



**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INFORMACIÓN

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN COMUNICACIÓN  
SOCIAL**

Trabajo Fin de Máster

**EL MOVIMIENTO REALFOODING  
COMO ALTERNATIVA AL  
ETIQUETADO NUTRI-SCORE**

Ariadna Recasens Quiles  
José Manuel Robles  
10 de junio 2021

# **El movimiento Realfooding como alternativa al etiquetado Nutri-Score**

## **Resumen**

El movimiento Realfooding es un estilo de vida que lucha contra las grandes empresas que ofrecen comida ultraprocesada. Bajo el hashtag #StopNutriScore, ha liderado un llamamiento en las redes sociales pidiendo una alternativa al etiquetado Nutri-Score, un sistema cuyo algoritmo ayuda a clasificar productos alimentarios en función de su valor nutricional. Este enfrentamiento conduce a la búsqueda de un nexo común entre el etiquetado Nutri-Score y la alternativa que se propone desde el Realfooding, con el fin de alcanzar un nuevo sistema de clasificación más aceptado.

El trabajo ha sido dividido en dos grandes bloques: en el primero se desarrolla un marco teórico general centrado en el papel de los movimientos sociales, y un marco teórico específico centrado en el Realfooding y Nutri-Score, así como sus discrepancias. En el segundo bloque se profundiza en su discurso a través de dos entrevistas llevadas a cabo a expertos del sector. Sus argumentos demuestran que el etiquetado Nutri-Score cumple con los objetivos de comprensión, sencillez e intuición, a partir de una base científica muy sólida e indiscutible. Sin embargo, su algoritmo centrado en la clasificación de alimentos de un mismo grupo, en el valor nutricional en lugar del ultraprocesamiento y en su alta flexibilidad en cuanto a azúcares, crea confusión a las personas consumidoras.

Esto lleva al movimiento Realfooding a oponerse a Nutri-Score y a proponer la implementación de un etiquetado que tenga en cuenta el procesamiento de los alimentos. Una opción válida, pero difícil de llegar por la lucha constante que se generaría con las grandes empresas del sector. No obstante, países como Chile ya están llevando a cabo este modelo, un sistema que demuestra una vez más los grandes logros que se consiguen gracias a los expertos y expertas que trabajan día a día para mejorar nuestra salud.

**Palabras clave:** Nutri-Score, Realfooding, Nutrición, Salud, Movimiento, Sociedad, Etiquetado.

## **Abstract**

The Realfooding movement is a lifestyle that fights against large companies that offer ultra-processed food. Under the hashtag #StopNutriScore, it has led a call on social networks asking for an alternative to Nutri-Score labeling, a system whose algorithm helps to classify food products according to their nutritional value. This confrontation leads to the search for a common link between Nutri-Score labeling and the alternative proposed by Realfooding, in order to reach a new and more accepted classification system.

The work has been divided into two main blocks: in the first one, a general theoretical framework is developed, focused on the role of social movements, and a specific theoretical framework focused on Realfooding and Nutri-Score, as well as their discrepancies. In the second section, the discourse is deepened through two interviews conducted with industry experts. Their arguments show that Nutri-Score labeling meets the objectives of comprehension, simplicity and intuition, based on a very solid and indisputable scientific basis. However, its algorithm focused on the classification of foods in the same group, on nutritional value rather than ultra-processing and on its high flexibility in terms of sugars, creates confusion for consumers.

This leads the Realfooding movement to oppose Nutri-Score and to propose the implementation of labeling that takes into account food processing. A valid option, but difficult to achieve because of the constant struggle that would be generated with large companies in the sector. However, countries like Chile are already implementing this model, a system that demonstrates once again the great achievements that are achieved thanks to the experts who work every day to improve our health.

**Keywords:** Nutri-Score, Realfooding, Nutrition, Health, Movement, Society, Labeling.

# Índice

1. Introducción .....	pág. 6
1.1. Objetivos .....	pág. 7
1.2. Estructura del trabajo .....	pág. 8
2. Marco teórico .....	pág. 9
2.1. Marco teórico general .....	pág. 9
2.2. Marco teórico específico .....	pág. 15
2.2.1. El movimiento Realfooding .....	pág. 15
2.2.2. El etiquetado Nutri-Score .....	pág. 21
2.2.3. Discrepancias del sistema y propuestas de mejora .....	pág. 23
3. Metodología .....	pág. 27
3.1. Selección de casos de estudio .....	pág. 28
3.2. Entrevista al equipo Realfooding .....	pág. 30
3.3. Entrevista persona experta en el etiquetado Nutri-Score .....	pág. 32
4. Resultados .....	pág. 35

4.1. Sobre el movimiento Realfooding y Nutri-Score .....	pág. 35
4.2. Nutri-Score y otras perspectivas de etiquetado .....	pág. 37
4.3. Caso práctico .....	pág. 39
5. Discusión .....	pág. 41
6. Conclusiones .....	pág. 45
7. Referencias bibliográficas .....	pág. 47
8. Índice de imágenes .....	pág. 52
9. Anexos .....	pág. 53

# 1. Introducción

En el presente Trabajo de Final de Máster titulado “El movimiento Realfooding como alternativa al etiquetado Nutri-score”, veremos la importancia que tienen los movimientos sociales para crear cambios en la sociedad. En concreto, hablaremos del movimiento Realfooding, un estilo de vida centrado en comer comida real y que lucha contra esas grandes empresas que ofrecen comida ultraprocesada perjudicial para nuestra salud. Bajo el hashtag #StopNutriscore, el movimiento ha creado toda una sinergia a través de las redes sociales pidiendo una reformulación o alternativa del etiquetado Nutri-Score. Un sistema de clasificación de alimentos que, según Realfooding, no se adecúa a la realidad. Pretendemos identificar las razones que este movimiento expone para argumentar esta denuncia y qué alternativas propone de clasificación de alimentos para que las personas consumidoras puedan identificar a simple vista cuáles son perjudiciales para su salud y cuáles no.

Los alimentos ultraprocesados cada vez están más presentes en nuestro día a día y nos hemos adaptado a ellos cambiando nuestra dieta basada en verduras, frutas, legumbres, o cereales, considerados como “reales”, por otros más industriales que llevan azúcares añadidos, harinas refinadas, aditivos, potenciadores de sabor o edulcorantes, gran parte ocultos bajo *packagings* y etiquetas que nos hacen creer que son beneficiosos para nuestra salud.

Numerosos estudios aseguran que seguir una buena alimentación a base de productos naturales ayuda a prevenir buena parte de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como son las cardiovasculares, la diabetes o algunos tipos de cáncer (Ríos, 2017a). Sin embargo, en los supermercados se siguen ofreciendo una gran cantidad de alimentos como galletas, zumos envasados, bollería industrial y otros productos ultraprocesados insanos sin un etiquetado claro que determine como afectan en nuestra salud.

Con este trabajo tratamos de aproximarnos a la realidad de la industria alimentaria de los ultraprocesados en el contexto del etiquetado, concretamente en el Nutri-Score, una herramienta reconocida en 2018 por la Ministra de Sanidad de España, que tiene como objetivo clasificar e informar sobre la composición nutricional de los alimentos de una forma muy visual (Galan et al., 2019).

Como estudiante de comunicación social, creo que es muy importante usar el poder de la comunicación para informar y ser críticos con toda aquella información que nos llega. Vivimos en un mundo globalizado y conectado por la web 2.0, donde todos podemos ser tanto consumidores como creadores de contenidos e información. El máster me ha impulsado a la reflexión, al debate, a verlo todo desde una mirada crítica y en búsqueda de argumentos. He aprendido que vivimos en una sociedad donde no todo es blanco o negro, sino que existen muchas tonalidades de grises que no debemos obviar. Es más, debemos escuchar y explorar todos los matices de reflexiones y opiniones que nos aporta la sociedad, cada persona desde su contexto, sus vivencias y su estado.

Además, ahora más que nunca, con la crisis sanitaria que estamos viviendo, vemos lo importante que es cuidarse y cuidar de los otros. Por eso, considero que el trabajo puede servir para dar a conocer los argumentos y peticiones del movimiento Realfooding en relación al etiquetado Nutri-Score y hacer reflexionar sobre esta realidad que afecta a nuestro bienestar.

## **1.1. Objetivos**

Para un buen desarrollo del proyecto, hace falta primero de todo definir los objetivos que nos ayudarán a focalizar el análisis hacia una dirección. Estos parten de una hipótesis previa que se ha ido generando a partir de una primera búsqueda de información necesaria para empezar a estructurar el proyecto.

El discurso del movimiento Realfooding respecto al etiquetado Nutri-Score llega a mucha gente a través de las redes sociales quienes generalmente son fieles seguidores. Eso hace que tenga más poder a ojos de la sociedad, que se opone muchas veces al etiquetado sin conocer bien la base de su algoritmo.

Por eso, como hipótesis, afirmamos que el movimiento Realfooding conseguirá a través del poder de la comunicación presionar al etiquetado Nutri-Score para que adecúe su sistema a las peticiones que se hacen desde el movimiento. Para ello, hemos identificado un objetivo principal desglosado en objetivos secundarios que nos ayudarán a afirmar o negar esta hipótesis planteada.

Como objetivo principal pretendemos encontrar un nexo común entre el sistema de etiquetado Nutri-Score y la alternativa de etiquetado que propone el movimiento Realfooding, con el fin de aproximarnos a un nuevo sistema de clasificación con más aceptación.

Como objetivos secundarios, pretendemos:

- Analizar cuál es la base de los movimientos sociales en el mundo digital y cuál es el papel de las redes sociales en cuanto a llamamiento a la acción.
- Conocer cómo es el sistema de clasificación de Nutri-Score, en qué variables se basa y cuáles son sus puntos débiles.
- Identificar las discrepancias que el movimiento Realfooding expone sobre el Nutri-Score.
- Valorar la alternativa de etiquetado que propone el movimiento Realfooding.

## **1.2. Estructura del trabajo**

El trabajo se divide en dos grandes bloques que se complementan entre ellos y que nos ayudarán a llegar a los objetivos marcados en el punto anterior. En un primer bloque desarrollaremos el marco teórico desde una perspectiva más general, centrada en el papel de los movimientos sociales en el mundo digitalizado. En segundo lugar, realizaremos un marco teórico más específico donde hablaremos del movimiento Realfooding, el etiquetado Nutri-Score, las discrepancias que existen entre ambos y las posibles alternativas que plantea el movimiento al sistema de etiquetado actual. Entender el funcionamiento de los movimientos ligados a las redes sociales y aplicar este conocimiento al caso del Realfooding, nos permitirá tener un marco teórico sólido, sujeto a la información de otros estudios e investigaciones para el desarrollo del segundo gran bloque del proyecto.

En esta segunda parte analizaremos la información que nos proporcionarán expertos del sector: uno del equipo de Realfooding y otro de Nutri-Score. Es importante obtener datos de ambas partes para poder contrastar fuentes, analizar distintos puntos de vista y poder



llegar a una propuesta adecuada de etiquetado que ayude no solo a mejorar los hábitos alimenticios y la salud de los ciudadanos españoles, sino que también a garantizar la sostenibilidad de un sistema alimentario que cubra las necesidades sociales tanto de la población actual como las de las futuras generaciones.

Para terminar, analizaremos la información obtenida en ambos bloques y la uniremos en forma de discusión para llegar a unas conclusiones finales del proyecto. Estas tendrán como punto de partida los objetivos que hemos identificado en el subapartado anterior, dando respuestas a todo aquello que hemos plantado a lo largo del proyecto e identificando las limitaciones del estudio y posibles nuevos temas de análisis.

## **2. Marco teórico**

### **2.1. Marco teórico general**

Los movimientos sociales ocupan un espacio crucial dentro de la sociedad contemporánea en la que vivimos. Encontramos numerosos movimientos que han formado parte del desarrollo social cuyos objetivos se adaptan a las necesidades de la ciudadanía de la época. Algunos han terminado siendo tópicos como el movimiento feminista, LGTBIQ+, o ecologista, formados por grupos de personas con ideas, valores y creencias similares que se mueven y buscan tener un impacto o transformación de la sociedad mediante un comportamiento colectivo (Íñiguez, 2020).

Cuando hablamos de comportamiento colectivo nos referimos, según la American Sociological Association, a esas formas sociales emergentes y extrainstitucionales de comportamiento (Buechler, 2000), una definición que merece ser analizada para introducirnos al marco teórico sobre movimientos sociales. En base a la información que nos comparte el estudio, entendemos al comportamiento colectivo como formas sociales emergentes porque están muy asociadas a la espontaneidad, a esa acción improvisada y que se abstiene de un carácter formal. Y extrainstitucional porque se aleja de aquello establecido por la sociedad, incluso llegando a oponerse. Se trata de un concepto del siglo XIX, una época donde las transformaciones sociales tienen un relevante papel en la sociedad.

Hoy en día podríamos ver este término como algo lejano, que se sale de nuestro mundo globalizado, pero en realidad, de ahí aparecen importantes movimientos que nos han ayudado a llegar donde estamos hoy como el movimiento feminista, LGTBIQ+ o el ecologista, a los que ya hemos hecho referencia anteriormente.

La Psicología social estudia estas conductas, investiga sobre cómo se comporta la sociedad de forma colectiva y cómo se mueven para manifestar aquello que les hace actuar. “El comportamiento colectivo comprende tanto formas más espontáneas, emocionales y efímeras como formas de comportamiento planeado, duradero y organizado”, exponen Javaloy, Espelt y Rodríguez en su estudio (Javaloy et al., 2007, p.645). Sin embargo, a lo largo de estos años, algunos teóricos se han sumado al análisis profundo y detallado de dicho concepto.

Cantril (1941) defendió la Psicología social desde una perspectiva más funcional y no positivista: los principales factores implicados en los movimientos sociales serían más las creencias y los valores que las rutinas o los hábitos de comportamiento. En el momento en que surgen discrepancias entre la sociedad y las necesidades del individuo, según Cantril (1941), se genera un ambiente revolucionario que impulsa a dicho individuo a obtener un rol de líder. Pero ser partícipe de un movimiento social “constituye un esfuerzo a gran escala, informal, que está diseñado para corregir, suplir, derribar o influir de algún modo en el orden social” (Íñiguez, 2020).

En palabras de Toch (1965) un movimiento implica esfuerzo y, para que haya esfuerzo, se necesita motivación y que tenga cabida en una situación de descontento social. El teórico se aproximó ya a mediados del siglo XX a lo que hoy en día sigue siendo la base de los movimientos sociales: el comportamiento de grupo dirigido, de forma concertada, a producir cambio social.

Todo cambia con la aparición de las nuevas tecnologías, derivando una renovación de las teorías de los movimientos sociales con distintos enfoques. El fenómeno de acción colectiva produce un revuelo en el panorama sociológico, dando pie a diversas tonalidades de teorías sobre el futuro de los movimientos sociales (Tilly, 2009). La mayoría de estas transformaciones están influenciadas por los contextos políticos y culturales del momento cuyo desarrollo tecnológico forma parte como pilar fundamental.

Como podemos ver en la clasificación de Sábada (2012) sobre las fases del Internet respecto a la postura de los movimientos sociales, podemos diferenciar cuatro grandes bloques. Desde el 1969 hasta el 1992/1993, la era del Internet empieza como herramienta académica elitista, con elevadas restricciones y un desarrollo muy inicial. La postura de los movimientos sociales en ese periodo está en manos de organizaciones ya consolidadas que miraban el Internet con cierto distanciamiento.

El primer cambio se produce en la última década del siglo XX cuando el Internet se empieza a ver como una herramienta clave para el desarrollo social. Surgen movimientos como el feminista o el de okupación que gestionan los primeros proyectos telemáticamente, pero, a la vez, se genera una división de postura y pareceres ligada a estos cambios. Cuando el acceso a Internet empieza a expandirse de forma masiva, aumenta la socialización y crea la necesidad de regular los movimientos que se crean como la oposición a la guerra de Irak (Sádaba, 2012).

En este punto se produce lo que Sábada llama “mediactivismo”, la sociedad ya no tiene medio a Internet, acaba siendo una realidad para todos y todas, llegando incluso a impulsar movimientos antiglobalización. Del 2005 hasta la actualidad, el Internet ya es parte del día a día, con comunidades virtuales y redes sociales que dan pie a una comunicación bidireccional: la web 2.0. Los movimientos generados a partir de grupos de Facebook, hashtags o espacios virtuales ya forman parte de la realidad.

AÑOS	Fase de Internet	Ejemplo de Movimientos Sociales	Postura de los movimientos sociales
1969-1992/1993	Comienzos incipientes, <i>Hackers</i> , redes académicas, tecnología "elitista", desarrollo inicial, ámbitos restringidos, investigación, Internet como "ciencia ficción", etc.	Free, APC, ONGs, etc.	Postura más bien tecnofóbica, recelo y prejuicios salvo escasos visionarios aislados. Distanciamiento y escepticismo.
1992/1993-1999	Boom, mitología cibernética, era de las punto.com, expectativas sobredimensionadas, auge de todo lo <i>ciber</i> , esperanzas y optimismo, etc.	Movimiento feminista o movimiento de okupación.	Punto de inflexión, cambios de actitud, primeros proyectos, la telemática como una herramienta más, etc. División de posturas y pareceres.
1999-2004	Acceso masivo, cibermasas, desmitificación, socialización, descreimiento, pragmatismo, intentos de regulación, etc.	Oposición a la guerra de Irak.	Mediactivismo, ofensiva hacia los medios, reapropiación, estrategias comunicativas, acción comunicativa como acción política, etc. Consenso más o menos global, la tecnofobia queda arrinconada o casi extinguida. Auge de la antiglobalización y el software libre.
2005-actualidad		Movimientos P2P, usos de Facebook, flash MOBS y móviles, etc.	Web 2.0, comunidades virtuales, redes sociales, etc. ¿Excesiva tecnofilia?

Imagen 1. Postura de los movimientos sociales según la fase de Internet. Fuente: (Sábada, 2012, p.783).

Aquí vemos como los medios digitales son mucho más que una herramienta para enviar y recibir mensajes. A través de ellos se han podido coordinar movimientos anticapitalistas, activistas medioambientales, manifestaciones y actos organizados principalmente por ONGs. En España, el movimiento de Los Indignados en el 2011 marcó un antes y un después en la coordinación, ejecución y movilización de las protestas que estaban por venir (Bennett & Segerberg, 2012). El éxito fue movilizar a los ciudadanos de 60 ciudades diferentes de todo el país sin la intervención de ningún partido político, sindicatos y organizaciones políticas.

“There were, of course, civil society organizations supporting 15M, but they generally stayed in the background to honor the personalized identity of the movement: the faces and voices of millions of ordinary people displaced by financial and political crises” (Bennett & Segerberg, 2012, p.741).

Los medios de comunicación ya no iban solo a buscar información en agencias de comunicación u otros medios convencionales, sino que plataformas como Twitter o videos en YouTube hechos por personas de calle, se convirtieron en fuentes importantes de información.

En el marco de estudio de los movimientos sociales, este es uno de los ejemplos de protestas que condujo a diferenciar dos tipos de acciones: la lógica de acción conectiva y la lógica de acción colectiva. La base de la primera, cuyos autores se refieren como ‘connective action’, es la ‘digitally networked action’ o DNA. Es la parte más personalizada de un grupo o movimiento que, junto a los medios de comunicación digitales, forman la acción conectiva (Bennett & Segerberg, 2012).

En un primer nivel como conexión dentro de un movimiento, tendríamos las herramientas tecnológicas digitales que se usan como gestión interna. Hablamos de correos electrónicos, páginas web o foros que funcionan como “ejes de organización, coordinación, difusión interna, cohesión de grupos, organizaciones o colectivos” (Sábada, 2012, p.783). En un segundo nivel estaría la comunicación intergrupala entre movimientos y grupos sociales, una red que permite ir más allá del propio grupo, usando la tecnología para extender su alcance y crear más conexiones virtuales. Hasta llegar a los movimientos virtuales, o net-activismo, “lo que podrían ser ejemplos de acción colectiva cuya única o

mayor expresión vital es la virtual [...] Primero existe en Internet y luego fuera de él” (Sábada, 2012, p.784). Aunque el autor diferencia distintas fases de acción conectiva, hasta llegar a un ejemplo de colectiva, la línea que las separa no es rígida, sino más bien podemos ver como conviven en muchas ocasiones entre ellas.

Durante los últimos años, las redes sociales han tenido un papel muy importante porque ha beneficiado la participación en campañas globales. Aún así, según algunos autores, esta participación no es del todo verdadera, sino más bien son acciones fáciles que necesitan poca implicación por parte de la persona usuaria (Morozov, 2011). Es lo que también denominan como *slacktivism*, un término que “surge de la combinación de *activism* (activismo) y *slacker* (holgazán, vago, ocioso, flojo)” (Córdoba, 2017, p. 240) que describe tanto aquellas actividades que se realizan impactando en la sociedad, como en el bienestar de la persona que las realiza.

En este punto es donde nos introducimos más de pleno en el objeto de estudio del presente proyecto. Bajo el hashtag #StopNutriScore, una acción impulsada por el movimiento Realfooding con el que vamos a trabajar y analizar a partir de ahora, podríamos considerar que se desarrolla un tipo de *slacktivism*. Gracias a las herramientas digitales, los costos de participación son muy bajos e incluso nulos, dando pie a una movilización aún más *slacktivista*. Con pequeñas contribuciones, se suman más individuos generando una movilización mayor (Bulter, 2011). Además, potencian los beneficios de movilizarse a través de una red virtual, a partir de una interacción directa en las decisiones políticas; acciones descentralizadas, sin necesidad de intermediarios (Batlle & Cardenal, 2006).

Para que se generen marcos de acción colectiva, se necesita una identificación comuna por parte de todas las personas que participan. Una especie de multitudes inteligentes que, según Cintulova (2004), se mueven porque se sienten identificados o atraídos por un mensaje, sin importar si se conocen o no, solamente comparten una misma identidad política o visión.

Sin embargo, se necesitan personas que tomen decisiones más allá de la acción conectiva. Se requiere una mayor implicación, del mismo modo que se requieren unos mayores conocimientos sobre la causa del movimiento y gestión del mismo en cuanto a incidencia, demandas, dinero para llevar a cabo algunas actividades, gestión de la publicidad,

portavocía en medios de comunicación, etc. Por tanto, vemos que, aunque las nuevas tecnologías son un gran apoyo para dichas acciones, aún sigue existiendo una estructura más convencional de los movimientos sociales.

Tanto si hablamos de acción conectiva como de acción colectiva, no existen dos iguales. Cada una se organiza de tal forma en función del movimiento social y los aspectos de redes que lo caracteriza. A grandes rasgos, Bennett y Segerberg (2012) diferencian tres tipos de acción colectiva. El grupo de la derecha de la Imagen 2 sería el considerado como ideal, por su fuerte organización, su facilidad de cooperación y por las pocas discrepancias que puede haber dentro del grupo. Su solidez ayuda a crecer e incidir políticamente y se apoyan con los medios digitales para movilizar y gestionar la participación.

Al lado izquierdo encontramos esas acciones conectivas que se auto-organizan, sin unos actores organizacionales como base de la acción y con un claro vínculo con las redes sociales saliéndose de lo convencional. Mientras que en el centro de la Imagen 2 encontramos una hibridación de ambos grupos. La digitalización les permite a los actores moverse con cierta libertad y existe una base que gestiona la movilización en términos de recursos, construcción de coaliciones, pero sin imponer unas fuertes marcas de identidad colectiva (Bennett & Segerberg, 2012).

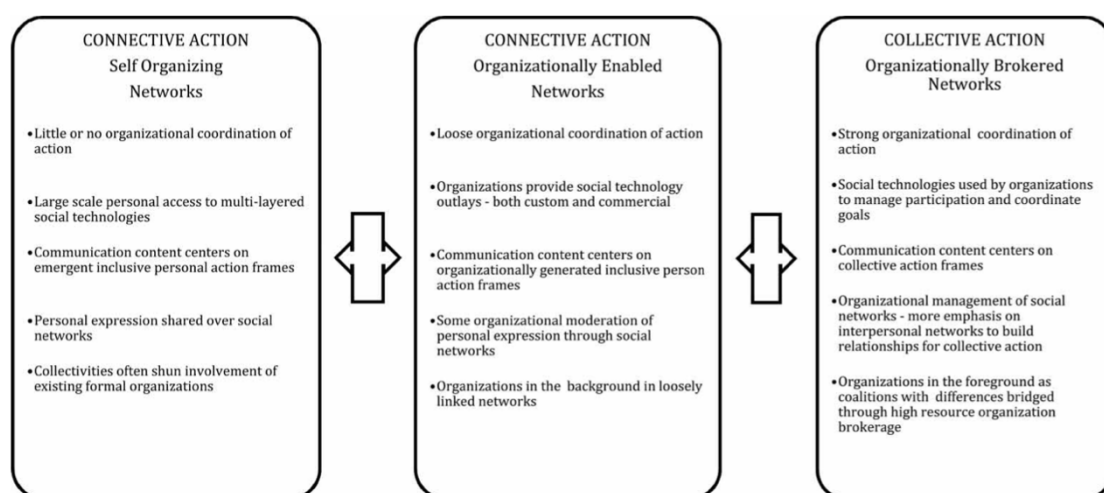


Imagen 2. Elementos de las acciones colectivas y conectivas. Fuente: (Bennett&Segerberg, 2012, p.756).

Vemos como muchas organizaciones aún están en fase de descubrimiento sobre cómo deben involucrar a las personas, cómo conectarlas y qué papel desempeñan las redes sociales en su movimiento. Como el Realfooding, entre otras instituciones, organizaciones u empresas que llevan a cabo acciones de movilización e incidencia política, siguen experimentando qué puede funcionar y qué no en medio de este mundo globalizado y tan cambiante.

Aunque se parta de una estructura más convencional, la acción colectiva clásica tiene vacíos que se deben llenar a través de una acción conectiva (Bennett & Segerberg, 2012). Por tanto, tanto una como la otra son esenciales para que se logre tener una visión crítica, analítica, reflexiva, participativa y que implique a la ciudadanía en los movimientos sociales actuales.

## **2.2. Marco teórico específico**

Hasta aquí hemos visto cómo ha ido evolucionando la gestión, coordinación y estructura de los movimientos sociales a partir de la digitalización. Con esta base podemos introducirnos más de pleno en los objetivos secundarios del proyecto sin perder el foco del objetivo principal: encontrar un nexo común entre el sistema de etiquetado Nutri-Score y la alternativa de etiquetado que propone el movimiento Realfooding, con el fin de aproximarnos a un nuevo sistema de clasificación con más aceptación.

Por tanto, en el marco teórico más específico, conoceremos el movimiento Realfooding y el etiquetado Nutri-Score y analizaremos sus discrepancias y argumentos entre ambos, así como las alternativas que el movimiento da frente al etiquetado.

### **2.2.1. El movimiento Realfooding**

El Realfooding es un movimiento fundado por Carlos Ríos, uno de los nutricionistas más conocidos en España que cuenta ya con más de 1,4 millones de seguidores en Instagram. Impulsó hace poco más de 4 años un estilo de vida que defiende una alimentación basada en “comida real”, sin la ingesta de ultraprocesados cuyos alimentos, a lo largo de los años, acaban siendo muy perjudiciales para la salud (Ríos, 2017b).

Algunos expertos se han sumado al discurso de Carlos Ríos, o bien lo que muchos expertos en nutrición ya defendían años atrás, él lo hizo llegar a miles de personas a través del poder de la comunicación. Las redes sociales han sido su mayor arma para divulgar su mensaje en contra de poderosas multinacionales que ofrecen este tipo de productos insanos y que usan estrategias de marketing para persuadir a la gente de que “no es tan malo” para su salud (Ríos, 2017b). Como McDonalds cuya estrategia está centrada en regalar juguetes en menús infantiles, existen numerosas cadenas de comida rápida que ofrecen alimentos con aditivos con la finalidad de crear a los consumidores una cierta adicción y dependencia a su producto.

El movimiento Realfooding lucha contra este entorno “obesogénico y la epidemia de ultraprocesados, con el objetivo de mejorar la salud de la población a través de la alimentación de comida de verdad” (Ríos, 2017b). Con los años se ha ido creando un entorno perfectamente diseñado para el consumo de ultraprocesados, lo que los realfooders nombran Matrix. A medida que dicha industria va ganando poder, incrementan las enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 u otras enfermedades cardiovasculares que están estrechamente vinculadas a la mala alimentación.

Actualmente más de 2.000 millones de personas en todo el mundo tienen sobrepeso o padecen obesidad (Royo-Bordonada et al., 2019). Su ingesta ha aumentado considerablemente desde hace 50 años cuando las industrias del sector empiezan a elaborar sus productos mediante ingredientes de bajo coste como azúcares añadidos, granos refinados, grasas transgénicas, aditivos y sal, aportando así una cantidad importante de calorías en porciones muy pequeñas.

Las empresas que producen este tipo de alimentos invierten en estrategias de marketing centradas en la accesibilidad (Rodríguez, 2018), como son las máquinas expendedoras que las podemos encontrar en cualquier lugar las 24 horas del día, y productos diseñados para ser atractivos con componentes aditivos y potenciadores de sabor que nos generan cierta adicción.

Sin embargo, numerosos estudios e investigaciones aseguran que una ingesta excesiva de alimentos ultraprocesados está sumamente ligada al aumento de enfermedades cardiovasculares, de diabetes, sobrepeso, obesidad y algunos tipos de cáncer (Loring,



2018). Según el Instituto Nacional de Estadística (2019), el 96,3% de las muertes en España en 2018 (un 0,8% más que en 2017), han estado provocadas por enfermedades denominadas como causas naturales. Entre ellas, encabezan la lista las enfermedades del sistema circulatorio, enfermedades del sistema respiratorio y tumores:

#### **Defunciones por capítulos de la CIE-10. Año 2018**

Valores absolutos y porcentajes

Capítulos de la CIE-10	Defunciones	%
Total Defunciones	427.721	100,0
Enfermedades del sistema circulatorio	120.859	28,3
Tumores	112.714	26,4
Enfermedades del sistema respiratorio	53.687	12,6
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	26.279	6,1
Trastornos mentales y del comportamiento	22.376	5,2
Enfermedades del sistema digestivo	21.689	5,1
Causas externas de mortalidad	15.768	3,7
Enfermedades del sistema genitourinario	13.941	3,3
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	13.465	3,1
Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio	10.088	2,4
Enfermedades infecciosas y parasitarias	6.398	1,5
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	5.205	1,2
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos y ciertos trastornos que afectan al mecanismo de la inmunidad	1.946	0,5
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	1.826	0,4
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	843	0,2
Afecciones originadas en el periodo perinatal	630	0,1
Embarazo, parto y puerperio	7	0,0

Imagen 3. Defunciones por capítulos de la CIE-10. Año 2018. Fuente: (INE, 2019, p.2)

Como bien hemos dicho, el movimiento social por excelencia que tiene como objetivo defender la comida real y luchar contra la epidemia de los ultraprocesados -el mundo Matrix- es el Realfooding. En su propia web definen el concepto como un “estilo de vida que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria” (Ríos, 2017b). Carlos Ríos, nutricionista, influencer e impulsor del movimiento Realfooding, hace llegar su discurso a través de las redes sociales con la finalidad de mejorar la alimentación de sus usuarios y de la población.

Según el estudio de Arteaga (2018), del 70% de los productos que venden en los supermercados son ultraprocesados, mientras que el 30% restante son alimentos naturales y frescos. “La población atrapada en Matrix muere por enfermedades cardiovasculares,

diabetes tipo 2 y cáncer. Y muere ignorante. Solo unos pocos rebeldes han escapado, han despertado y luchan contra el lado oscuro”, defiende Carlos Ríos (2017b).

Más allá de todo lo que implica padecer o que padezca alguien cercano una de estas enfermedades crónicas, también supone un gran coste sanitario para el Estado. Tal y como defendió Margaret Chan, exdirectora general de la OMS: “los esfuerzos para prevenir las enfermedades no transmisibles van en contra de los intereses de los poderosos operadores económicos” (Arteaga, 2018, p.39). En su discurso de apertura en la 8ª Conferencia Mundial sobre la Promoción de la Salud en Finlandia, Chan evidenció lo que muchos investigadores y profesionales llevaban años defendiendo: poner los intereses económicos por encima de la salud de la población.

La OMS ha desarrollado distintas directrices centradas en las calorías y en los nutrientes, dando vía libre a los productos procesados etiquetados como “bajo en grasas”, pero ricos en azúcares, “bajo en calorías”, pero que afectan a nivel hormonal, metabólico, digestivo, etc. “No hay que comer menos y hacer más ejercicio, hay que comer mejor y hacer mejor ejercicio” (Ríos, 2017a).

En medio de un contexto donde la preocupación por seguir una buena alimentación se intensifica, aumenta también el interés por leer y entender los componentes de cada producto a través de su etiquetado. Sin embargo, se observó que para entender el etiquetado nutricional se requieren ciertos conocimientos que no todo el mundo está al alcance.

Dejarse influir por la publicidad agresiva o etiquetas engañosas como “rico en” también depende de otras variables como el nivel socioeconómico, la disponibilidad o las propiedades sensoriales provocadas por los aditivos y potenciadores de sabor (Martínez de Victoria, 2018). El nutricionista realfooder defiende que debemos aprender a leer etiquetas para saber qué comemos, aunque en realidad “la comida real no lleva etiqueta, o por lo menos no con grandes listas de ingredientes” (Ríos, 2017).



Imagen 4. Clasificación alimentos Realfooding. Fuente: Instagram @realfooding

Como vemos en la Imagen 4, entendemos como comida real a aquellos alimentos que han estado mínimamente procesados sin empeorar la calidad del alimento como son las frutas, verduras, legumbres, huevos, frutos secos, etc. Sin embargo, un gran número de alimentos forman parte del grupo buen procesado: “alimentos reales con un procesamiento industrial o artesanal beneficioso o inocuo con respecto a sus propiedades saludables” (Ríos, 2017a). Aquí podemos encontrar alimentos como los yogures, legumbres de bote, pescado enlatado, aceite de oliva virgen extra, etc. Y, por último, están los alimentos ultraprocesados, aquellos opuestos a la comida real por su densidad de calorías, por su pobreza en nutrientes, por ser insanos como los refrescos, la bollería, las pizzas industriales, las galletas, los snacks salados, etc.

El movimiento Realfooding clasifica los alimentos en estos tres bloques cogiendo como punto de partida la información del etiquetado. Sin embargo, a lo largo de los años, ha ido más allá llegando a crear un estilo de vida basado en una buena alimentación y dando todas las herramientas necesarias para llegar a un bienestar tanto físico como mental.

En el año 2018, La Vanguardia publicó un artículo donde hablaba del movimiento Realfood como mejor arma para dar visibilidad a la comida real y luchar contra los procesados. “Una de las últimas tendencias nutricionales que arrasan en Instagram y que ya cuenta con casi 170.000 seguidores” (Loring, 2018). A través de sus publicaciones

muy gráficas y claras, asequibles para todos los públicos, empezaron a difundir consejos nutricionales y ejemplos de recetas saludables. Como en la Imagen 5, donde representa de forma muy visual las alternativas saludables de un mismo producto que puedes encontrar en cualquier supermercado español.



Imagen 5. Alternativas alimentos. Fuente: Instagram @carlosriosq

En 2021, 4 años después de que Carlos Ríos fundara el concepto, Realfooding no solo se ha convertido en un movimiento y un estilo de vida, sino que ha terminado siendo una PYME con grandes profesionales de la nutrición, la psicología, el deporte, el marketing, la comunicación, la cocina, etc. Ofrece herramientas y servicios que ayudan a mejorar la salud, desde la aplicación MyRealFood donde puedes escanear alimentos, buscar recetas e incluso crearlas e interactuar con realfooders a través de un perfil propio, hasta seguir clases diarias en directo de yoga, meditación y HIIT.

Además, cuenta con consultas en una clínica especializada en nutrición, psicología y deporte y otros contenidos como podcast, perfiles de Instagram centrados en recetas veganas, noticias, consultas virtuales y gratuitas, venta de productos naturales como el ‘Café Secreto’, etc. Como vemos, Realfooding no ha dejado de crecer e innovar y, tras el llamamiento que Ríos hizo bajo el hashtag #StopNutriScore, es seguro que, en mayor o menor medida, generará impacto en el sector de la alimentación.

### 2.2.2. El etiquetado Nutri-Score

El etiquetado Nutri-Score empieza a verse en los envases de algunos supermercados españoles tras su aprobación en noviembre del 2018. El Ministerio de Sanidad de España oficializó este modelo nutricional con el fin de reducir tanto los esfuerzos como el tiempo de comprensión de las etiquetas de los alimentos y así ayudar las personas a identificar opciones más saludables (Galan et al., 2019).

Frente a la complejidad que supone leer y entender los sistemas de etiquetado frontales de los envases (EFE), principalmente el obligatorio donde usualmente aparecen términos difíciles de comprender, se diseñó Nutri-Score como solución a este problema. “La base del EFE Nutri-Score es sencilla y sensata: [...] en forma de logotipos de colores intuitivos y comprensibles para todos” (Galan et al., 2019, p.1214). Como podemos observar en la Imagen 6, los alimentos se clasifican de la letra A -en verde- a la letra E -en rojo- en función de lo saludables que son o no para nuestro organismo:

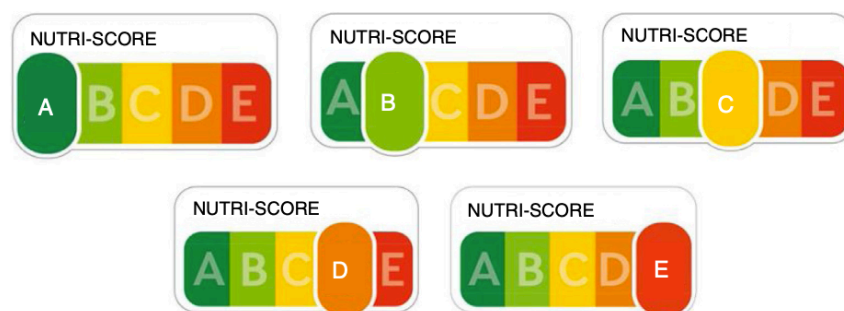


Imagen 6. Etiquetado Nutri-Score. Fuente: (Galan et al., 2019, p.1214).

Aunque a simple vista parece que tiene una función clara y se adecúa a los componentes nutritivos de los productos, es importante ir más allá y comprender bien cuáles son las variables que se tienen en cuenta a la hora de la clasificación, así como los resultados que se obtienen a partir de estudios e investigaciones.

Cuando hablamos de sistemas de etiquetado es importante diferenciar entre aquellos que están enfocados a los nutrientes (grasas, kilocalorías, sal, azúcares, etc.) y los centrados en resumir toda la información nutricional mediante un algoritmo, como Nutri-Score (Salas et al., 2018). Comprender que se trata de un cálculo estimado es un punto clave a

la hora de analizar, reflexionar y debatir sobre el tema. Del mismo modo que debemos considerar sus principales objetivos: “comparar la calidad nutricional de alimentos pertenecientes a la misma familia, de un mismo tipo de alimento, pero de distinta marca o alimentos de familias diferentes, pero con una misma ocasión de consumo” (Galan et al., 2019). Eso significa que puede haber discrepancias con la clasificación del etiquetado cuando los alimentos son totalmente diferentes: ni son un mismo producto, ni forman parte de una misma familia, ni tienen usos complementarios.

El algoritmo se extrae a partir de un sistema de cálculo desarrollado por un grupo de investigadores en Oxford en 2005 aplicable en cualquier tipo de producto alimenticio (Galan et al., 2019). Se obtiene a partir de un cálculo de la composición nutricional del producto por cada 100 g -o bien 100 mil- y se puntúa del 0 al 10 los desfavorables y del 0 al 5 los favorables.

Como observamos en la Imagen 7, se analizan cuatro nutrientes desfavorables (energía, azúcares, ácidos grasos saturados y sodio) y tres de favorables (proteínas, fibras y porcentaje de frutas, verduras, frutos secos con cáscara, etc.). A partir de aquí se obtiene un rango del -15 al 40 y se le atribuye una letra (ABCDE), respectivamente.

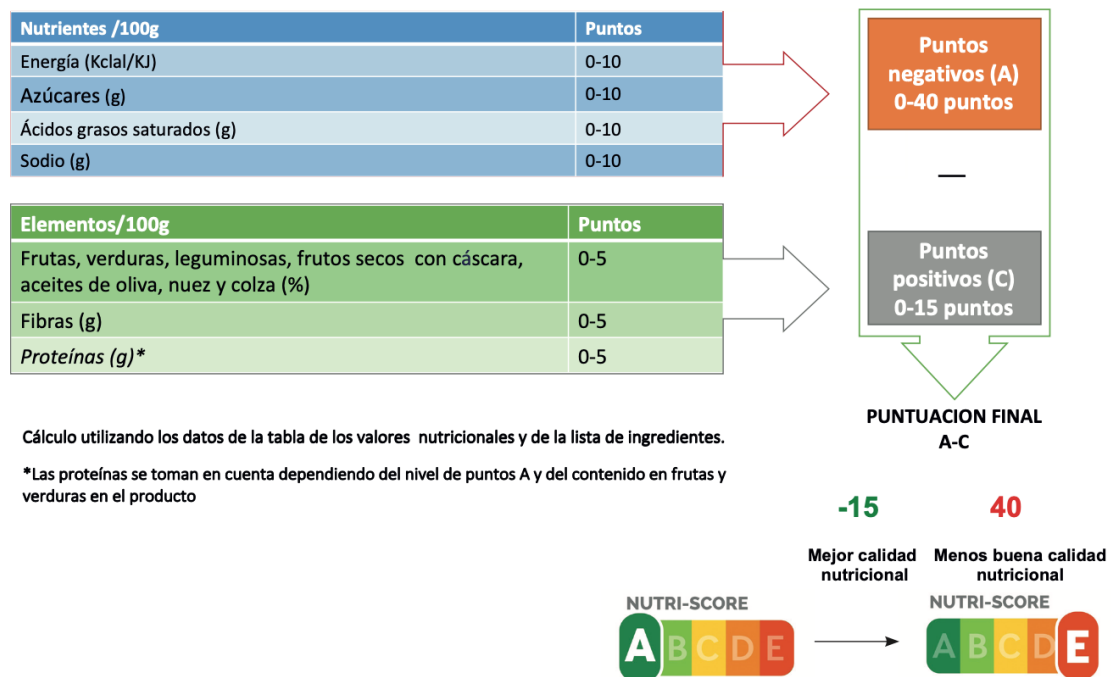


Imagen 7. Cálculo algoritmo de Nutri-Score. Fuente: (Galan et al., 2019, p.1215).

### 2.2.3. Discrepancias de sistema y propuestas de mejora

Aunque la validez del sistema de etiquetado Nutri-Score está demostrada científicamente por más de 35 investigaciones publicadas, tanto a nivel nacional como internacional, aún existen importantes discrepancias por parte de algunos estudiosos y expertos del sector.

Un ejemplo sería el artículo hecho por el Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología, donde proponen cinco cambios claves en cuanto a políticas alimentarias con el fin de mejorar la salud de la población. Uno de estos cinco puntos es la aplicación efectiva del etiquetado, concretamente el Nutri-Score: “para alcanzar una alta efectividad se requiere que la aplicación del Nutri-Score sea generalizada” (Royo-Bordonada et al., 2019, p.589). También denuncian que hay poca aceptación del etiquetado por parte de la industria, ya que su implementación es voluntaria y, por tanto, responde a los intereses y necesidades de cada empresa de alimentación.

El nutricionista Carlos Ríos pidió en octubre del 2020 al Ministerio de Consumo y, en concreto, al ministro Alberto Garzón, la prohibición de la publicidad de ultraprocesados dirigida a niños y el etiquetado Nutri-Score. Este tipo de etiquetado “recomienda productos azucarados como si fuesen saludables, confundiendo así a la población e impulsando a comer ultraprocesados insanos pensando que son sanos”<sup>1</sup>, comparte Carlos Ríos en sus redes sociales mientras enseña unos cereales de chocolate dirigidos a niños etiquetados con una A. Mientras que productos como el aceite de oliva virgen extra o algunos quesos, se clasifican con una letra E.

En defensa a esta petición que se hace desde el movimiento Realfooding a través del hashtag #StopNutriScore, debemos tener en cuenta que se trata de un etiquetado con el fin de poder comparar productos en el momento de la compra. “En realidad, el consumidor no se cuestiona si compra un aceite de oliva o una cola con edulcorantes” (Salas et al., 2018, p.5). Lo que busca la gente es poder comparar marcas, productos similares, sustituibles o de la misma familia.

---

<sup>1</sup> El vídeo se puede ver en su cuenta oficial de Instagram (@carlosriosq), o bien a través del siguiente enlace: [https://www.instagram.com/tv/CGkktAQION7/?utm\\_source=ig\\_embed](https://www.instagram.com/tv/CGkktAQION7/?utm_source=ig_embed) [Última consulta: 09/06/2021]



En el año 2016 se puso en marcha un estudio en Francia para comparar la efectividad de Nutri-Score en comparación con otros tres etiquetados EFEs. Se demostró que la elección de productos con más calidad nutricional a la hora de hacer la compra aumentó un 4,5% en comparación al resto de etiquetados (Galan et al., 2019). Además, el hecho que Nutri-Score evalúe su calidad nutricional por cada 100 g o 100 ml, hace que los consumidores compren menos cantidad de productos clasificado con las letras C, D o E.

Aún teniendo en cuenta que detrás del movimiento Realfooding hay un equipo experto en temas de salud que prioriza, por encima de todo, la evidencia científica, sigue habiendo discrepancias con el etiquetado Nutri-Score. La principal razón es que el etiquetado recomienda productos, la mayoría azucarados, como saludables cuando no lo son, y eso genera confusión a la población.

A pie de supermercado, Ríos demuestra como el algoritmo de Nutri-Score carece de sentido mostrando dos yogures griegos exactamente iguales. La única diferencia es que el natural es clasificado como C en Nutri-Score, mientras que el edulcorado como A, haciendo así que la mayor parte de consumidores elijan la opción edulcorada.



 **carlosriosq** Esto es lo que nos espera con el etiquetado Nutriscore: Yogur griego natural MALO (C), yogur griego con edulcorantes BUENO (A). Y así muchos productos ultraprocesados etiquetados como buenos (bebidas edulcoradas, cereales azucarados, etc.) y comida real como mala (pescado, frutos secos, queso, etc.). La industria del aceite de oliva virgen extra ha plantado cara y ha conseguido evitar este disparate.

—

Por favor @sanidadgob @agarzoniu 🙏 Necesitamos que nos escuchéis . No solo no tenemos ninguna ayuda en @realfooding @myrealfood\_app pero ahora luchar contra esto en toda la

Imagen 8. Ejemplo yogures supermercado. Fuente: Instagram @carlosriosq

Aquí vemos una de las principales críticas al etiquetado, “no tiene en cuenta el grado de procesamiento del producto ni relaciona la información nutricional con los ingredientes del mismo” (Health, 2021). Según Ríos, etiquetar como productos insanos a alimentos como yogures, frutos secos o el queso, por ser alimentos calóricos y ricos en grasas -grasa saludables y que nuestro cuerpo necesita- perjudica a la comida real. Y, por el contrario,



etiquetar a los cereales de chocolate como saludables cuando bajo la evidencia científica no lo son, beneficia a las grandes industrias del sector de la alimentación y de los ultraprocesados (NuevaTribuna, 2020).

En sus redes sociales Carlos Ríos hace un llamamiento a la gente y a los representantes políticos para que se revise el etiquetado Nutri-Score desde una perspectiva lejos de los intereses del mercado. “Nutri-Score es un parche y no una solución”, apunta Ríos en el vídeo, y más en España donde más del 40% de los niños entre seis y nueve años de edad padecen obesidad o tienen un exceso de peso.

En respuesta a esta crítica por parte del movimiento Realfooding y otros expertos que se han sumado a él, Nutri-Score responde evidenciando que existen alimentos tradicionales que son perjudiciales para la salud. Hablamos, una vez más, de algunos quesos como el roquefort o embutidos como el jamón serrano que contienen una gran cantidad de grasas saturadas y sal. Nutri-Score también es consciente que no tiene en cuenta elementos importantes para el movimiento Realfooding como son los aditivos o la transformación del alimento, y se defiende con varios argumentos.

Primero de todo considera imposible poder desarrollar un etiquetado o un indicador que cubra todas las dimensiones nutricionales. Los aditivos y otros compuestos contaminantes como pueden ser los pesticidas, antibióticos o disruptores endocrinos (Galan et al., 2019), no tienen suficiente evidencia científica para afirmar que impactan negativamente en la salud.

En segundo lugar, responde a las críticas que se han difundido en medios de comunicación y redes sociales sobre el etiquetado de los quesos y bebidas azucaradas aclarando que se trata de una adaptación del cálculo. “La adaptación mínima del cálculo del score para los quesos permitió discriminar entre los menos ricos en grasas saturadas y sal (quedan clasificados como D) y los más grasos/salados (quedan clasificados como E)” (Salas et al., 2018, p. 10), ya que sino todos se posicionarían en la misma categoría.

Algo similar pasa con las grasas añadidas; se adaptó el algoritmo para poder discriminar aquellas que eran de origen animal con el resto de aceites y margarinas de origen vegetal. Y, en el caso de las bebidas, Nutri-Score defiende su adaptación argumentando que no es

lo mismo un alimento sólido que uno líquido, priorizando siempre que la mejor clasificación, en este caso la letra A, sea únicamente para el agua (Salas et al., 2018). Además, el Nutri-Score tiene que ir siempre acompañado de una campaña de educación.

Es muy importante dar las herramientas necesarias a la población para que puedan mejorar su salud, pero igual de importante es educar y tener a la población informada sobre nutrición. Promover una alimentación rica en alimentos naturales y frescos es la base del cambio hacia una mejora de la salud de los ciudadanos y ciudadanas españolas. “La comunicación y la educación del consumidor asociada al Nutri-Score, debe estar orientada a promover la dieta Mediterránea” (Salas et al., 2018, p.8), potenciando el consumo de alimentos frescos y de proximidad, así como alertando del consumo de carne y alimentos ultraprocesados.

Actualmente, implementar en un producto el etiquetado Nutri-Score depende de la voluntad de la empresa. Los gobiernos de Francia y Bélgica han hecho un llamamiento a las industrias de la alimentación recomendando su introducción en los envases de sus productos. Sin embargo, en España, aunque muchas industrias se han sumado y, recordemos que se trata de un etiquetado relativamente nuevo aprobado a finales del 2018, aún queda mucho camino para recorrer. Su carencia de carácter obligatorio se debe a la reglamentación europea, por tanto, si una industria no le interesa colocar el Nutri-Score en sus productos, no están incumpliendo la ley ni se les puede criticar.

En la misma línea está la imposibilidad de modificar el algoritmo, ya que se trata de una legislación de carácter internacional. Se prevé que a lo largo de estos próximos años se puedan redefinir y analizar casos concretos de productos para una mayor efectividad del etiquetado.

El caso del aceite de oliva clasificado como D y el caso de la cola cero como B, son dos ejemplos con los que se podría empezar a reevaluar por sus numerosas críticas y por petición social (Salas et al., 2018). Otra propuesta de mejora podría ir encaminada al método de cálculo; en lugar de tener en cuenta los azúcares totales de los productos, centrarse también en los azúcares añadidos para solucionar ciertas discrepancias con las críticas relacionadas con los alimentos ultraprocesados.

Sin embargo, paralelamente debemos tener en cuenta todo aquello relacionado con el coste de los productos. “Se pide la reducción de precio de los alimentos frescos y clasificados como A y B, pero eso supone que hay que modificar la política fiscal para aumentar el precio de los productos de calificación D o E” (Royo-Bordonada et al., 2019, p. 589). Toda una reformulación del sistema cuya gestión es compleja.

### **3. Metodología**

Para poder realizar la discusión y obtener los resultados adecuados que nos llevan a alcanzar los objetivos del proyecto, hemos decidido obtener información a través de entrevistas. Este método nos permite poder, no solo recoger información, sino también obtener respuestas de aquello que deseamos de forma más concreta y precisa.

Antes de pasar a la acción y llevar a cabo las entrevistas, hemos tenido en cuenta la lectura básica de Miguel S. Valles (2002) sobre “Entrevistas cualitativas”, obra a la que tendremos como referente a lo largo de todo este punto. El término entrevistas en profundidad se conocía ya en los años 20, época donde se hablaba ya del papel del entrevistador, “escucha de manera paciente, amigable, pero inteligentemente crítica. Sin exhibir ninguna clase de autoridad” (Platt, 2012). Supuso un paso muy importante, ya que la formalización de estándares a la hora de hacer entrevistas ayuda a tener una base sólida de su estructura metodológica y, por tanto, de información.

Existen diferentes tipos de entrevistas en profundidad en función de su estructura. En el presente proyecto hemos optado por la entrevista estandarizada a élites. “El investigador define la pregunta y el problema: solamente busca respuestas dentro de los límites marcados por sus presuposiciones” (Dexter et al., 2006, p.5). Partiendo de la base que las personas entrevistadas son expertas en el sector de la nutrición y del etiquetado nutricional, se trata de entrevistadores “de élite”, y a la que se les dejará cierta libertad de respuestas dentro de los márgenes establecidos por las preguntas que están destinadas a alcanzar los objetivos del proyecto.

No se trata de una conversación, sino que la entrevista tiene una base investigadora, una meta para obtener esa información que necesitamos y, para ello, hace falta una gran capacidad de escucha y análisis tanto del lenguaje verbal como no verbal.

Las entrevistas cualitativas o en profundidad se trata de “conversaciones profesionales, con un propósito y un diseño orientados a la investigación social, que exige del entrevistador gran preparación, habilidad conversacional y capacidad analítica” (Wangraf, 2001, p.4). Sin embargo, debemos tener en cuenta que dicha información está realmente absorbida por la persona entrevistada que tienes conocimientos en el sector de la nutrición y que ya se le ha expuesto previamente el tema del proyecto contestando con una idea predispuesta.

Eso supone que la información está un tanto orientada e interpretada por la persona entrevistada. Además, tratándose de una entrevista cualitativa con enfoque social, el contexto es un punto fuerte a tener en cuenta a la hora de analizar los resultados para el estudio, ya que la realidad social está en constante cambio (Valles, 2002). Llegados a este punto, debemos analizar paso por paso qué debemos tener en cuenta como persona entrevistadora, qué personas -o élites- entrevistaremos, por qué, cuál es el objetivo del encuentro y, finalmente, cuál es la metodología que seguiremos junto a su justificación.

### **3.1. Selección de casos de estudio**

Cuando elaboramos una encuesta debemos tener en cuenta los cuatro elementos que intervienen: el entrevistador, el entrevistado, el tema de conversación y el resto elementos externos. En función de la persona que vamos a entrevistar, podemos hacer frente a algunos problemas de comunicación con una preparación previa. Según Golden (1969), para facilitar este proceso, podemos seleccionar a unos entrevistados “capaces y dispuestos a dar información relevante, que tengan una cierta relación con el entrevistado o bien que se encuentren en un tiempo y lugar apropiado” (Golden, 1969). Durante el primer contacto ya se está informando sobre qué clase de información queremos, cómo se desarrollará y, sobretodo, en que día, hora, lugar y/o herramientas vamos a utilizar.

Para la selección de los casos de estudio hemos llevado a cabo un análisis previo sobre el perfil de personas que puedan darnos la información que necesitamos para el proyecto. Es importante que esta selección esté lo mínimo posible condicionada por las emociones y evaluaciones como pueden ser las socio-espaciales, las temporales o la relación con el entrevistado que puede variar la visión de poder (Valles, 2002). Se realizarán dos entrevistas: una persona experta en nutrición como representante del movimiento

Realfooding y otra del etiquetado Nutri-Score. Como vemos, el principal foco de la entrevista son las personas, sus conocimientos y argumentos sobre el tema como expertos en el sector. Sus discursos deben ser analizados desde una perspectiva crítica, contrastando opiniones, datos y exprimiendo lo máximo posible el valor informativo que nos aportan las entrevistas. Por esa razón, optamos por una entrevista en profundidad, pero que la intervención de la persona entrevistadora no influya en las respuestas, sino que sirva para guiar el discurso hacia lo que queremos obtener.

El papel de la persona entrevistadora es importante que cumpla unos atributos para su éxito. Según Valles (2002), debe ser alguien conocedora del tema, que estructure la entrevista, que sea clara, gentil, sensible a lo que escucha, abierta a los asuntos que se tratan, conductora hacia el propósito de la entrevista, crítica, con capacidad de memorizar e intérprete del significado de lo narrado.

Aunque nos hubiera gustado poder realizar las entrevistas de forma presencial para tener un contacto más cercano con las personas participantes, la situación sanitaria que estamos viviendo nos lo impide. En un primer momento hemos optado para hacer las entrevistas por videollamada, en concreto la conocida plataforma ZOOM, ya que permite seleccionar las personas adecuadas para la entrevista independientemente del lugar donde se encuentre, dentro de un entorno cómodo (como puede ser su casa, su despacho o lugar de trabajo) y por la facilidad que ofrece a la hora de su registro.

En los siguientes apartados (3.2 y 3.3) hablaremos sobre el proceso de selección de las personas que vamos a entrevistar y analizaremos cada una de las preguntas que se les ha planteado siguiendo la metodología de Kvale que nos plantea Valles (2002) en su libro “Entrevistas cualitativas”. El propósito de todo este procedimiento es llegar a los objetivos secundarios del proyecto, conocer cómo es el sistema de clasificación de Nutri-Score, en qué variables se basa, identificar las discrepancias que el movimiento Realfooding expone sobre el Nutri-Score y valorar la alternativa de etiquetado que propone el movimiento Realfooding. Además, con el análisis de sus discursos, podremos encontrar un nexo común en ambos sistemas de clasificación y, si fuese necesario, aproximarnos a un nuevo sistema de clasificación más acorde a mejorar nuestra salud.

### **3.2. Entrevista al equipo Realfooding**

Nos hemos puesto en contacto con el equipo de Realfooding con el fin que nos concertaran una entrevista en relación a su movimiento y visión respecto al etiquetado Nutri-Score. Evidentemente, en los mejores de los casos hubiésemos querido entrevistar al fundador del movimiento Carlos Ríos, pero por cuestiones de agenda y tiempo, no ha sido posible. Sin embargo, hemos tenido el placer de hablar con una persona del equipo encargada de labores del copywriter, de la creación de contenidos y coordinación del área científica de Realfooding, que denominaremos a partir de ahora Entrevistada 1.

Su trayectoria profesional tiene cabida como dietista y nutricionista en consulta; durante dos años como autónomo y cerca de un año y medio en el Centro Realfooding de Madrid. Sus principales logros han sido poder formar parte de este movimiento y poder aportar su granito de arena a todos los proyectos que ha tenido la oportunidad de participar.

Lamentablemente, la entrevista ha tenido lugar por email, herramienta que se ha usado también para contactar con la persona Entrevistada 1. Por petición del equipo Realfooding, era la forma que mejor se adecuaba a sus horarios, tiempo y productividad, ya que contestar a las preguntas implica tiempo de trabajo al que dedicarle. Por tanto, las preguntas han sido adaptadas a ese formato, de una forma más concisa para que no tuviese ninguna duda a la hora de contestarlas.

Siguiendo el método de definición de preguntas de Kvale (Valles, 2002, p.62), hemos dividido la entrevista en cuatro grandes bloques. Como podemos ver en la imagen 9, cada uno de los bloques están desglosados por varias preguntas planteadas con el fin de llegar a los objetivos del proyecto y cuyas respuestas conducen a responder otras preguntas secundarias.

El primer bloque hablamos sobre el movimiento Realfooding para tener una breve introducción y un contexto que nos ayudará a entender los siguientes bloques. En la segunda parte empezamos a introducir preguntas relacionadas con el etiquetado Nutri-Score, que nos conduce al tercer bloque: el estudio de caso. Hemos visto oportuno poder planear un mismo caso en ambas entrevistas y que lo argumenten desde su punto de vista para ver los puntos que coinciden y con los que no están de acuerdo. El caso que hemos

elegido es uno de los más polémicos y de los que más se habla tanto en las redes sociales como en los medios de comunicación. Y, por último, en el cuarto bloque hemos querido plantear preguntas relacionadas en una propuesta de mejora, centrándonos en los requisitos debería cumplir un buen etiquetado y si sería viable una reforma o bien plantear un nuevo etiquetado con una base sólida desde el inicio.



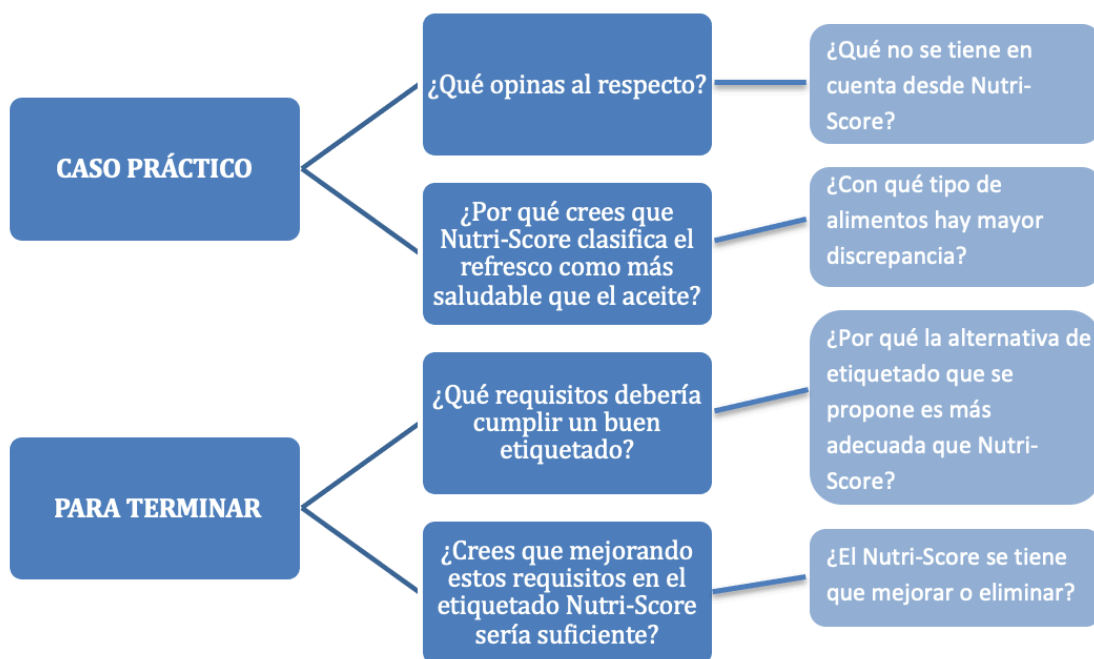


Imagen 9. Preguntas Entrevistado 1. Fuente: elaboración propia

### 3.3. Entrevista persona experta en el etiquetado Nutri-Score

Para concretar una entrevista con alguien experto en etiquetado Nutri-Score, hemos tenido como referencia los estudios con los que nos hemos basado el proyecto. En concreto, el estudio de Galan, Babio y Salas (2019) titulado “Nutri-Score: el logotipo frontal de información nutricional útil para la salud pública de España que se apoya sobre bases científicas” publicado en la revista Nutrición. Es uno de los artículos con más información y datos sobre el etiquetado, por esa razón, y siendo los tres autores expertos en nutrición con una larga trayectoria profesional, de docencia e investigación, hemos visto oportuno contactar con ellos.

En un primer momento hemos hablado con una persona nutricionista, miembro del “Equipo de Recerca en Epidemiologia” (EREN) y co-creadora de Nutri-Score. Sin embargo, nos informa que otros compañeros o compañeras de investigación tienen un perfil más adecuado para contestar las preguntas del presente proyecto, siendo conocedores del movimiento Realfooding. Aún así, nos ofreció distintos artículos e investigaciones de interés que tendremos en cuenta durante el apartado de discurso.



Esto nos llevó a contactar con la persona que denominaremos Entrevistada 2, cuyo cargo está centrado en la docencia y la vicedecanía del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universitat Rovira i Virgili, con una trayectoria profesional de 25 años como profesor y participante en 20 proyectos de investigación competitivos. Además, esta persona es licenciada y residente en Nutrición (equivalente al MIR), especializada en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria y tiene un postgrado en Formación Docente Pedagógica en Ciencias de la Salud y Carrera Docente (UBA) y doctora por la Universidad Rovira i Virgili (URV).

Entre sus logros tendríamos el puesto de presidencia del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña, vicepresidencia de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN), presidencia del Consejo Técnico de Nutrición Humana y Dietética del Consejo Catalán de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Generalitat de Catalunya y ex presidencia de la Societat Catalana d'Alimentació i Dietètica Clínica (2014-2018).

Además, nos enlaza un portal web de la *National Library of Medicine*, donde están publicados distintos artículos del sector de la nutrición, siendo la Entrevistada 2 una de las personas autoras con 140 artículos en revistas indexadas en el SCI y publicadas en revistas de alto factor de impacto.

Las preguntas para la entrevista han seguido la misma estructura que la Entrevistada 1. Algunas las hemos adaptado a Nutri-Score para poder dar respuesta a los objetivos que nos hemos planteado en base al etiquetado y otras las hemos mantenido con el fin de comparar la información que nos llega por ambos lados. Por tanto, teniendo en cuenta los bloques, las preguntas y la información secundaria que extraemos de ellas partiendo de la estructura que nos plantea Kvale en el libro de Valles (2002), el esquema nos quedaría de la siguiente forma:



Imagen 10. Preguntas entrevista persona experta en Nutri-Score. Fuente: elaboración propia

## **4. Resultados**

En este apartado analizaremos las respuestas obtenidas por parte de las dos personas entrevistadas adjuntadas en anexos. Las analizaremos por bloques, teniendo en cuenta que hay algunas preguntas que no coinciden porque han sido adaptadas en función de su puesto y experiencia tanto en Nutri-Score como en Realfooding y porque hemos visto poco apropiado nombrar directamente a las críticas del movimiento durante la entrevista.

### **4.1. Sobre el movimiento Realfooding y Nutri-Score**

En el primer punto sabemos que el Realfooding es “un estilo de vida alejado de lo que comúnmente se asocia a la alimentación saludable todavía hoy en día” (Entrevistada 1, 2021). Expresiones como “estilo de vida” y “comúnmente” nos indican que parten de la concienciación y que son sus propios seguidores quienes deciden tener este estilo de vida innovador que rompe con los cánones nutricionales de la sociedad. Además, añade que “el Realfooding nace par normalizar las elecciones saludables en una sociedad que tiene unos hábitos poco saludables”, apuntando lo que aporta en la sociedad y el impacto que ha tenido el movimiento “no lo decimos nosotros, lo dicen los datos” (Entrevistada 1, 2021). Con esta aclaración pone en valor que se trata de un movimiento basado en evidencia científica y con un gran equipo de expertos detrás de él que trabajan para mejorar la salud de las personas a través la concienciación.

En cuanto a Nutri-Score, la persona Entrevistada 2 lo define como un “sistema de etiquetado posicionado en la cara frontal de los envases destinado a ayudar al consumidor a juzgar y a comparar fácilmente, mediante un solo vistazo, la calidad nutricional de los alimentos” (Entrevistada 2, 2021). Recalca elementos básicos del etiquetado como la claridad, la sencillez y la intuición que se genera en visualizarlo. En concreto, se trata de “un logotipo de colores asociado a letras que describe 5 clases de calidad nutricional, que van del verde (asociado con la letra A) al naranja oscuro/rojo (asociado con la letra E)” (Entrevistada 2, 2021). Ella misma nos informa sobre cómo se calcula el algoritmo para demostrar que la clasificación de cada producto se hace bajo evidencia científica.

“El cálculo de un algoritmo está definido en criterios de salud pública validados científicamente, [...] por una parte el contenido de los nutrientes considerados como

desfavorables o críticos desde el plano nutricional: kilocalorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio y, por otra parte, los nutrientes o ingredientes considerados como favorables como proteínas, fibras y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas, frutos secos y aceite de oliva, colza o nuez” (Entrevistada 2, 2021).

Por tanto, nos indica las variables que se tienen en cuenta a la hora de calcular el algoritmo que lleva al producto a ser clasificado en una de las cinco fases.

El objetivo del movimiento Realfooding emana con la concienciación y “nace para acercar a la población de nuevo a las bases de una alimentación saludable” (Entrevistada 1, 2021). Con ello pretende transmitir que seguir una alimentación saludable con los ideales del movimiento Realfooding no supone un esfuerzo, sino más bien es volver a cómo se alimentaban nuestros antepasados sin una sociedad ni una industria de los ultraprocesados que influya en la salud de las personas. “La población sigue dudando sobre aspectos como cuántos huevos comer a la semana, pero no duda en ningún momento sobre la problemática de desayunar diariamente polvo de cacao azucarado con galletas” (Entrevistada 1, 2021).

Estas palabras muestran una clara crítica a cómo la sociedad ha terminado teniendo miedo a ciertos nutrientes en lugar de ver la totalidad de nutrientes que aporta un alimento y que son necesarios para la salud. Del mismo modo que critica cómo las personas se centran en aspectos de su dieta que no son del todo importantes y, a la vez, descuidan otros que sí son importantes, pero supone un esfuerzo mayor eliminar tales alimentos por sus aditivos.

Entre las distintas motivaciones que existen para la creación del movimiento Realfooding es “esa necesidad de volver a acercar las bases de una alimentación saludable a la población” (Entrevistada 1, 2021). En cambio, Nutri-Score se diseñó para empoderar a los consumidores y ayudarlos a tomar decisiones alimentarias conscientes en salud. “Los consumidores tienen derecho a recibir una información exacta, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos alimenticios, que les permita adoptar decisiones saludables” (Entrevistada 2, 2021). Se lleva trabajando con Nutri-Score desde

la publicación del documento Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud en el año 2004 por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, debemos tener en cuenta que Nutri-Score es un sistema de etiquetado no obligatorio, sino recomendable, porque existe ya un sistema EFE obligatorio que informa sobre sus componentes nutricionales al completo. Otra cosa es que ese etiquetado obligatorio sea comprensible o no, vulnerando el derecho de poder decidir sobre qué alimentos consumir o no estando al tanto sus beneficios o perjuicios.

#### **4.2. Nutri-Score y otras perspectivas de etiquetado**

Uno de los principales objetivos del proyecto es identificar los puntos débiles de Nutri-Score, por lo que se critica desde el movimiento Realfooding. El principal va ligado al algoritmo que “penaliza en exceso la presencia de grasas naturalmente presentes en los alimentos” (Entrevistada 1, 2021), este es el motivo por lo que alimentos como los frutos secos, conservas o quesos son los más castigados. Además, desde Realfooding, la persona Entrevistada 1 añade que Nutri-Score “es bastante permisivo con los azúcares, no castiga los edulcorantes y aspectos como añadir fibra o proteína mejora la clasificación del producto” (Entrevistada 1, 2021). Alerta que este último punto es muy problemático ya que un alimento hecho con cereales refinados y, por tanto, un procesamiento perjudicial para la salud, al añadir fibra ocultan lo perjudicial que es.

Sin embargo, la Entrevistada 2 reconoce, una vez mas, la base científica que sigue el etiquetado y que el sistema está demostrado a través de estudios e investigaciones desvinculado de la industria alimentaria. Su evaluación ha pasado por la OMS, siendo el único etiquetado que cumple con sus objetivos de “desarrollo, implementación, monitoreo y evaluación” (Entrevistada 2, 2021). Su respuesta frente al argumento del movimiento Realfooding respecto a la falta de análisis del procesamiento de los alimentos durante el cálculo del algoritmo la vincula en que no hay opinión válida cuando se habla de la salud de las personas. Asimismo, reconoce que pueden existir limitaciones, pero Nutri-Score sigue siendo la mejor opción.

“Es un gran paso su implementación ya que detrás de ello habrá una serie de posibilidades de ampliar las políticas de salud: regulación de la publicidad destinada

al público infantil, impuestos a alimentos poco saludables, regulación de los productos comercializados en las máquinas vendings, etc.” (Entrevistada 2, 2021).

La Entrevistada 2 tiene en cuenta que Nutri-Score es un etiquetado dinámico y que tiene que adaptarse a los avances, promoviendo siempre el valor nutricional de los alimentos buenos para la salud en lugar de prohibirlos. “Es importante recordar que actualmente ya funciona perfectamente bien para decenas de miles de alimentos. Es absurdo rechazar en bloque Nutri-Score o rechazarlo sobre la base de algunas imperfecciones”, añade en su discurso.

Nutri-Score no puede entenderse de la misma forma que el ultra-procesamiento, ya que son dos dimensiones completamente diferentes, complementarias y no contradictorias. “Ningún logotipo puede incluir todas las dimensiones en un único indicador” (Entrevistada 2, 2021), esta frase resume muy bien el por qué de la carencia de ciertas dimensiones de salud y justifica lo difícil que es cumplir ciertas peticiones que se hacen desde otras dimensiones como puede ser el movimiento Realfooding.

En contraposición, la Entrevistada 1 defiende su posición argumentando que “este etiquetado presume de basarse en criterios científicos” (Entrevistada 1, 2021) y lo ejemplifica a partir del caso del azúcar; el algoritmo de Nutri-Score castiga los alimentos altos en azúcar cuando alcanzan a los 45g por cada 100g, mientras que la OMS establece el límite diario en 25g. “En definitiva, Nutri-Score no penaliza a los ultra-procesados que son los productos cuyo consumo hay que intentar reducir. Por el contrario, este sistema sí penaliza a algunos buenos procesados que no son problemáticos, generando confusión entre los consumidores”, (Entrevistada 1, 2021). Entendemos, en este caso, que se refiere a alimentos que ya ha hecho referencia anteriormente como el queso, frutos secos o conservas.

Y en este punto, nos preguntamos ¿qué alternativa de etiquetado propone el movimiento Realfooding? La persona Entrevistada 1 nos comparte un ejemplo de etiquetado de advertencia implementado en Chile y otros países de Sudamérica que se aproxima muy bien a lo que están pidiendo desde el movimiento. “Existe una revisión en la que cuando se comparan distintos etiquetados, el Nutri-Score sale como el peor parado, mientras que los etiquetados de advertencia tipo “alto en” salen ganando” (Entrevistada 1, 2021). Sin

embargo, apunta una nueva alternativa de etiquetado que es la que siguen en la aplicación MyRealFood basado en el grado de procesamiento de alimentos, con el apoyo de del sistema NOVA y sellos de advertencia “alto en” como podemos ver en la Imagen 11:



Imagen 11. Sellos de advertencia implementados en Chile. Fuente: Entrevistada 1, 2021

Aún así, hemos querido conocer los resultados y los cambios que se han conseguido con el etiquetado Nutri-Score en cuanto al comportamiento de las personas en España. La Entrevistada 2 asegura que se han llevado a cabo numerosos trabajos científicos que demuestran una mejora en la cesta de la compra de los consumidores. Entre ellos, destaca un estudio hecho a gran escala en “60 supermercados donde se analizaron 1,7 millones de recibos de caja” (Entrevistada 2, 2021). Entre las principales mejoras en la decisión de compra ha sido la disminución de calorías y lípidos como grasas saturadas y sal, y un aumento de frutas, verduras y carnes no procesadas. “Según los estudios, la calidad nutricional general de la cesta de la compra mejoró de 4,5 a 9,4% por el solo hecho de añadir Nutri-Score en los envases” (Entrevistada 2, 2021). Además, asegura que se prevé una reducción de la mortalidad por enfermedades crónicas en un 3,4%, un dato muy importante a tener en cuenta ya que supone un gran cambio para la salud de las personas.

#### 4.3. Caso práctico

Este punto es uno de los más relevantes de la entrevista, ya que podemos extraer los argumentos que apuntan por ambas partes sobre un mismo caso. En concreto, hemos adjuntado una imagen (Imagen 12) donde aparece el aceite de oliva virgen extra (AOVE) clasificado con una D y el refresco de cola clasificado con una B.



Imagen 12. Ejemplo clasificación Nutri-Score. Fuente: (LaVanguardia, 2018)

Desde el equipo de RealFooding, la Entrevistada 1 expone que “un consumidor es imposible que tome en serio esto” (Entrevistada 1, 2021), refiriéndose a tal clasificación. “Los creadores de Nutri-Score se escudan en que este sistema solo sirve para comparar productos de una misma categoría, pero esto es un error”, añade. Y, efectivamente, desde Nutri-Score, la Entrevistada 2 argumenta que el AOVE es el mejor producto clasificado dentro de su categoría de aceites vegetales y grasas añadidas. “No obstante, considero que abordar este tema del aceite de oliva es tarea del comité científico y estoy convencida que habrá cambios” (Entrevistada 2, 2021).

Además, pone como ejemplo adicional a este caso nombrando algunos alimentos que han sido criticados como los quesos y embutidos. Defiende que realmente están bien clasificados porque deben consumirse de forma puntual y que un producto esté clasificado como D no significa que no se pueda consumir, sino que debe ingerirse de forma ocasional.

Desde el movimiento Realfooding, la Entrevistada 1 respalda que existen muchos alimentos que salen mal parados con Nutri-Score como “cualquier alimento naturalmente rico en grasa que se procese un mínimo (queso, conservas, frutos secos, etc.)” (Entrevistada 1, 2021). En contraposición, la Entrevistada 2 defiende que alimentos como “quesos, jamón o embutidos no son promovidos en las guías alimentarias saludables por su contenido alto en sal, grasas saturadas y/o calorías” (Entrevistada 2, 2021).

Para terminar, hemos querido saber por ambas partes cuáles son los requisitos indispensables que debería cumplir un etiquetado. Desde Realfooding nos mencionan elementos como claridad, capacidad de llamar la atención, que transmita la información de forma rápida directa y sencilla y que no debe generar dudas, sino más bien ayudar a



cumplir el objetivo de incrementar el consumo de alimentos mínimamente procesados. Además, concluye su entrevista afirmando que el etiquetado Nutri-Score difícilmente puede mejorar cuando la base ya no es sólida. “Con toda sinceridad, no creo que sea eficaz para mejorar las elecciones de los consumidores. Por suerte, cada vez son más los críticos con este sistema” (Entrevistada 1, 2021).

En cambio, desde Nutri-Score, no nos dan una lista clara de cómo debe ser el etiquetado, pero sí ha contestado a las críticas demostrando el exhausto camino que ha recorrido Nutri-Score en cuanto a análisis, evaluación y revisión, añadiendo que “aquí no vale la opinión o el gusto de un científico o de un influencer” (Entrevistada 2, 2021).

Entre los cinco pasos metodológicos aprobados científicamente está, primero de todo, la selección de los objetivos del etiquetado, en segundo paso, la selección del diseño FOPL, un gráfico que informa de forma simplificada la información a través de símbolos, colores o palabras y, en tercer lugar, la determinación del perfil de nutrientes subyacentes al sistema según su composición nutricional. Además, pasa por estudios de validación, tanto del perfil de nutrientes como del formato gráfico para valorar la comprensión del consumidor frente a la versión final y terminar estableciendo procedimientos de seguimiento para evaluar la implementación tanto en alcance como en impacto del sistema.

## **5. Discusión**

Como hemos podido ver a lo largo del proyecto, son muchos los factores que se tienen en cuenta para valorar si un etiquetado nutricional se adecúa a las necesidades de la sociedad o no. Del mismo modo que son muchos los factores que animan a los seguidores del Realfooding a movilizarse.

Con las entrevistas hemos podido obtener información muy relevante que nos ayuda a alcanzar los objetivos del proyecto. Partimos de las diferencias que hay entre el Realfooding y el etiquetado Nutri-Score, uno que se define como un estilo de vida alejado de lo común y, otro, un sistema de etiquetado como herramienta necesaria para que el consumidor juzgue el valor nutritivo de un alimento. Ambos pretenden mejorar la salud

de la ciudadanía; es indiscutible que esta lucha que hay entre Realfooding y Nutri-Score es para demostrar quien ayuda más a las personas siempre bajo la evidencia científica.

Si partimos de la idea que un etiquetado nutricional debe ser objetivamente demostrado a través de numerosos estudios e investigaciones y aprobados también de forma global, en este caso a nivel europeo, Nutri-Score cumple con los requisitos. Es de valorar también la gran trayectoria profesional y formativa de las personas que participan en todo el procedimiento del etiquetado, del mismo modo que es de valorar que la persona Entrevistadora 2 reconozca que debe haber una constante evaluación, actualización y revisión de cada producto con etiquetado Nutri-Score.

Eso no significa que por parte del movimiento Realfooding no sean expertos en nutrición, pero sí se centran más en la elaboración de discursos, en la comunicación, en los tipos de mensajes que hacen llegar a su comunidad y en incidir cuando se identifica un desequilibrio en el sistema. Al fin y al cabo, no deja de ser un movimiento que pretende dejar huella en el comportamiento colectivo desde la concienciación y el razonamiento que vivimos en una sociedad influenciada por la industria de los ultraprocesados.

Muchos de los comportamientos que se generan desde Realfooding, tal y como apuntaba Buechler (2000) en su definición de comportamiento colectivo, están asociados a la espontaneidad, a la acción improvisada influenciada por el contexto. Las redes sociales son la herramienta ideal para generar este tipo de movimientos porque permite que la comunicación sea bidireccional; desde el movimiento se plantea el problema y son los propios usuarios quienes se movilizan mirando a las instituciones con cierta desaprobación.

Realfooding usa mensajes muy directos y con impacto, acompañados siempre de ejemplos que apoyan al discurso para que sea la propia ciudadanía quien decida unirse a él. La acción conectiva a través de las redes sociales permite extender el alcance de los discursos, crear conexiones virtuales e ir más allá creando conexiones intergrupales. Además, su mensaje #StopNutriScore atrae de tal forma que podríamos hablar de *slaktivismo*; de ahí la importancia de haber podido llegar a las raíces del movimiento y sus argumentos en contra del etiquetado Nutri-Score.

Si bien es cierto que ambos entrevistados recalcan la importancia de tener un etiquetado que sea fácil de comprender, sencillo e intuitivo. Nutri-Score cumple con todos estos requisitos, ya que tanto los colores como las letras ayudan a entender con un solo vistazo la calidad nutricional de los alimentos. Pero desde Realfooding defienden que el hecho que el etiquetado sea solo válido para un mismo grupo de alimentos, confunde mucho a la gente. Y lo vemos claramente con el ejemplo que hemos puesto como estudio de caso, el aceite de oliva virgen extra con el refresco de cola, ejemplo que desde Nutri-Score nos confirman que ya ha sido revisado y que, el aceite de oliva virgen extra ya no está clasificado con una letra D, sino que ha subido su valor nutricional y forma parte del grupo C. Poder comparar productos de una misma familia con Nutri-Score está bien, pero mejor está si, en lugar de poder comparar galletas o cereales, que el etiquetado te lleve a la mejor opción de desayuno entre todas las familias de productos que hay en el supermercado.

Entre las variables que se tienen en cuenta para su clasificación, como desfavorables tendríamos a las calorías, los azúcares simples, los ácidos grasos saturados y el sodio y, los nutrientes o ingredientes considerados como favorables, tendríamos a las proteínas, las fibras, el porcentaje de frutas, verduras, leguminosas, frutos secos y el aceite de oliva, colza o nuez. No se tiene en cuenta el grado de procesamiento de los alimentos ni que existen grasas consideradas como básicas para el cuerpo como las del queso, según Realfooding. Además, el hecho que el etiquetado considere algunos nutrientes como desfavorables, genera a la gente un cierto rechazo a algunos alimentos muy ricos en otros nutrientes, como es el caso de los huevos.

Llevamos siglos alimentándonos con alimentos muy nutritivos por naturaleza. El ultraprocesamiento de estos alimentos, sin duda, ha impactado negativamente a la salud de las personas y ha beneficiado a grandes multinacionales. Por tanto, en este sentido, comprendemos la preocupación que se ha generado desde el movimiento Realfooding por tener un etiquetado que tenga en cuenta el grado de procesamiento. Del mismo modo que comprendemos la dificultad en crear un etiquetado que tenga en cuenta tanto los nutrientes como el procesamiento, ya que son dos dimensiones completamente diferentes.

Nutri-Score es un sistema de etiquetado fiable, ha pasado por numerosos estudios y evaluaciones que demuestran cómo ha ayudado a mejorar la cesta de la compra de muchas

personas. Pero es fiable dentro de su dimensión centrada en el valor nutricional, en lugar de ver más allá y tener en cuenta también el grado de ultraprocesamiento. Desde una perspectiva social, Nutri-Score debe tener más en cuenta el comportamiento de la gente y qué implica que haya etiquetados que generen confusión. Debe extender sus horizontes y ver que la gente a lo mejor no quiere solo ver qué galletas son las más saludables, sino que a lo mejor busca un desayuno nutritivo y ahí las galletas no son una buena opción. Debe tener en cuenta que clasificando a los refrescos de cola sin azúcar con la letra B, aunque científicamente esté demostrado que es la mejor opción entre los refrescos, indirectamente se está dejando de lado, por ejemplo, el consumo de agua. O que etiquetar unos cereales de chocolate con la letra B, indirectamente influye que una persona descarte la opción de tomar una pieza de fruta para merendar.

El algoritmo de Nutri-Score tiene una estructura científica muy sólida e indiscutible, pero Realfooding aporta esa perspectiva más social que le podría faltar a Nutri-Score. Como movimiento conoce perfectamente el comportamiento de sus usuarios, sus preocupaciones y cuáles son los obstáculos de la gente a la hora de seguir unos hábitos saludables. Sabe cómo llegar a ellos y cómo crear una comunidad unida para mejorar la salud de las personas.

Evidentemente, es muy complicado poder llegar a un etiquetado que englobe todos estos elementos que hemos hecho referencia. Por eso, como último punto a tratar, Realfooding propone el etiquetado centrado en el procesamiento de alimentos que ya se está implantando en países de América del Sur. Este sistema consiste en poner etiquetas a los alimentos “alto en”, del mismo modo que muchas empresas basan sus estrategias de marketing poniendo en sus envases “bajo en”. Sería un cambio muy importante para el sector de la alimentación y que se desvincularía de Nutri-Score y desmentiríamos parte de la hipótesis que hemos planteado al principio del proyecto. En este caso, el movimiento Realfooding conseguiría hacer presión a Nutri-Score, pero éste se mantendría firme sin aportar cambios y terminar desapareciendo en función de la aceptación del nuevo etiquetado.

Aunque Nutri-Score afirme que es un sistema totalmente desvinculado con los intereses del mercado, el hecho que no sea obligatorio ponerlo, las empresas que ofrecen alimentos poco saludables evitarán ponerlo. Sin embargo, aquí hay un gran trabajo de compromiso

e involucración por parte de las instituciones y el gobierno que se escapa de nuestras manos. Que las empresas opten por poner en sus envases “bajo en” evidentemente es parte de su estrategia, pero que se les obligue a etiquetar sus productos “alto en”, como propone Realfooding, castigaría mucho a grandes empresas multinacionales del sector de la alimentación, entrando de nuevo en una guerra entre intereses económicos y la salud de las personas a la que ya hace tiempo que estamos involucrados.

## **6. Conclusiones**

Cada movimiento social se crea de forma única, y más cuando tanto la acción conectiva como colectiva se va dando en espacios como redes sociales propias de la era digital que vivimos actualmente. De aquí parte uno de los primeros objetivos que hemos marcado al inicio del proyecto que, junto a los otros, nos conducen al objetivo principal del proyecto: encontrar un nexo común entre el sistema de etiquetado Nutri-Score y la alternativa de etiquetado que propone el movimiento Realfooding con el fin de aproximarnos a un nuevo sistema de clasificación con más aceptación.

Como respuesta al primer objetivo secundario hemos visto como las redes sociales dan paso a acciones improvisadas influenciadas por el contexto y por los mensajes directos propios del lenguaje virtual. Los usuarios se sienten seducidos por el “morbo” que conlleva estar en contra del sistema y, como movimiento, el Realfooding se ha definido como un estilo de vida fuera de lo común, algo que sin duda atrae a su comunidad. El hecho de poder formar parte de un grupo, identificarte como tal como realfooders y la gran actividad que su fundador Ríos tiene en sus redes sociales, se genera una acción conectiva que lleva a los propios usuarios a movilizarse con cierto slaktivismo.

En segundo lugar, hemos visto como los puntos fuertes de Nutri-Score son los numerosos estudios e investigaciones por el que ha pasado antes de ponerse en los envases. Además de tener un apoyo a nivel europeo e institucional por ser un sistema donde están involucrados numerosos expertos en el sector de la salud. Es un sistema de etiquetado fácil de comprender, sencillo y muy intuitivo, pero su algoritmo centrado en la clasificación de alimentos de un mismo grupo puede transmitir incoherencias a los consumidores, creándoles confusión.

Si le sumas el desconocimiento de gran parte de la gente sobre cómo funciona Nutri-Score y los mensajes de desaprobación por parte de influencer como Carlos Ríos que, tal como dice la palabra, su objetivo es influir, es inevitable que las personas se suman al carro a su discurso. Del mismo modo que es inevitable cuando las incoherencias las han vivido de primera mano en el supermercado o las han visto por redes sociales.

Respecto al tercer objetivo secundario, hemos visto como el movimiento Realfooding se centra en oponerse a la industria de los ultraprocesados, una dimensión totalmente diferente a la de Nutri-Score cuyo algoritmo se calcula a partir del valor nutricional de nutrientes clasificados como favorables o desfavorables. Siendo dimensiones diferentes, está claro que desde Realfooding existan discrepancias respecto al etiquetado. Ambos quieren mejorar la salud de la población y quieren hacerlo desde la base científica, pero Nutri-Score se escapa un poco de lo social, del comportamiento de la gente, las inquietudes, las necesidades, elementos que desde Realfooding conocen muy bien.

Por último, decir que la alternativa de etiquetado que propone el movimiento, y que ya se está implementando en países como Chile, sería una opción válida pero difícil de aprobar. Es un sistema que debería pasar en Europa por el mismo proceso de evaluación científica que Nutri-Score, pero que agrava de forma muy directa a la industria que ofrece alimentos poco saludables. A ojos del consumidor, no es lo mismo un etiquetado de colores con letras, que una etiqueta negra alertando que ese producto es alto en azúcares mucho más agresiva.

Son muchos los años que Nutri-Score ha dedicado para llegar hasta aquí y su base científica es indiscutible y eso nos lleva a desmentir la hipótesis planteada al inicio del proyecto. El movimiento Realfooding no tiene suficiente poder para presionar al etiquetado Nutri-Score, ya que se trata de un sistema aceptado por las grandes empresas del sector de la alimentación cuyos intereses están centrados en la dimensión nutricional en lugar de la dimensión del ultraprocesamiento que defiende el movimiento. Aún así, hemos visto como la presión social ha hecho que se revise el etiquetado de algunos productos que creaban confusión a pesar de su discurso sólido y fuerte respecto a la fiabilidad del algoritmo.

Desde Nutri-Score aceptan que queda mucho trabajo por hacer, al fin y al cabo, la principal meta no es quien gana esta lucha, sino los cambios reales que se pueden generar a la sociedad respecto a los hábitos saludables. Es difícil encontrar un etiquetado que englobe todo, porque son muchos los elementos a tener en cuenta, pero también son muchos los expertos en el sector que han conseguido grandes logros en el mundo de la salud. Esperamos que algún día esa lucha se convierta en unión y que el #StopNutriScore se convierta en un #ImproveNutriScore.

## 7. Referencias bibliográficas

- Arteaga, E., (2018). El consumo de ultraprocesados y factores de riesgo para la población. Análisis y estrategias de comunicación (2017-18). Depósito de Investigación Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/79850>
- Batlle, A., & Cardenal, A. S. (2006). La utopía virtual: Una crítica al ciberoptimismo desde la teoría de la elección racional. *Revista de Internet, Derecho y Política de la UOC*, 3, 1-12. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2119640.pdf>
- Bennett, W. L., & Segerberg, A. (2012). The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics. *Communication & Society*, 15:5, 739–768. Recuperado de: <https://doi.org/10.1017/CBO9781139198752>
- Buechler, S. M. (2000). *Social movements in advanced capitalism. The political economy and cultural construction of social activism*. New York: Oxford University Press. Recuperado de: <https://catalogue.nla.gov.au/Record/2936508>
- Bulter, M. (2011). Clicktivism, Slacktivism, or ‘Real’ activism, cultural codes of american activism in the internet era. Tesis Doctoral. University of Colorado. Colorado. Recuperado de: <https://scholar.colorado.edu/downloads/df65v8288>
- Cantril, H. (1941). The social psychology of social movements. *The annals of the American Academy of Political and Social Science*. New York: John Wiley & Sons. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/000271624121800177>

- Cintulova, S., (2004). Smart mobs: the next social revolution. *Technological Forecasting & Social Change*, 71, 651-652. Recuperado de: [www.academia.edu/3492208/Smart\\_mobs\\_the\\_next\\_social\\_revolution](http://www.academia.edu/3492208/Smart_mobs_the_next_social_revolution)
- Córdoba, A., (2017). El slacktivismo como recurso de movilización en redes sociales: el caso de #BringBackOurGirls. *Comunicacion y Sociedad*, 30, 239–263. doi: <https://doi.org/10.32870/cys.v0i30.6241>
- Defunciones según la causa de muerte en 2018 (2018, noviembre). INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. Recuperado de: [https://www.ine.es/prensa/edcm\\_2018.pdf](https://www.ine.es/prensa/edcm_2018.pdf)
- Dexter, L., Ware, A. & Sánchez, J., (2006). *Elite and specialized interviewing*. England: ECPR Press. Recuperado de: <https://www.worldcat.org/title/elite-and-specialized-interviewing/oclc/889305388>
- Galan, P., Babio, N., & Salas-Salvadó, J. (2019). Nutri-Score: el logotipo frontal de información nutricional útil para la salud pública de España que se apoya sobre bases científicas. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1213–1222. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112019000500030](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000500030)
- Golden, R., (1969). *Interviewing: strategy, techniques and tactics*. Homewood: Dorsey Press. Recuperado de: <https://cmc.marmot.org/Record/.b17140742>
- Íñiguez, L. (2020). *Movimientos sociales: conflicto, acción colectiva y cambio social*. Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de: [http://cv.uoc.edu/annotation/6b51c412a9b974e8e48f41fa309b4a03/593624/X08\\_80510\\_02098/X08\\_80510\\_02098.html#w30aab7b9](http://cv.uoc.edu/annotation/6b51c412a9b974e8e48f41fa309b4a03/593624/X08_80510_02098/X08_80510_02098.html#w30aab7b9)
- Javaloy, F., Espelt, E., & Rodríguez, A. (2007). Comportamiento colectivo y movimientos sociales en la era global. En Morales, J., Gaviria, E., Moya, M., & Cuadrado, I. (Coords.), *Psicología social*, (641-691) (3). España: Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://www.studocu.com/en-gb/document/university-of-oxford/international-relations/lecture-notes/comportamiento-colectivo-y-movimientosvsociales-en-la-era-global/4237626/view>



- Loring, C. (2018, 28 enero). Real food: la iniciativa que arrasa en Instagram. LA VANGUARDIA. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180128/44272142243/real-food-arrasa-instagram.html>
- Martínez de Victoria, E., (2018). ¿Conocemos lo que comemos? Una perspectiva nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 61-65. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112018000700012](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000700012)
- Morozov, E. (2011). The net delusion: the dark side of internet freedom. New York: Public Affairs. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/231752355\\_The\\_Net\\_Delusion\\_The\\_Dark\\_Side\\_of\\_Internet\\_Freedom\\_By\\_Evgeny\\_Morozov\\_New\\_York\\_PublicAffairs\\_2011\\_432p\\_2795](https://www.researchgate.net/publication/231752355_The_Net_Delusion_The_Dark_Side_of_Internet_Freedom_By_Evgeny_Morozov_New_York_PublicAffairs_2011_432p_2795)
- Nutri-Score: un parche que esconde y no soluciona (2020, 23 noviembre). NUEVA TRIBUNA. Recuperado de: <https://nuevatribuna.publico.es/articulo/varios/nutri-score-parche-esconde-soluciona/20201123121330181559.amp.html>
- Platt, J. (2012). The history of the interview. En Gubrium, J., Holstein, J., Marvasti, A., & McKinnew, K. (Eds.) The SAGE handbook of interview research: the complexity of the craft. (33-54) (2). Recuperado de: <https://methods.sagepub.com/book/handbook-of-interview-research-2e/n2.xml>
- Redacción Women's Health (2021, febrero). ¿Un refresco es más sano que un yogur natural? Los errores de Nutri-Score que provocan indignación. WOMEN'S HEALTH. Recuperado de: <https://www.womenshealthmag.com/es/nutricion-dietetica/a34438491/carlos-rios-nustriscore-video-viral/>
- Ríos, C. (2017a). *Acabemos con la epidemia de ultraprocesados*. Realfooding. Recuperado de: <https://realfooding.com/articulo/acabemos-la-epidemia-ultraprocesados/>
- Ríos, C. (2017b). *¿Qué es la Comida Real?* Realfooding. Recuperado de: <https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>

- Royo-Bordonada, M., Rodríguez-Artalejo, F., Bes-Rastrollo, M., Fernández-Escobar, C., González, C., Rivas, F., Martínez-González, M., Quiles, J., Bueno-Cavanillas, A., Navarrete-Muñoz, E., Navarro, C., López-García, E., Romaguera, D., Morales, M., & Vioque, J. (2019). Políticas alimentarias para prevenir la obesidad y las principales enfermedades no transmisibles en España: querer es poder. *Gaceta Sanitaria*, 33, 6, 584–592. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.009>
- Sádaba, I. (2012). Acción colectiva y movimientos sociales en las redes digitales. Aspectos históricos y metodológicos. *Arbor*, 188, 756, 781–794. Recuperado de: <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.756n4011>
- Salas, J., Babio, N., & Galan, P. (2018). ¿Por qué hay que apoyar al Ministerio de Sanidad en la implantación del etiquetado frontal de los alimentos Nutri-Score en nuestro país? *Universidad Rovira i Virgili*. Recuperado de: [http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain\\_1498/arxiu/NutriScoreURV2.pdf](http://www.nutricio.urv.cat/media/upload/domain_1498/arxiu/NutriScoreURV2.pdf)
- Sanidad responde a la polémica: el aceite de oliva no llevará el NutriScore. (2018, 19 de noviembre). *LA VANGUARDIA*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20181119/453032171212/sanidad-polemica-aceite-oliva-nutriscore.html>
- Tilly, C. (2009). *Los movimientos sociales, 1768-2008 Desde sus orígenes a Facebook*. Barcelona: Libros de Historia. Recuperado de: <http://www.redmovimientos.mx/2016/wp-content/uploads/2016/10/Tilly-C.-Wood-L.J.-2009.-Los-movimientos-sociales-1768-2008.-Desde-sus-or%C3%ADgenes-a-Facebook.-Barcelona.-Cr%C3%ADtica.compressed.pdf>
- Toch, H. (1965). *The social psychology of social movements*. New York: Routledge. Recuperado de: [https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=GLEuAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Toch,+H.+\(1965\).+The+social+psychology+of+social+movements&ots=ik96fktMTj&sig=JxXlStTZdtOVsZMIpCQPuT7ZF1w#v=onepage&q=Toch%2C%20H.%20\(1965\).%20The%20social%20psychology%20of%20social%20movements&f=false](https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=GLEuAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Toch,+H.+(1965).+The+social+psychology+of+social+movements&ots=ik96fktMTj&sig=JxXlStTZdtOVsZMIpCQPuT7ZF1w#v=onepage&q=Toch%2C%20H.%20(1965).%20The%20social%20psychology%20of%20social%20movements&f=false)

Valles, M., (2002). *Cuadernos Metodológicos. Entrevistas cualitativas*. Madrid: CIS Centro de Investigaciones Sociológicas, 32. Recuperado de: <http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2010/09/4-VALLES-ENTREVISTAS-CUALITATIVAS.pdf>

## 8. Índice de imágenes

Imagen 13. Postura de los movimientos sociales según la fase de Internet .....	pág. 11
Imagen 14. Elementos de las acciones colectivas y conectivas .....	pág. 14
Imagen 15. Defunciones por capítulos de la CIE-10. Año 2018 .....	pág. 17
Imagen 16. Clasificación alimentos Realfooding .....	pág. 19
Imagen 17. Alternativas alimentos .....	pág. 20
Imagen 18. Etiquetado Nutri-Score .....	pág. 21
Imagen 19. Cálculo algoritmo de Nutri-Score .....	pág. 22
Imagen 20. Ejemplo yogures supermercado .....	pág. 24
Imagen 21. Preguntas entrevista equipo Realfooding .....	pág. 31
Imagen 22. Preguntas entrevista persona experta en Nutri-Score .....	pág. 34
Imagen 23. Sellos de advertencia implementados en Chile .....	pág. 39
Imagen 24. Ejemplo clasificación Nutri-Score .....	pág. 40
Imagen 13. Entrevista 1 completa .....	pág. 53
Imagen 14. Entrevista 2 completa .....	pág. 60

## 9. Anexos

Transcripción	Observaciones
<p><b><u>Presentación:</u></b></p> <p><b>Nombre, cargo, trayectoria profesional e información de interés como logros, experiencia, cuántos años llevas en Realfooding y por qué.</b></p> <p>Mi nombre es [Entrevistada 1] y soy dietista-nutricionista. Mi actual cargo dentro de Realfooding es el de copywriter, creación de contenido y gestiono el área científica de Realfooding.</p>	<p>Hemos contactado con el departamento de comunicación y gestión de medios de Realfooding, siendo la persona Entrevistada 1 experta en creación de contenidos en temas de nutrición y dietas. Su cargo es un aspecto clave a tener en cuenta, ya que sus respuestas se harán siempre desde una perspectiva comunicativa.</p> <p>Como estudiante de Comunicación Social, es ideal contar con este perfil porque nos pone el foco desde un inicio a la difusión que se está haciendo en el movimiento respecto al etiquetado Nutri-Score.</p>
<p>Respecto a mi experiencia laboral, esta pasa por la consulta (2 años primero como autónomo y después en el Centro Realfooding en Madrid). Mis logros están ligados a Realfooding, sin destacar ninguno en particular a nivel personal más allá de aportar mi granito de arena en todos los proyectos en los que he tenido la oportunidad de participar.</p> <p>Por último, mi relación profesional con Realfooding va ya por el año y medio aproximadamente.</p>	<p>Para la persona Entrevistada 1 su logro ha sido formar parte de Realfooding. Se enorgullece en poder contribuir con el movimiento y en proyectos destinados a mejorar la salud de las personas.</p>
<p><b><u>Sobre el movimiento Realfooding:</u></b></p> <p><b>¿Qué es el Realfooding?</b></p> <p>Pues definiría el Realfooding como un estilo de vida alejado de lo que</p>	<p>Nos da la definición exacta del movimiento Realfooding desde una visión muy innovadora. Hace uso de expresiones como “estilo de vida alejado de lo comúnmente”, que demuestra que buscan romper con unos</p>

<p>comúnmente se asocia a la alimentación saludable todavía hoy en día ¿A quien no le han preguntado alguna vez si estaba <i>a dieta</i> por comer saludable?</p> <p>El Realfooding nace para normalizar las elecciones saludables en una sociedad que tiene unos hábitos poco saludables... No lo decimos nosotros, lo dicen los datos.</p>	<p>hábitos marcados por la sociedad que son perjudiciales para la salud.</p> <p>La pregunta crea un vínculo con la entrevistadora del proyecto y pretende llevarla a su terreno haciendo referencia a una situación muy usual y en la que se ha encontrado mucha gente.</p> <p>Además, justo después de la pregunta, le da respuesta dando valor a la labor de Realfooding. Recalca aún más la importancia y el impacto del movimiento en su última frase “no lo decimos nosotros, lo dicen los datos”, poniendo en valor que se trata de un movimiento basado en evidencia científica y con un gran equipo de expertos detrás que trabajan para mejorar la salud de las personas.</p>
<p>Lo peor de todo esto es que comer mal sale muy caro a largo plazo. Es importante que la población entienda que los buenos hábitos son una inversión cuyo beneficio se obtiene a largo plazo.</p>	<p>Responde añadiendo un párrafo final que busca concienciar y animar a ser críticos con nuestra alimentación.</p>
<p><b>¿Cuál es el objetivo del movimiento?</b></p> <p>El objetivo del movimiento es concienciar y no imponer. El Realfooding nace para acercar a la población de nuevo las bases de una alimentación saludable.</p>	<p>Una vez más, subraya que el objetivo es concienciar a través de un estilo de vida que elige la gente por sus beneficios. Seguir el movimiento Realfooding no supone un esfuerzo, sino que cuando la gente conoce las bases y lo perjudiciales que son los alimentos ultraprocesados, eligen ser realfooder.</p>
<p>Siguen siendo muchas las personas que tienen miedo a los huevos (por el colesterol), las patatas (por los carbohidratos), los lácteos (por las grasas), etc. Derivar la atención hacia el nutriente (grasa, azúcar, etc.) y no hacia</p>	<p>Hace una crítica a cómo la sociedad ha terminado teniendo miedo a ciertos nutrientes en lugar de ver la totalidad de nutrientes que aporta un alimento y que son necesarios para la salud. Del mismo modo que critica cómo las personas se centran en</p>

<p>la calidad de la fuente de nutrientes ha hecho mucho daño a la población. La población sigue dudando sobre aspectos como cuántos huevos comer a la semana, pero no duda en ningún momento sobre la problemática de desayunar diariamente polvo de cacao azucarado con galletas.</p>	<p>aspectos de su dieta que no son del todo importantes y, a la vez, descuidan otros que sí son importantes, pero suponen un esfuerzo mayor eliminar tales alimentos como el cacao azucarado con galletas.</p>
<p><b>Qué es lo que motivó a crearlo?</b></p> <p>Seguramente Carlos pueda responder mejor esta pregunta, pero CREO que la motivación principal está en esa necesidad de volver a acercar las bases de una alimentación saludable a la población.</p> <p>Este artículo que Carlos escribió en su día quizás te ayude a obtener más información respecto a estas preguntas: <a href="https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/">https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/</a></p>	<p>Esta pregunta está relacionada con el origen del movimiento, por esta razón hace referencia a su fundador Carlos Ríos.</p> <p>Además, destaca que es una opinión personal poniendo en mayúscula la palabra “CREO”. Como no es la persona del todo indicada para contestar, nos facilita un artículo de Carlos Ríos que usaremos para enriquecer el apartado de discurso.</p>
<p><b>¿Qué acciones lleváis a cabo para enfrentaros a la industria de los ultraprocesados?</b></p> <p>Considero que la acción que más impacto ha generado ha sido la creación de MyRealFood o incluso el propio libro “Come Comida Real”.</p> <p>En el libro se deja claro cómo funciona <i>Matrix</i> y mucha gente se sigue sorprendiendo sobre ello. Por otro lado, MyRealFood ayuda a combatir Matrix desde el conocimiento. Es el propio conocimiento la mejor arma que tenemos en cualquier situación.</p>	<p>Partiendo de que la persona Entrevistada 1 forma parte del centro RealFooding situado en Madrid, pone en valor otras labores de más alcance como la aplicación móvil MyRealFood o el primer libro de Carlos Ríos “Come Comida Real”.</p> <p>Indirectamente nos está marcando qué estrategias de comunicación han sido más exitosas para el movimiento. Introduce vocabulario del propio movimiento como “Matrix”, que hasta ahora no había hecho referencia, y enfatiza una vez más en el poder de la concienciación y el conocimiento para seguir un estilo de vida saludable.</p>

<p><b><u>Sobre Nutri-Score:</u></b></p> <p><b>¿Por qué desde el movimiento Realfooding os oponéis al etiquetado Nutri-Score? ¿Cuáles son las principales discrepancias?</b></p> <p>El problema de Nutri-Score nace ya desde su algoritmo. Podemos decir que el algoritmo:</p>	<p>Estas dos preguntas las hemos situado en un mismo bloque para dar la sensación a la persona Entrevistada 1 que le llevará poco tiempo en contestar. Sin embargo, nos aporta mucha información respecto al sistema que sigue el etiquetado Nutri-Score y que RealFooding discrepa. Una respuesta muy importante que nos facilitará la comparación con la segunda entrevista a la persona experta en Nutri-Score.</p>
<p>Penaliza en exceso la presencia de grasas naturalmente presentes en los alimentos, de ahí que alimentos como los quesos, frutos secos o las conservas salgan muy castigados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es bastante permisivo con los azúcares. De ahí que haya procesados con un contenido bastante elevado en azúcares con una “B”, sobre todo si les añade fibra también.</li> <li>- No castiga los edulcorantes. De ahí que los refrescos edulcorados puntúen bastante bien y se vean cosas ilógicas como que puntúen mejor que un queso.</li> <li>- Aspectos como añadir fibra o proteína mejora la calificación del producto. Esto es muy problemático ya que, por ejemplo, se suele añadir fibra a los cereales refinados para que mejoren su puntuación.</li> </ul>	<p>Con estos puntos demuestra la persona Entrevistada 1 que tiene conocimientos en el tema y que la oposición al etiquetado Nutri-Score está basado en argumentos sólidos. Además, nos va introduciendo ejemplos de etiquetados que no se adecúan a los ideales que defiende el movimiento. Todos estos puntos estarán contrastados con la información que nos proporcionara la persona experta en Nutri-Score.</p>
<p>Respecto a la cantidad de azúcar, algo que personalmente me ha llamado extremadamente la atención es que el algoritmo da la peor puntuación cuando alcanza los ¡45g de azúcar! Sin embargo, la OMS establece el límite diario de</p>	<p>Argumenta mejor el caso del azúcar con datos de la Organización Mundial de la Salud. Con un vocabulario muy cercano con exclamaciones y expresiones como “este etiquetado presume de basarse en criterios científicos, pero no lo tengo tan</p>



consumo en los 25g... O sea, que ese debería ser en todo caso el límite y no los 45g... este etiquetado presume de basarse en criterios científicos, pero no lo tengo tan claro.	claro”, pretende la aprobación de su argumento.
En definitiva, Nutri-Score no penaliza a los ultraprocesados que son los productos cuyo consumo hay que intentar reducir. Por el contrario, este sistema sí penaliza a algunos buenos procesados que no son problemáticos, generando confusión entre los consumidores.	Termina su respuesta con un párrafo que deja de lado los nutrientes, sino que se centra en la base del movimiento: los ultraprocesados. E introduce un elemento muy importante que no se ha hecho referencia hasta ahora, la confusión que genera Nutri-Score a la población.
<p><b>¿Qué acciones o actividades estáis llevando a cabo para divulgar vuestro discurso sobre Nutri-Score?</b></p> <p>Siempre hemos defendido el etiquetado de advertencia utilizado en Chile y otros países Sudamericanos y de Centroamérica (actualmente instaurado en México también). Creemos que es el más acertado.</p>	Nos informa del tipo de etiquetado que tienen como modelo y que se debería implantar en nuestro país. No nos contesta del todo la pregunta, pero nos pone un ejemplo hacia dónde se debería ir.
Existe una revisión en la que cuando se comparan distintos etiquetados, el Nutri-Score sale como el peor parado, mientras que los etiquetados de advertencia tipo “alto en” salen ganando. Este último etiquetado también cuenta con el apoyo de la PAHO y distintas sociedades científicas.	Para subrayar que todas las respuestas están basadas bajo evidencia científica y estudios del sector de la nutrición, nos nombra el apoyo de sociedades científicas que tiene la alternativa de etiquetado que defiende el movimiento. Además, también recalca que en estos estudios, Nutri-Score es el etiquetado “peor parado” y ganan los etiquetados “alto en”.
Nuestra acción más significativa ha sido el desarrollo de MyRealFood. En nuestra app no utilizamos el sistema Nutri-Score, sino que hemos generado un sistema propio basado en NOVA (centrado en el	Sin embargo, apunta una nueva alternativa de etiquetado que es la que siguen en la aplicación MyRealFood basado en el grado de procesamiento de alimentos, con el apoyo de del sistema NOVA y sellos de

procesamiento de alimentos) y sellos de advertencia.	advertencia “alto en”. Nos adjunta un ejemplo:
--	--



**FIGURE 1** Chilean warning labels used as front-of-package labels. Stating from left to right: High in sugars, high in saturated fats, high in sodium, high in calories; all octagons display “Ministry of Health” at the bottom

### Caso práctico:

Una de las principales razones por las que se ha cuestionado el etiquetado Nutri-Score es la clasificación del aceite de oliva virgen extra con una D y el refresco de Coca-Cola 0 con una B.




### ¿Qué opinas al respecto?

Esto es a lo que me refería cuando hablaba de la confusión que genera Nutri-Score... Un consumidor es imposible que tome en serio esto y si lo toma en serio tendrá problemas... Los creadores de Nutri-Score se escudan en que este sistema solo sirve para comparar productos de una misma categoría, pero esto es un error. Se necesita un sistema mucho más sencillo y confiable. Con el etiquetado de advertencia se consigue eso.

Empieza con una frase que destaca el valor de su argumento junto a un ejemplo. Expresiones como “es imposible que tomo en serio esto”, acerca aún más el vínculo entre la persona entrevistadora y la Entrevistada 1, pidiendo su aprobación.

Según afirma, el sistema y algoritmo que sigue Nutri-Score es erróneo porque genera confusión a la gente aunque el etiquetado esté diseñado para “comparar productos de una misma categoría”. Nos introduce lo que preguntamos en el último bloque sobre qué tiene que tener un buen etiquetado: “se necesita un sistema mucho más sencillo y confiable”. Veremos los argumentos por parte de Nutri-Score sobre el mismo caso.

<p><b>¿Por qué crees que Nutri-Score clasifica el refresco como más saludable que el aceite?</b></p> <p>Por el hecho de que contiene edulcorantes. Nutri-score esto no lo penaliza, pero los edulcorantes son ingredientes controvertidos que otros etiquetados sí señalan y penalizan.</p> 	<p>Informa de la importancia de tener en cuenta los edulcorantes para la salud y nos adjunta una imagen sobre el etiquetado de México que se debería implementar en España, pero esta vez centrado en los edulcorantes.</p>
<p><b>¿Conoces otros ejemplos similares que hayan generado polémica?</b></p> <p>Existen muchos, cualquier alimento naturalmente rico en grasa que se procese un mínimo (queso, conservas, frutos secos, etc.) saldrán mal parados con Nutri-score.</p>	<p>Nos pone el mismo ejemplo de alimentos que salen perjudicados del etiquetado Nutri-Score que ha nombrado anteriormente. En este caso, su respuesta no nos aporta información adicional.</p>
<p><b><u>Para terminar:</u></b></p> <p><b>¿Qué requisitos debería cumplir un buen etiquetado?</b></p> <p>Varios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Debe ser claro (para todos los grupos de edad, niveles socioeducativos, etc.)</li> <li>-Debe ser capaz de captar la atención.</li> <li>-Debe ser capaz de transmitir la información de forma rápida, directa y sencilla</li> </ul>	<p>Pone en valor el poder de la comunicación y facilitar la elección de alimentos a la gente a través de etiquetados sencillos, rápidos de descifrar y claros (recalca la confusión que genera Nutri-Score). Indirectamente está nombrando los beneficios que tiene el etiquetado implementado en México o Chile respecto a Nutri-Score y sus puntos débiles.</p>

<p>-No debe generar dudas</p> <p>-Debe ayudar a cumplir el objetivo de incrementar el consumo de alimentos mínimamente procesados.</p>	
<p><b>¿Crees que mejorando estos requisitos en el etiquetado Nutri-Score sería suficiente?</b></p> <p>Nutri-score es un sistema problemático desde sus bases. Con total sinceridad, no creo que sea eficaz para mejorar las elecciones de los consumidores. Por suerte, cada vez son más los críticos con este sistema.</p>	<p>Todo el contenido de la entrevista nos conducen a una respuesta final: el etiquetado Nutri-Score difícilmente puede mejorar cuando la base ya no es sólida. Y, una vez más, siente la aprobación de sus argumentos nombrando el apoyo que tiene de otros expertos científicos en el sector que también se muestran críticos con el etiquetado Nutri-Score.</p>

Imagen 13. Entrevista 1 completa. Fuente: Entrevistada 1 / elaboración propia.

<b>Transcripción</b>	<b>Observaciones</b>
<p><b><u>Presentación:</u></b></p> <p><b>Nombre, cargo, trayectoria profesional e información de interés como logros, experiencia, cuántos años llevas en RealFooding y por qué.</b></p> <p>Licenciada en Nutrición por la Universidad de Buenos Aires (UBA). Residente en Nutrición (equivalente al MIR) en el Hospital Ramos Mejía. Especializada en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria por la Asociación Médica Argentina. Postgrado en Formación Docente Pedagógica en Ciencias de la Salud y Carrera Docente</p>	<p>Como vemos, la Entrevistada 2 tiene un largo currículum y experiencia en el mundo de la investigación y docencia, siendo la principal responsable también de entidades científicas en nutrición y dietética. Toda su presentación nos ayuda a entender su conocimiento respecto al etiquetado Nutri-Score, así como sus argumentos demostrados bajo evidencia científica por proyectos o investigaciones con los que ha formado parte.</p>

<p>(UBA). Doctora por la Universidad Rovira i Virgili (URV).</p>	
<p>Cargo: profesora agregada y vicedecana del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universitat Rovira i Virgili. Ha dirigido 19 trabajos de fin de Master y 5 tesis doctoral y actualmente dirige 5 tesis más.</p> <p>Actividad docente e investigación: es profesora desde hace 25 años y ha participado en la ejecución de 20 proyectos de investigación competitivos.</p> <p>Publicaciones: Autora de 140 artículos en revistas indexadas en el SCI y publicadas en revistas de alto factor de impacto.</p> <p>Ámbito entidades: presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cataluña, vicepresidenta de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN), presidenta del Consejo Técnico de Nutrición Humana y Dietética del Consejo Catalán de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias. Generalitat de Catalunya, ex presidenta de la Societat Catalana d’Alimentació i Dietètica Clínica (2014-2018)</p>	
<p><b><u>Sobre Nutri-Score:</u></b></p> <p><b>¿Qué es el Nutri-Score?</b></p> <p>Nutri-Score es un sistema de etiquetado posicionado en la cara frontal de los envases destinado a ayudar al consumidor a juzgar y a comparar fácilmente, mediante un solo vistazo, la calidad nutricional de los alimentos.</p>	<p>La Entrevistada 2 nos da una definición de Nutri-Score y hace uso de términos como “ayudar al consumidor a juzgar y comparar fácilmente” que marca el objetivo del etiquetado. Recalca que elementos como claridad, sencillez e intuitivo son la base del etiquetado.</p>

<p>Sintetiza las cifras y los términos incomprensibles de la información nutricional que figuran en el etiquetado nutricional obligatorio que se encuentra en la parte posterior de los envases y ciertos elementos de la lista de ingredientes, a través de un logotipo de colores, sintético, sencillo, intuitivo y comprensible para todos.</p>	
<p><b>¿Cómo funciona este sistema de etiquetado?</b></p> <p>Es un logotipo de colores asociado a letras que describe 5 clases de calidad nutricional, que van del verde (asociado con la letra A) al naranja oscuro/rojo (asociado con la letra E).</p>	<p>Explica de forma clara cómo se representa el grado de calidad nutricional tanto en letras como en colores.</p>
<p>El cálculo de un algoritmo está definido en criterios de salud pública validados científicamente y que se basa en la atribución de puntos en función de la composición nutricional por 100g o 100ml del producto teniendo en cuenta por una parte el contenido de los nutrientes considerados como “desfavorables” o críticos desde el plano nutricional: kilocalorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio y, por otra parte, los nutrientes o ingredientes considerados como “favorables” (proteínas, fibras y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas, frutos secos y aceite de oliva, colza o nuez ).</p>	<p>Muy importante tener en cuenta cómo se calcula el algoritmo para demostrar qué método de clasificación e investigación se ha seguido para llegar a establecer el etiquetado Nutri-Score tal y como conocemos.</p> <p>Asegura que está validado científicamente y nos da datos exactos de medidas de composición nutricional creando validez a su discurso. Además, nos menciona cuáles son las variables que se tienen en cuenta como favorables o desfavorables.</p>
<p>La puntuación final obtenida, de acuerdo a 4 límites predefinidos científicamente, clasifica el resultado en 5 categorías según su calidad nutricional representada</p>	<p>Explica la fase final que pasa un producto antes de ser clasificado en una de las cinco categorías.</p>

<p>en forma de una cadena de 5 colores que van desde el color verde oscuro al rojo, representando respectivamente la mejor y la peor calidad nutricional. La asociación de los círculos a letras (A/B/C/D/E) garantiza una mayor legibilidad para el consumidor</p>	
<p><b>¿Qué es lo que motivó a ponerlo en marcha?</b></p> <p>Desde el año 2004 la OMS, en su documento Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud ya insistía en que los consumidores tienen derecho a recibir una información exacta, estandarizada y comprensible sobre el contenido de los productos alimenticios, que les permita adoptar decisiones saludables. Los gobiernos pueden exigir que se facilite información sobre aspectos nutricionales clave. Es lo que se trata es de EMPODERAR al consumidor para ayudarlos a tomar decisiones alimentarias conscientes en salud.</p>	<p>Hace uso de fuentes externas, en este caso de la Organización Mundial de la Salud, para justificar que la creación de Nutri-Score se plantea desde que se aprobó el derecho que tienen los consumidores a recibir información nutricional comprensible. Sin embargo, este sistema de etiquetado no es obligatorio, sino recomendable, porque existe ya un sistema EFE obligatorio que informa sobre sus componentes nutricionales al completo.</p> <p>Hace uso del término EMPODERAR, destacado en mayúscula porque es la finalidad de Nutri-Score, hacer que todas las personas sin excepción sean capaces de comprender qué lleva ese alimento y sea él mismo quien decide si consumirlo o no estando al tanto de lo perjudiciales o beneficioso que es.</p>
<p><b><u>Otras perspectivas:</u></b></p> <p><b>¿Consideras que Nutri-Score es un método de etiquetado consistente?</b></p> <p>El NutriScore es un sistema que ha nacido desde la Academia, e independientemente de cualquier tipo de conflicto con la industria alimentaria. Por tanto, la ciencia debe ser el único argumento para seleccionar el modelo.</p>	<p>Reconoce, una vez mas, la importancia de la ciencia y que el sistema esté demostrado a través de estudios e investigaciones desvinculado de la industria alimentaria. Su evaluación ha pasado por la OMS, siendo el único que cumplen con objetivos.</p>

<p>Hasta la fecha, es el único etiquetado frontal que ha cumplido los 5 pasos que la OMS establece para el desarrollo, implementación, monitoreo y evaluación de los etiquetados frontales que debe ser liderado por el gobierno en base a las evidencias científicas. El desarrollo de un etiquetado nutricional frontal debe ser un proceso iterativo y colaborativo.</p>	
<p><b>¿Crees que es importante tener en cuenta el procesamiento de los alimentos?</b></p> <p>A mi no me gusta hablar de opinión. La ciencia no es opinable, es demostrable. Como cualquier medida de salud pública o cualquier otro tipo de etiquetados frontales tiene sus limitaciones, no es perfecto, pero es un gran paso su implementación ya que detrás de ello habrá una serie de posibilidades de ampliar las políticas de salud: regulación de la publicidad destinada al público infantil, impuestos a alimentos poco saludables, regulación de los productos comercializados en las máquinas vendings, etc.</p>	<p>Vuelve a dar reconocimiento a la base científica del etiquetado Nutri-Score, subrayando que no hay opinión válida cuando se habla de la salud de las personas. Sin embargo, reconoce que pueden existir limitaciones, pero Nutri-Score sigue siendo la mejor opción. Reconoce tener que mejorar aspectos como la regulación de la publicidad infantil, impuestos, máquinas de vending...</p>
<p>Aunque Nutri-Score presenta algunas imperfecciones que seguramente serán subsanables por el Comité Científico de los países que hayan adherido su implementación. Es una herramienta viva que deberá evolucionar en función a los avances científicos y de la experiencia en salud pública.</p> <p>Es importante recordar que actualmente ya funciona perfectamente bien para decenas de miles de alimentos. Es</p>	<p>Nombra entidades para demostrar que el etiquetado tiene el apoyo de un gran equipo de profesionales del mundo de la ciencia y la investigación. Tiene en cuenta que Nutri-Score es dinámico y tiene que adaptarse a los avances, promoviendo siempre el valor nutricional de los alimentos buenos para la salud en lugar de prohibir.</p>



<p>absurdo rechazar en bloque Nutri-Score o rechazarlo sobre la base de algunas imperfecciones.</p> <p>Este largo trabajo científico ha permitido mantener en la puntuación nutricional global final únicamente los nutrientes y elementos cuyo consumo se desea limitar y aquellos cuyo consumo se desea promover.</p>	
<p>NUTRI-SCORE y ultra-procesamiento son dos dimensiones diferentes, complementarias y no contradictorias:</p> <p>Nutri-Score y la clasificación NOVA no cubren las mismas «dimensiones de salud» de los alimentos, lo cual no permite en absoluto concluir que existe un conflicto entre los dos conceptos.</p> <p>Nutri-Score, como todos los logotipos nutricionales, no cubre el conjunto de las dimensiones de salud de los alimentos (la calidad nutricional, el grado de transformación, la presencia de pesticidas, etc.).</p> <p>Ningún logotipo puede incluir todas estas dimensiones en un único indicador ya que, por ser de naturaleza diferente, pueden divergir para un mismo alimento.</p>	<p>Argumenta por qué Nutri-Score no tiene en cuenta el ultra-procesamiento de los alimentos. “Ningún logotipo puede incluir todas las dimensiones en un único indicador”, esta frase resume muy bien el por qué de la carencia de ciertas dimensiones de salud. Y justifica lo difícil que es cumplir ciertas peticiones que se hacen desde otras dimensiones como puede ser el movimiento Realfooding.</p>
<p><b>¿Qué cambios en el comportamiento de la población se han conseguido gracias a Nutri-Score?</b></p> <p>Gracias a la simplicidad del NS, su fácil utilización y su buena comprensión demostrada por numerosos trabajos científicos (incluido en España), Nutri-Score permite al consumidor mejorar la</p>	<p>Una vez más, destaca su base científica y sus características como un etiquetado fácil y comprensible. Su impacto ha estado analizado en estudios de gran magnitud aportando datos que dan credibilidad a su discurso, sobre todo su última frase, donde confirma que se ha llevado a cabo un estudio “a gran escala” en “60</p>

<p>calidad nutricional de la cesta de su compra. Esto ha sido constatado en siete estudios en supermercados virtuales, en tiendas experimentales e incluso en un estudio a gran escala en Francia en condiciones reales en 60 supermercados donde se analizaron 1,7 millones de recibos de caja.</p>	<p>supermercados” y donde se analizaron “1,7 millones de recibos de caja”.</p> <p>Además, el hecho de nombrar que el estudio se llevó a cabo en Francia, externaliza el etiquetado dando pie a la idea que Nutri-Score tiene el apoyo de otros países.</p>
<p>Los resultados son convergentes y muestran que la presencia de Nutri-Score mejora la calidad nutricional general de la cesta de la compra (disminución de calorías y lípidos, en particular ácidos grasos saturados, sal y aumento de frutas, verduras y carnes no procesadas) sin aumentar el precio de la compra, y que la eficacia de Nutri-Score es superior a la del resto de logotipos estudiados. Según los estudios, la calidad nutricional general de la cesta de la compra mejoró de 4,5 a 9,4% por el solo hecho de añadir Nutri-Score en los envases.</p>	<p>A través de una clara mención sobre qué cambios se han obtenido en la cesta de la compra de las personas participantes en el estudio, hace una comparación con todos los logotipos estudiados, subrayando que Nutri-Score es el más efectivo con datos objetivos.</p>
<p>Sobre la base de estos estudios, se pudo modelizar que con este nivel de mejora de la calidad nutricional de la cesta de la compra observada se podría prever una reducción de la mortalidad por enfermedades crónicas de 3,4%. Un punto importante es que todos los estudios muestran que el efecto del Nutri-Score es particularmente evidente en las poblaciones desfavorecidas y con pocos conocimientos nutricionales.</p>	<p>Además, no solo apunta los cambios en la toma de decisiones, si no también en datos generales sobre enfermedades que se han reducido, siendo, por tanto, el desconocimiento el principal factor de seguir una dieta poco saludable.</p>

### **Caso práctico:**

**Una de las principales razones por las que se ha cuestionado el etiquetado Nutri-Score es la clasificación del aceite de oliva virgen extra con una D y el refresco de Coca-Cola 0 con una B.**



### **¿Qué opinas al respecto?**

Respecto al aceite de oliva, clasificado C y no D como indicas, cuenta con la clasificación más favorable entre todas las grasas añadidas y de los aceites vegetales (no existe ninguno en A o B). No ha sido introducido por ser monoingrediente, sino por ser un fruto y que sin alterar el algoritmo se podía incorporar dentro de los atributos beneficiosos (donde se encuentra las frutas, verduras, legumbres), en este proceso estuve como investigadora involucrada. No obstante, considero que el avance científico y habiendo concluido todos los pasos para demostrar científicamente con lo indica la OMS, será tarea del comité científico abordar este tema del aceite de oliva que considero habrá cambios. No obstante, estoy convencida que habrá cambios.

En la primera frase ya nos aporta una información muy relevante que se contrastará de primera mano si el AOVE está clasificado como D o C. En el caso que esté clasificado como C, esta información nos aporta mucho valor ya que es uno de los discursos principales del movimiento Realfooding y que no se adecúa con la realidad actual.

Sin embargo, informa sobre qué componentes se tienen en cuenta para la clasificación de ambos productos y asegura que prevé una revisión y un cambio del etiquetado de estos productos.

<p><b>¿Por qué crees que Nutri-Score clasifica el refresco como más saludable que el aceite?</b></p> <p>Muchos de los ataques que sugieren falsamente que Nutri-Score se opone a la alimentación mediterránea ponen de relieve que los embutidos y quesos estarían "mal clasificados" por Nutri-Score (en su mayoría están clasificados D o E por su contenido en sal, grasas saturadas y/o calorías). Pero hay que destacar que los quesos, el jamón o los embutidos no son promovidos en las guías alimentarias saludables ya que se indican que deben ser consumidos en pequeñas cantidades y/o con poca frecuencia, esta es la indicación que da a estos alimentos la clasificación Nutri-Score. En efecto, todos los productos D y E pueden perfectamente ser consumidos en el marco de una alimentación equilibrada, pero en cantidades/frecuencias limitadas.</p>	<p>Ejemplifica la pregunta nombrando algunos alimentos que han sido criticados como los quesos y embutidos. En este caso, defiende que realmente están bien clasificados porque se deben consumir de forma puntual. Que un producto esté clasificado como D, no significa que no se pueda consumir, sino que significa que debe ingerirse de forma ocasional.</p>
<p><b><u>Para terminar:</u></b></p> <p><b>¿Qué requisitos debería cumplir un buen etiquetado? ¿Crees que Nutri-Score los cumple?</b></p> <p>Como he comentado, hay una metodología científica para construir un etiquetado frontal y demostrar científicamente su eficacia. Aquí no vale la opinión o el gusto de un científico o de un influencer</p>	<p>Nos da una clara lista de todo el procedimiento por el que pasa un producto antes de clasificarlo en una de las 5 letras y colores de Nutri-Score. Indirectamente nos está mostrando el exhausto proceso por el que pasa cada alimento antes de ser clasificado, con estudios de análisis, validación y evaluación de cada caso.</p> <p>La frase “aquí no vale la opinión o el gusto de un científico o de un influencer” nos demuestra su posición respecto a las críticas que Nutri-Score está recibiendo como puede ser el movimiento Realfooding.</p>

PASO 1. Seleccionar los objetivos del etiquetado. En términos de estrategias, se pueden discutir diferentes opciones:

1.1. Promoción de la elección de alimentos más saludables

1.2. Promover la evitación de alimentos menos saludables

1.3. Comparación de la calidad nutricional de los alimentos.

PASO 2. Seleccione el diseño gráfico FOP. Los esquemas interpretativos de FOPL se basan en el uso de elementos gráficos para transmitir al consumidor la información nutricional simplificada a través de símbolos, colores o palabras.

PASO 3. Determinar el perfil de nutrientes subyacente del sistema. Cada uno de los sistemas FOPL debe estar respaldado por un método específico de "perfil de nutrientes". El perfil de nutrientes es la ciencia de clasificar o clasificar los alimentos según su composición nutricional.

PASO 4. Definir los estudios a realizar para seleccionar el modelo de formato final y perfil de nutrientes. Se encuentran disponibles diversas metodologías de estudio para validar un FOP y seleccionar el sistema más adecuado en un contexto dado.

4.1. Estudio de validación del perfil de nutrientes subyacente al sistema: alineación con recomendaciones

<p>4.2. Estudio de validación del formato gráfico: comparativa de la comprensión de los FOP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● comprensión subjetiva (lo que el consumidor cree que ha entendido)</li> <li>● comprensión objetiva (lo que el consumidor realmente entendió y si esto se alinea con lo previsto).</li> </ul> <p>PASO 5. Establecer procedimientos de seguimiento para evaluar la implementación.</p> <p>5.1. Alcance de la implementación</p> <p>5.2. Impacto en las actitudes y comprensión de los consumidores</p> <p>5.3. Impacto en las compras de los consumidores</p> <p>5.4. Impacto en la reformulación del producto</p>	
---	--

Imagen 14. Entrevista 2 completa. Fuente: Entrevistada 2 / elaboración propia.