

el confidencial

Los españoles reclaman más información nutricional en las etiquetas de los alimentos. Comer bien no es sinónimo de comer mucho. Los españoles tienen claro que **“somos lo que comemos y seremos lo que hayamos comido”**, y por tanto, saber interpretar la información nutricional que reflejan los envases de los productos de alimentación y bebidas es indispensable para poder llevar una dieta equilibrada. Nueve de cada diez españoles cree que la información nutricional es un aspecto imprescindible en el etiquetado alimentario y una herramienta muy útil para llevar una dieta equilibrada. Sin embargo, algo más del 42% encuentra dificultades a la hora de interpretarla y por eso los principales organismos profesionales expertos en nutrición y salud, fabricantes y distribuidores de productos de alimentación y bebidas quieren dar respuesta a las necesidades en materia de información nutricional e impulsar la implantación del sistema de etiquetado nutricional CDO/GDA.

Dime cómo lees y te diré cómo te alimentas

A pesar de que el consumidor se encuentra satisfecho con la disponibilidad de la información nutricional (el 75% reconoce que la mayoría de los productos la contienen y el 63% afirma que es fácil de encontrar), se aprecian ciertas deficiencias a la hora de interpretarla (el 42,3% afirma tener dificultades). Al analizar las diferencias de opinión existentes entre los sistemas de etiquetado nutricional mayoritarios –tabla clásica y etiquetado CDO/GDA- se sabe que **la confusión del consumidor a la hora de interpretar la etiqueta desciende considerablemente al utilizar el sistema de etiquetado nutricional CDO/GDA.**

Tres de cada cinco entrevistados piensa que la información expresada mediante la CDO/GDA, comparada con la que aporta la tabla clásica (100 g/ml), **es más clara, ayuda más a llevar una dieta equilibrada, aporta más información y, en definitiva, gusta más.** Destaca que esta preferencia se observa en todos los sectores poblacionales a excepción de los más mayores (entre 60 y 75 años). De hecho, representan entre el 40 y el 50% de las personas que optan por el formato de la tabla clásica; una tendencia que tiene su origen en los hábitos de consumo adquiridos asociados a su edad.

Uno de los principales argumentos esgrimidos a favor de la CDO/GDA se sustenta en que aporta información más completa. Al preguntar por la suficiencia de la información expresada mediante la tabla nutricional clásica en relación con la CDO/GDA, la tendencia es clara: entre la población general, aproximadamente dos de cada tres españoles cree que esta información es insuficiente y que hace falta conocer el porcentaje que cada ración aporta a la dieta del consumidor.

El estudio pone de manifiesto la necesidad de incorporar al etiquetado **un refuerzo con el que el consumidor pueda llegar a interpretar el aporte nutricional de cada alimento a su dieta.** En este sentido, establecer un valor porcentual es una herramienta que la población encuentra muy útil.

Sistema de etiquetado CDO/GDA

CDO/GDA son las siglas correspondientes a Cantidades Diarias Orientativas (el equivalente en inglés a Guideline Daily Amount) e **indican la cantidad de energía (calorías) y determinados nutrientes** (grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio/sal) que aporta una ración de un determinado alimento o bebida con respecto a las necesidades diarias orientativas para el consumo. **Estos valores se calculan a partir de las necesidades nutricionales medias estimadas como adecuadas para el consumo diario** y toman en consideración los niveles actuales de actividad física y estilo de vida del ciudadano medio.

La etiqueta nutricional CDO/GDA indica, de forma neutra, la cantidad de nutrientes que aporta una ración de un alimento en relación a las necesidades diarias orientativas. De esta manera, **el consumidor puede realizar una elección informada a la hora de realizar su compra**, sin verse influido por connotaciones externas que pudieran orientar su elección hacia determinados productos.

www.elconfidencial.com