

El 60% de los productos de la cesta de la compra son procesados y envasados

- 🌾 **Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, que se celebra mañana 16 de octubre, el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha reclamado un etiquetado que ayude a identificar de forma rápida los nutrientes de riesgo en los alimentos**
- 🌾 **En opinión de los profesionales de la alimentación, el modelo utilizado en España es poco útil ya que solo indica porcentajes y no facilita la compra de opciones saludables**
- 🌾 **La mayoría de los productos envasados que compramos son altos en azúcares añadidos, sodio y grasas refinadas o de mala calidad y no contienen ningún logotipo que así lo indique**
- 🌾 **El CODiNuCoVa aplaude la propuesta del Ministerio de Sanidad de incluir un sistema gráfico de etiquetado y reclama contar con dietistas-nutricionistas para elegir el modelo correcto de acuerdo con las necesidades de los consumidores**

València, 15 de octubre de 2018.- Ayudar a los consumidores a identificar opciones de alimento más saludables. Ese debería ser el objetivo de las etiquetas de los alimentos, que permitirían mejorar la decisión de compra de los consumidores y la dieta en general, según afirman desde el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (CODiNuCoVa). Sin embargo, tal y como señalan los expertos en nutrición, en España se utiliza un sistema de etiquetado poco útil puesto que solo indica de manera resumida y en porcentaje qué cantidad de energía (kilocalorías), grasas, hidratos de carbono (de los cuáles azúcares), proteínas y sal aporta una ración de producto, así como el listado de ingredientes que lo componen por orden de mayor a menor presencia de estos.

“La etiqueta convencional, la única que es obligatoria, requiere un alto nivel de conocimientos de nutrición para poder interpretarla y no facilita la compra de alimentos saludables” indica Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa. Por ello, con motivo del Día Mundial de la Alimentación, que se celebra el 16 de octubre, los dietistas-nutricionistas de la Comunitat Valenciana han querido demandar un sistema de etiquetado frontal sencillo y visual que ayude a identificar de forma rápida los nutrientes de riesgo en los alimentos. “Los consumidores tienen derecho a recibir una información exacta, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos alimenticios.

La implementación de un etiquetado frontal comprensible ayudaría a la elección de los alimentos y por tanto en una cesta de la compra más saludable”, señala Crespo.

En este sentido, el Colegio celebra la propuesta en materia de consumo que ha anunciado María Luisa Carcedo, ministra de Sanidad, en la última comparecencia en la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados en la que ha planteado la inclusión de sistemas gráficos de etiquetado de alimentos procesados que favorezcan una mayor comprensión del consumidor sobre sus contenidos. “Elegir qué etiquetado nutricional frontal es el mejor para los consumidores españoles no es algo sencillo, por ello es imprescindible contar con el asesoramiento de dietistas-nutricionistas. Un etiquetado erróneo puede producir el efecto contrario: una cesta de la compra menos saludable”, explica la presidenta del CODiNuCoVa.

Productos “altos en”

A pesar de las virtudes y beneficios de la dieta mediterránea, según el CODiNuCoVa, el 60% de lo que compramos es procesado o envasado lo que provoca en muchas ocasiones déficits nutricionales. Además, más de la mitad de los productos envasados, en general, supera los límites de azúcar, sodio, grasas refinadas o calorías, lo que los convierte en productos “altos en” sin que ese distintivo aparezca de manera clara en el embalaje o precinto.

“Podemos decir que la mayoría de los productos con etiqueta tienen azúcares añadidos. Los productos procesados nos aportan tres cuartos del sodio total de la dieta y un tercio de las grasas proviene de la comida rápida. Al final, el mejor consejo es que en la cesta de la compra prioricen los alimentos frescos”, afirma Luis Cabañas, dietista-nutricionista y secretario del CODiNuCoVa. De hecho, una reciente encuesta realizada por el CODiNuCoVa sobre “¿Cómo comemos en la Comunitat Valenciana?” revelaba ciertos hábitos alimenticios instaurados entre los valencianos no demasiado saludables como la elevada ingesta de alimentos ultraprocesados, dulces y bollería entre los más jóvenes y el exceso de productos congelados y la comida rápida esta franja de edad. Verduras, hortalizas y legumbres son los principales alimentos de los que carece la dieta de los valencianos, frente al exceso de pasta, arroz, pan y cereales.

Respecto a los alimentos frescos desde el CODiNuCoVa abogan por incluir logotipos que los identifiquen como alimentos de primera necesidad y opciones preferentes en la compra. En resumen: priorizar el mercado en vez del supermercado.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 650 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.