y calidad del desayuno en la población infantil y adolescente», elaborado, cómo no, por Jordi Salas-Salvadó y Nancy Babio, publicado por la URV y, de nuevo, financiado por Danone.

Sigamos.

Jordi Salas es director del Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC). Este centro ha otorgado a Danone un premio por «la promoción de la calidad de vida de los ciudadanos mediante la mejora de los hábitos de vida saludables». Además, tiene convenios con empresas para convocar premios como el Premio CCNIEC-Danone a las mejores tesis doctorales. Por cierto, M. Carmen Vidal Carou también forma parte del CCNIEC.

Y podríamos continuar así un buen rato, pero vamos dejarlo diciendo que Jordi Salas-Salvadó forma parte del Advisory Board de Danone, es miembro del Instituto Danone y, por supuesto, ha recibido honorarios por asesoramiento científico-técnico de parte de Danone.

¿Recuerdan otro de los nombres que aparecían en el documento Danone? ¿Luis A. Moreno Aznar? Bueno, pues normalmente aparece como Catedrático de la Universidad de Zaragoza, jefe del grupo del CIBEROBN de la Fundación Instituto de Investigación Sanitaria Aragón o, incluso, como el galardonado con el Premio Estrategia NAOS que entrega el gobierno de España a través de la Agencia Española de

Seguridad Alimentaria. Además de todo eso, conviene recordar que es el presidente del Instituto Danone.

Saltemos ahora a la otra autora del primer texto que mencionábamos al principio, aquel donde se defiende a Nutri-Score: Nancy Babio.

Ella es, también, profesora de nutrición en la URV y del Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili, Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), a través del cual ha recibido financiación por parte de Danone. También es autora de un estudio reciente que se podría resumir, como lo hizo la nota de prensa del centro CIBEROBN: «Las personas que comen más yogur siguen una dieta y estilo de vida más saludables». El otro autor del estudio es... efectivamente, Jordi Salas-Salvadó.

También fue una de las caras visibles, en su faceta de académica, de la campaña Dí que sí al menos a 3 lácteos al día, organizada por el sector lácteo. Recordemos que las últimas recomendaciones insisten en reducir la cantidad de lácteos a una o dos veces al día, como mucho.

Todo esto está muy bien, pero quizás, el puesto más valioso para la industria alimentaria (en concreto para Danone) de Nancy Babio no es el que ejerce en el ámbito universitario o de institutos de investigación varios, no. Nancy Babio fundó la Sociedad Española de Dietética y Nutrición (SEDYN) y ocupa en la actualidad la vicepresidencia, y esa, por supuesto, es una organización de alto valor añadido para la industria.

Por muy interesante que sea, el objetivo de este documento no es abordar el enorme y complejo entramado de fundaciones, sociedades, institutos, asociaciones, colectivos, grupos e incluso colegios oficiales del sector de la nutrición y dietética en el Estado español. Sí diremos que uno de los puntos que más controversia genera y que ha sido, en parte, el causante del penúltimo de los terremotos del tablero, es, justamente, la relación que tiene y debe tener la profesión con la industria alimentaria. Algunas organizaciones, las menos, opinan que hay un conflicto de intereses evidente; otras, las más, que no. La SEDYN forma parte de este segundo grupo y nació en una especie de escisión de la Academia Española

de Nutrición y Dietética. Esta segunda ha optado por separarse, todo lo posible, de la interferencia de la industria alimentaria. No es el caso de la SEDYN que, sin ir más lejos, en su primer congreso (abril de 2019) contó con el siguiente patrocinio:

EMPRESAS PATROCINADORAS



Estas dos organizaciones se hallan en disputa sobre quién representa, desde el punto de vista científico y académico, a la nutrición humana en el Estado español; es decir, cuando hay una duda sobre un aspecto nutritivo o dietético, quién es la voz autorizada para resolverla. Se trata, por tanto, de un espacio más que vital para la industria alimentaria y, por ello, necesita que esa voz tenga un acento amable con sus intereses.

Nancy Babio, vicepresidenta de la SEDYN, por si quedara alguna duda, forma parte del Comité científico del Programa de la Unión Europea de Promoción de la leche y los productos lácteos y recibe honorarios por asesoramiento científico-técnico de parte de la empresa Danone.

El siguiente texto, que se hizo público a principios de 2020, se presentó con la siguiente nota de prensa: «Profesionales de la salud y organizaciones de consumidores apuestan por el etiquetado Nutri-Score como herramienta transversal de Salud Pública». Lo firmaban dos organizaciones: SEDYN y CCNIEC, es decir, Nancy Babio y Jordi Salas-Salvadó.

La siguiente vuelta de tuerca de Danone y sus dietistas favoritas fue el texto (esta vez mucho más explícito): «¿Por qué hay que apoyar al Ministerio de

Sanidad en la implantación del etiquetado frontal de los alimentos Nutri-Score en nuestro país? Una excelente medida de salud pública».

De nuevo, Salas y Babio, defienden con ahínco el sistema Nutri-Score y dedican un apartado específico a lo que llaman «bulos». No vamos a entrar en todos (en realidad no dicen nada nuevo) pero sí en uno en concreto. «Existe una presunción infundada entre ciertos medios de comunicación que señala que Nutri-Score clasificaría mejor algunos productos ricos en azúcares, como sería el caso de ciertos cereales de desayuno, si se les enriqueciera con fibras o si contuvieran frutas. Es un argumento erróneo. La forma de cálculo del Nutri-Score tiene en cuenta un límite que garantiza que un alimento que sea demasiado azucarado, graso o salado o calórico, no se beneficie de los aspectos positivos».

Es curioso porque hemos revisado diversas veces la forma de cálculo del Nutri-Score y no hemos sabido encontrar ese límite. Es más, hemos visto numerosos ejemplos donde lo que se califica de bulo es, exactamente, lo que pasa. Al final de este texto, pondremos otros casos de alimentos con alto contenido en ingredientes críticos que son salvados por su contenido en proteína, fibra o fruta/verdura.

Quizás lo más llamativo de este documento, esta vez no a la defensiva, sino claramente al ataque, sea el último epígrafe: «Declaración de potenciales conflictos de intereses». Cuando se llega aquí, uno piensa, bueno, ahora listarán su vinculación con el mundo de la industria alimentaria... Humm... va a ser que no. Esto es lo que se dice:

Declaración de potenciales conflictos de intereses: Este documento de consenso se ha elaborado conjuntamente entre los científicos autores del mismo pertenecientes a la Universidad Rovira i Virgili y a la Universidad de París 13 como acuerdo de colaboración científica que llevan realizando hace más de 20 años entre ambos grupos de investigación.

Y ale, a otra cosa mariposa.

El tercer empujón por parte de la industria alimentaria a la ciencia obediente fue un documento titulado (en la nota de prensa difundida) de esta forma: *Orga-*

nizaciones científicas y empresas de alimentación reclaman al Ministro de Consumo la obligatoriedad del etiquetado Nutri-Score. En él se afirma que «El etiquetado nutricional Nutri-Score es una herramienta fundamental para ayudar a los consumidores en la toma de decisiones de compra y alimentación más saludables».

Firman el texto Danone, Nestlé y tres organizaciones académicas. La primera es SEDYN, cuya vicepresidenta es Nancy Babio. La segunda es el Colegio de Dietistas y Nutricionistas de Cataluña, cuya presidenta es Nancy Babio. La tercera es la Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica, una Fundación con poca actividad y en cuya Junta Directiva está... Nancy Babio. Podríamos decir que el documento lo firman Danone, Nestlé y Nancy Babio.

Este documento forma parte de una campaña europea en favor del Nutri-Score, y se envió una carta idéntica dirigida a la Comisaria de Salud y Seguridad alimentaria, Stella Kyriakides. Entre los firmantes, de nuevo, el sector empresarial (esta vez ampliado a las principales cadenas de supermercados como Auchan, Carrefour o Lidl) y el sector académico. El listado de la ciencia no es muy extenso, pero destacan dos nombres: Nancy Babio y Jordi Sala-Salvadó.

Para terminar, diremos que el enorme peso de Danone y el sector lácteo a la hora de condicionar las políticas públicas del Estado alcanzaron su cenit a principios de diciembre del año 2020. En esa fecha, el Congreso de los diputados aprobó los presupuestos generales del Estado. Una de las medidas más aplaudidas por las organizaciones que trabajamos en favor de la salud alimentaria fue empezar a armonizar el IVA de los alimentos con sus características nutricionales, y así subir el IVA de las bebidas azucaradas del 10% al 21%. Por fin, alguna medida de tipo impositivo que intentaba incrementar el precio de la alimentación insana y bajar la saludable. La propuesta inicial era esta:

En el Impuesto sobre el Valor Añadido, se modifica el tipo impositivo aplicable a las bebidas que contienen edulcorantes añadidos, tanto naturales como aditivos edulcorantes, que pasan a tributar al tipo impositivo general del 21 por ciento, medida que constituye un compromiso social para racionalizar y promover su

consumo responsable, en particular entre la población infantil y juvenil. A su vez, la medida resulta especialmente coherente con la finalidad perseguida de internalizar los costes externos de nuestro Estado del bienestar, derivados de dietas poco saludables basadas en un elevado consumo de bebidas que contengan edulcorantes añadidos en su composición.

Sin embargo, a ultimísima hora se introdujo una enmienda que fue aprobada. Se hizo horas antes del inicio de la sesión para evitar cualquier posibilidad de debate público, pasó bastante desapercibida y, con toda seguridad, el partido que la introdujo debe de estar flipando todavía a día de hoy de que nadie pusiera el grito en el cielo.

La enmienda consistía en dejar los productos lácteos fuera de la subida del IVA. Daba igual la cantidad de azúcar que lleven, si son lácteos, no se les puede subir el precio. En cambio, a todos los demás, sí.

Así que el párrafo en cuestión limitó la corrección de IVA para bebidas azucaradas a «las bebidas refrescantes, zumos y gaseosas con azúcares o edulcorantes añadidos». Los lácteos habían desaparecido.

Quien introdujo sibilinamente la enmienda fue ERC, y contó con el apoyo inestimable de JxCat. Mientras las organizaciones sociales se quedaban ojipláticas al enterarse, en la sede de Danone España de la calle Buenos Aires de Barcelona se brindaba con Actimel.

6. Conclusiones

El estado español es uno de los poquísimos países de la UE que no ha puesto en marcha ninguna de las políticas de salud alimentaria que la OMS lleva reclamando desde hace más de 10 años. Este vacío es grave pero lo es aun más si tenemos en cuenta que es una de las regiones europeas con peores índices de salud alimentaria en población infantil o que la alimentación insana es el principal riesgo de salud para la población española muy por encima del resto. Dicho de otra manera, no va a mejorar significativamente la salud poblacional (especialmente en las clases populares) si no se ataja el gravísimo problema de salud alimentaria que nos afecta, y no se va a atajar sin las políticas públicas adecuadas.

Es sabido que el nivel de enfermedad asociado a las dietas insanas está directamente vinculado a la ausencia de políticas públicas y estas, a su vez, están directamente vinculadas al grado de penetración de la industria alimentaria en los ámbitos de decisión política. No son los temas culturales o de renta los que explican la diferencia entre países, sirva de ejemplo la enorme diferencia en salud alimentaria existente entre Canadá respecto a Estado Unidos, o entre Noruega y el Estado español (cuando, en principio, se considera la cultura alimentaria mediterránea como muy “saludable”), no es nada de eso, es el nivel de control que tiene la industria alimentaria sobre las administraciones competentes. Los países con menor grado de cooptación corporativa tienen mejor salud alimentaria, así de simple.

No estamos hablando de nada que no esté más de estudiado, comprobado, analizado y reclamado por las principales instituciones de salud pública independientes tanto a nivel local como internacional, a saber: reducir drásticamente el consumo de alimentos insanos, con un perfil nutricional inadecuado y hay que hacerlo con especial intensidad en la población infantil y en las clases populares porque la salud alimentaria, exactamente igual que el resto de componentes de la salud, sigue un esquema de desigualdad muy claro y la única manera de corregir la desigualdad estructural en la salud poblacional en función de clase social es a través de políticas públicas efectivas.

Esta reducción del consumo debe basarse, al menos, en tres medidas: un etiquetado nutricional claro y efectivo que permita detectar fácilmente los alimentos

insanos, una reducción drástica de la publicidad de alimentos insanos dirigida a población infantil, una política impositiva que ajuste los precios alimentarios armonizándolos con las recomendaciones de salud, encareciendo los alimentos insanos y abaratando los saludables.

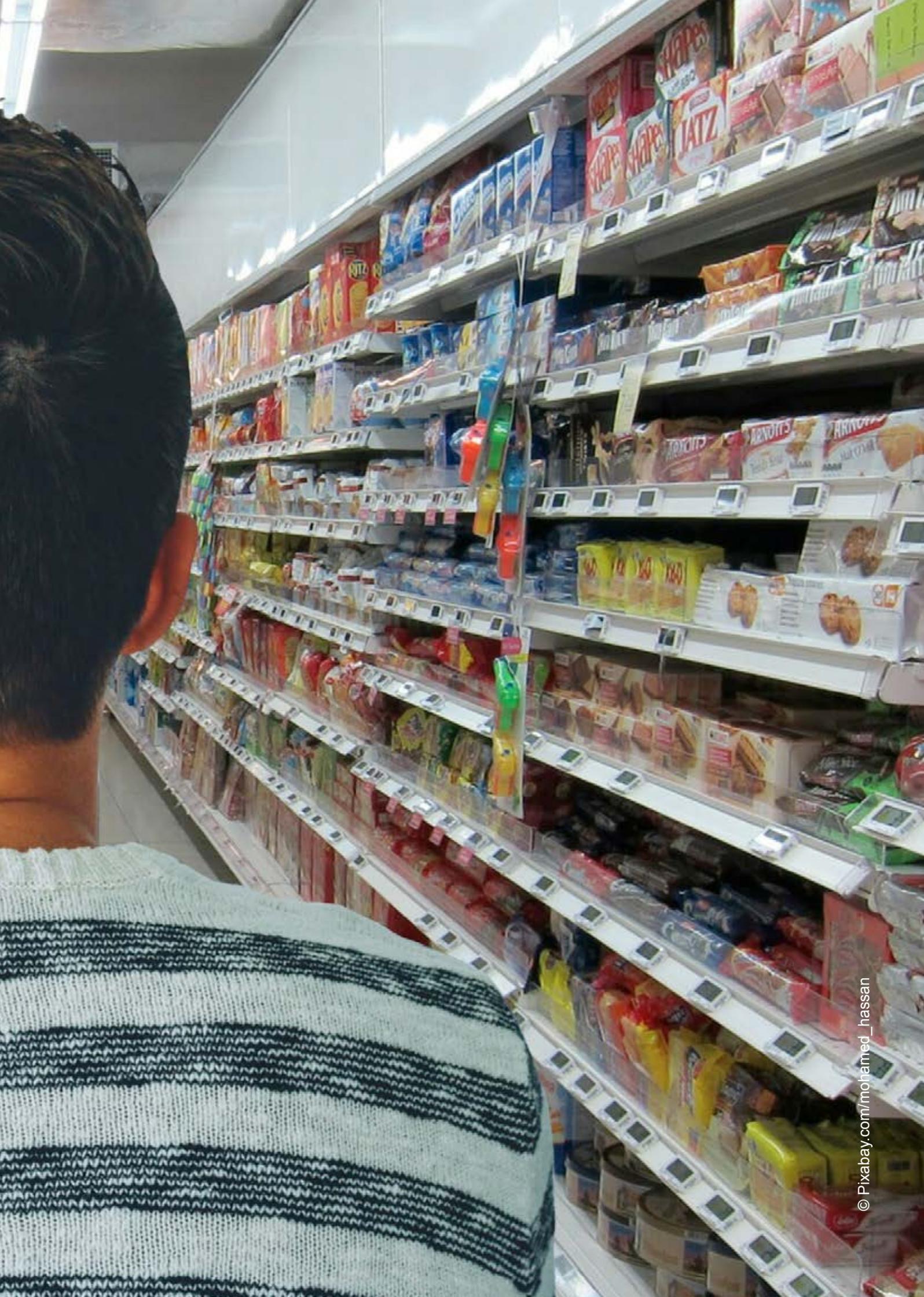
Para todo ello necesitamos unos perfiles nutricionales que cataloguen, adecuadamente, los alimentos en sanos/insanos y esta herramienta (cuando es eficaz) se le aparece a la industria alimentaria como una suerte de Armagedón. De ahí la enorme presión para que no exista o, como mal menor, que de existir, no sea eficaz.

El caos que hemos visto del etiquetado Nutri-Score es un magnífico ejemplo de ello. Independientemente de que sea finalmente aprobado o no (a la hora de escribir estas líneas todo parece indicar que no ya que la industria lo considera, incluso, demasiado ambicioso) sirve para comprender lo que está en juego y como la industria y sus resortes políticos, mediáticos y científicos se activan en cuanto perciben el mínimo atisbo de peligro.

Lo que nos jugamos con este tipo de políticas no es baladí. Por cada día de salud que perdemos a causa del tabaco, perdemos 5 a causa de la alimentación insana y sus riesgos asociados. Por cada día perdido por el alcohol, perdemos 9 por alimentación insana; por cada uno que perdemos por las drogas, perdemos 17 por la mala dieta. Así, entre un 40-55 % de las dolencias cardiovasculares pueden atribuirse a la alimentación insana, un 45 % de las diabetes y entre un 30-40 % de algunos cánceres como los de estómago y colon. Más de 90.000 personas mueren al año a causa de la alimentación insana, hay más de 6 millones de personas enfermas por causas directamente atribuibles a la alimentación insana, el coste para la salud pública es de más de un 20% del total de su presupuesto y las dolencias vinculadas a la alimentación insana se duplican en las clases populares respecto a las clases privilegiadas.

No estamos hablando de minucias sino del centro mismo de la salud poblacional. Y frente a ello el vacío. Entre la industria alimentaria y la población que enferma, no hay nadie.

Ya va siendo hora de decir basta. Como en tantas ocasiones, será la sociedad organizada, activa y beligerante, exigiendo políticas públicas que antepongan el interés general al monetario de las corporaciones alimentaria, quien lo consiga. Eso o seguiremos en el desierto.





**JUSTICIA
ALIMENTARIA**

www.justiciaalimentaria.org
info@justiciaalimentaria.org