SEMÁFORO NUTRICIONAL

Actualizado a 28 de febrero de 2020

Justificación del criterio

Con el objetivo de facilitar al máximo la elección de los alimentos que conforman una dieta equilibrada, en BADALI se hace una recomendación específica de consumo para cada alimento siguiendo un sistema de colores semejante a un semáforo. No existe en la actualidad una clasificación equivalente por lo que establecer los criterios para cada color ha supuesto un intenso trabajo de revisión y reflexión por parte del Equipo BADALI. Este se ha basado fundamentalmente en documentos oficiales de dos instituciones: la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA, y la Agencia Alimentaria del Reino Unido (FSA, Food Standars Agency). Adicionalmente se han consultado guías alimentarias y documentos consenso de otras instituciones como la OMS[1], FAO[2], FESNAD[3], SENC[4] y FEN[5].

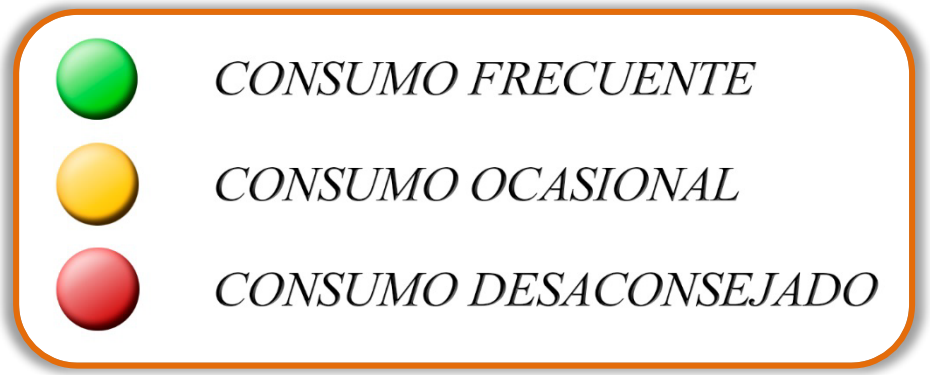
Para elegir los nutrientes más importantes a tener en cuenta se consultó la opinión científica que la EFSA elaboró para establecer los perfiles nutricionales que deberán cumplir los alimentos para que puedan efectuarse declaraciones nutricionales o de salud (enlace al documento). De aquí se obtuvieron los nutrientes de los cuales es necesario reducir su ingesta y al ser precisamente los más abundantes en los alimentos procesados, que son la gran mayoría en BADALI, se decidió centrar la atención en estos. La energía total, la grasa total, los ácidos grasos saturados y los trans, los azúcares y la sal (sodio) son esos nutrientes destacados. Por la ausencia de datos de la cantidad de ácidos grasos trans de los alimentos éstos no se han podido tener en cuenta. Igualmente, los alimentos con altas cantidades de grasas saturadas generalmente contienen gran cantidad de grasa total.

Hace unos años la FSA del Reino Unido desarrolló un sistema de colores con la intención de ayudar a los consumidores a hacer elecciones más saludables. En él se colorea la grasa, la grasa saturada, los azúcares y la sal dependiendo de la cantidad de cada uno de ellos que contiene el alimento. De esta forma, se obtienen cuatro colores para cada alimento como resultado de la valoración individual de cada uno de estos nutrientes. No se puede emplear este sistema en BADALI dado que el objetivo es proporcionar una única valoración global del alimento. Sí se han aplicado los umbrales de la grasa, los azúcares y la sal que separan el verde y el ámbar; sin embargo, se ha considerado que los límites para pasar del ámbar al rojo son muy elevados, por lo que se ha establecido un criterio propio.

Hay que destacar que en estas recomendaciones de consumo sólo se han tenido en cuenta los nutrientes y no otros componentes de los alimentos como los aditivos.

Recomendación de consumo según el color

Tras estas consideraciones, se ha establecido un color dependiendo de la recomendación de consumo:



Resumen de los criterios

En general se han seguido los siguientes criterios:

- El umbral para pasar del verde al ámbar son las declaraciones nutricionales de "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". Estos valores máximos pueden consultarse en los enlaces correspondientes a cada declaración nutricional que se incluyen en la tabla. Hay que destacar que las cantidades permitidas se reducen a la mitad en el caso de los líquidos (se pueden consultar en los enlaces anteriores).
- El umbral para pasar del ámbar al rojo supone el doble de los umbrales para pasar del verde al ámbar. Se ha permitido un máximo de sodio un poco superior al de "bajo contenido de sodio" para el ámbar.
- Para algunos alimentos o grupos de alimentos se han establecido excepciones.
- Los alimentos de origen natural sin ningún procesado se han localizado mayoritariamente en el verde.

Limitación importante

Estas recomendaciones están destinadas a personas sanas. Es el objetivo de BADALI incluir también recomendaciones para diferentes patologías; sin embargo, hasta el momento eso no ha sido posible.

[1]OMS: Organización Mundial de la Salud. [2] FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. [3] FESNAD: Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. [4] SENC: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. [5] FEN: Fundación Española de Nutrición.

GRUPO DE ALIMENTOS	CRITERIO
Aceites y grasas	🟢 (No aplicable) 🟡 Alto contenido de grasas monoinsaturadas y antioxidantes (aceite de oliva virgen) 🔴 Resto de aceites y grasas
Azúcares, chocolates y dulces	🟢 Productos que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". 🟡 Productos que cumplan estas tres condiciones: máximo de azúcar total de 10 g, máximo de lípidos totales de 6 g y máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g). 🔴 Productos que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar.
Bebidas no alcohólicas	🟢 Agua. Bebidas distintas de los zumos (avena, soja, arroz…) que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "muy bajo contenido de sal/sodio". 🟡 Zumos comerciales (exprimidos y de concentrado) que cumplan "bajo contenido de sal/sodio". Agua con gas. Resto de bebidas (avena, soja, arroz…) que cumplan estas tres condiciones: máximo de azúcar total de 5 g, máximo de lípidos totales de 3 g y "bajo contenido de sal/sodio". Cerveza con menos del 1% de alcohol (vol).

Bebidas no alcohólicas (continuación)	🔴 Néctares y otras bebidas con base de fruta azucaradas. Bebidas refrescantes (todas). Resto de bebidas que superen los máximos para el color ámbar. Bebidas con cafeína. Sin asignar: bebidas sin azúcares añadidos sustituidos por edulcorantes no nutritivos (sintéticos)
Carnes	🟢 Toda la carne fresca que cumpla "bajo contenido de grasa". 🟡 Carne fresca con un contenido máximo de lípidos totales de 6 g. Derivados de carne (embutidos, charcutería y otros) que cumplan estas tres condiciones: máximo de lípidos totales de 6 g, máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. 🔴 Carne fresca y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar.
Cereales	🟢 Todos los cereales al natural (arroz, avena, trigo, maíz, etc., tanto en versión refinada como integral) o sin ingredientes adicionales del tipo azúcar, grasa o sal. Derivados de cereales que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". Excepción.- Pan, cuando éste cumpla "bajo contenido de azúcar", "bajo contenido de grasa" y un máximo de 0.52 g de sodio (1.3 g sal). Cuando no se tiene el valor del azúcar y sí lo lleva en los ingredientes (azúcar, glucosa, jarabe, dextrosa, etc.), se clasifica en el ámbar (el pan en su receta original no incluye azúcar añadido).

Cereales (continuación)	🟡 Derivados de cereales con azúcar y grasa añadidas que cumplan estas tres condiciones: máximo de azúcar total de 10 g, máximo de lípidos totales de 6 g y máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g). Resto de panes (no snacks) con contenido máximo de sodio de 0.52 g (máximo de sal de 1.3 g), máximo 10 g de azúcar y máximo 6 g de lípidos. 🔴 Derivados de cereales con azúcar y grasa añadidas que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar.
Frutas	🟢 Todas las frutas frescas (sin tratamiento) y densidad calórica menor de 100 kcal / 100 g. Frutas procesadas (conservas, congeladas o deshidratadas) y derivados que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". Excepción: si las frutas procesadas cumplen "sin azúcares añadidos", no deberá tenerse en cuenta su contenido de azúcares, puesto que los contienen de forma natural. 🟡 Las frutas frescas y desecadas de densidad calórica comprendida entre 100 y 300 kcal / 100 g y sin azúcares libres (añadidos). Frutas procesadas (enlatadas, congeladas o deshidratadas) y derivados que cumplan estas tres condiciones: máximo de lípidos totales de 6 g, máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. 🔴 Fruta de densidad calórica superior a 300 kcal / 100 g. Frutas procesadas y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar. Sin asignar: mermeladas y confituras sin azúcares añadidos sustituidos por edulcorantes

Frutos secos y semillas	🟢 Frutos secos y semillas al natural/tostados con "bajo contenido de grasa" y sin ingredientes adicionales (sal/azúcar). 🟡 Resto de frutos secos y semillas al natural/tostados y sin ingredientes adicionales (sal/azúcar). Procesados (fritos) y derivados que cumplan estas tres condiciones: máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. 🔴 Procesados y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar.
Lácteos	🟢 Leche y derivados que cumplan "bajo contenido de grasa", "sin azúcares añadidos" y "bajo contenido de sal/sodio". Excepción: la leche líquida entera, semidesnatada y el yogur natural (sin educorar). El valor máximo para grasa se reduce a la mitad cuando el producto es un líquido. 🟡 Derivados lácteos que cumplan estas tres condiciones: máximo de azúcar total de 10 g, máximo de lípidos totales de 6 g y máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g). Los valores máximos para azúcar y grasa se reducen a la mitad cuando el producto es un líquido. 🔴 Derivados lácteos que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar. Sin asignar: leches y derivados sin azúcares añadidos sustituidos por edulcorantes no nutritivos (sintéticos)

Legumbres	🟢 Legumbres sin procesar o sin ingredientes adicionales. Legumbres procesadas (enlatadas, congeladas o deshidratadas) y derivados que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". 🟡 Legumbres procesadas y derivados que cumplan estas tres condiciones: máximo de azúcar total de 10g, máximo de lípidos totales de 6 g y máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g). 🔴 Legumbres procesadas y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar.
Pescados y mariscos	🟢 Todo el pescado y marisco frescos (entero y troceado) o congelados sin adición de otros ingredientes. 🟡 Pescados y mariscos transformados (en conserva, salazones, ahumados y congelados) con un máximo de lípidos totales de 6 g y sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g). Derivados que cumplan: máximo de lípidos totales de 6 g, máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. 🔴 Pescados y mariscos transformados y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar. Pescados y mariscos congelados con adición de sal se incluyen aquí, por superar los límites anteriores.

Verduras y hortalizas	🟢 Todas las verduras y hortalizas frescas. Verduras procesadas (conservas, congeladas o deshidratadas) y derivados que cumplan "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". Excepción: si las verduras y hortalizas procesadas cumplen "sin azúcares añadidos", no deberá tenerse en cuenta su contenido de azúcares, puesto que los contienen de forma natural. 🟡 Verduras y hortalizas procesadas (conservas, congeladas o deshidratadas) y derivados que cumplan estas tres condiciones: máximo de lípidos totales de 6 g, máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. Excepción: si las verduras y hortalizas procesadas cumplen "sin azúcares añadidos", no deberá tenerse en cuenta su contenido de azúcares, puesto que los contienen de forma natural. 🔴 Verduras y hortalizas procesadas y derivados que excedan los valores establecidos como máximos para el color ámbar. Excepción: si las verduras y hortalizas procesadas cumplen "sin azúcares añadidos", no deberá tenerse en cuenta su contenido de azúcares, puesto que los contienen de forma natural.

Salsas, condimentos y especias	🟢 Salsas, condimentos y especias que cumplan estas tres condiciones: "bajo contenido de grasa", "bajo contenido de azúcar" y "bajo contenido de sal/sodio". 🟡 Resto de salsas, condimentos y especias que cumplan estas tres condiciones: máximo de lípidos totales de 6 g, máximo de sodio de 0.3 g (máximo de sal de 0.75 g) y máximo de azúcar de 10 g. 🔴 Resto de salsas, condimentos y especias.

Referencias

- Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006.

- "Working document on the setting of nutrient profiles. Preliminary draft. Legal proposal". European Commission services. 2009

- "The setting of nutrient profiles for foods bearing nutrition and health claims pursuant to article 4 of the regulation (EC) No 1924/2006". Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies". EFSA Journal (2008) 644, 1-44

- "Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets". Departamento de Salud del Reino Unido. 2014.

- Real Decreto 308/2019, de 26 de abril, por el que se aprueba la norma de calidad para el pan.

Imágenes

- Imagen del semáforo en horizontal.- Tomado de http://abogaddos.com/