

¿CÓMO MEJORAR SUS COMPRAS?

Documento producido en el arco de la colaboración entre **BNP Paribas Cardif** y **CHU Rouen-Normandie**
[Para cualquier consulta, contactar: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

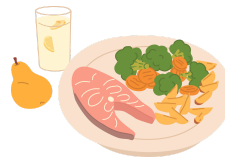
Hacer compras puede ser un verdadero **rompecabezas**: con etiquetas llenas de información, largas listas de ingredientes y un presupuesto alimentario apretado, no siempre es fácil orientarse. Para facilitarle las cosas, hemos reunido algunos consejos que le ayudarán a **descifrar las etiquetas de los alimentos, ahorrar tiempo y gestionar su presupuesto, manteniendo al mismo tiempo una dieta sana y equilibrada**.

Planificar las compras

Hacer las compras es una tarea que puede requerir cierta reflexión. **Planificar los menús** de la semana y elaborar una **lista de compras** son realmente útiles para..:



Ahorrar tiempo en el supermercado y en la cocina



Preparar comidas sanas y variadas



Ahorrar



Reducir el desperdicio de alimentos



Evitar las compras compulsivas

Una cesta de la compra equilibrada

Para confeccionar una cesta de la compra equilibrada, elige alimentos **variados y ricos en nutrientes**, en **cantidades adecuadas** y de todos los **grupos de alimentos**: frutas, verduras, proteínas, lácteos, féculas, grasas y legumbres.

Así pues, con una cesta equilibrada se pueden elaborar numerosos **platos variados** (véase la guía Dieta sana y equilibrada).



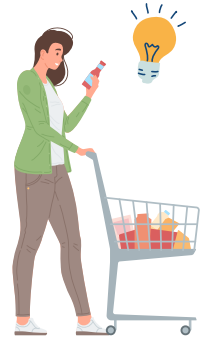
Consejos para una compra equilibrada



Limitar los productos ultraprocesados

- Suelen ser de **menor calidad nutricional**: ↑ azúcar/sal/grasa, ↓ fibra/vitaminas/minerales
- Contienen **aditivos**
- Pueden contribuir al desarrollo de diversas **enfermedades**: obesidad, diabetes tipo 2, cardiopatías, hipertensión, etc.

Algunos ejemplos: refrescos, cordon bleu industrial, nuggets industriales, golosinas, etc.



Pensar en alimentos congelados

- **Conservación larga**
- **Ahorro de tiempo** en la cocina
- Conservación de las **cualidades nutritivas y gustativas**
- **Cuidado:** es mejor elegir alimentos crudos congelados: **sin sal, azúcar ni aditivos añadidos**.



Favorecer los alimentos sin procesar

- Productos **no procesados**
- **Mejor calidad nutricional**

Algunos ejemplos: frutas y verduras, huevos, leche, frutos secos y semillas sin tostar ni salar, legumbres, etc.



Eligir alimentos de temporada

Muchas ventajas:


Más económico


↑ calidad nutricional


↑ calidad gustativa


Más ecológico



Adaptar las cantidades

Comprar **productos no perecederos** (pasta, arroz, sémola, harina, etc.) en **grandes cantidades** puede reducir su **coste**.

! Cuidado: evite hacer lo mismo con productos **perecederos** (carne, productos lácteos, etc.) que tienen **una conservación limitada**.

Descifrar las etiquetas de los alimentos

Es importante **aprender a leer las etiquetas de los alimentos para poder elegir los productos con pleno conocimiento de causa**. También puede ayudarle a elegir alimentos más sanos.



¡No tendrán más secretos para usted!

Para ayudarle, consulte nuestro **memo** al final del boletín con los puntos clave que le ayudarán a comprar con tranquilidad. Puede imprimirla para llevarla consigo cuando vaya de compras.

1 ¿Cómo se descifran las etiquetas de los alimentos?



LISTA DE INGREDIENTES

INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, HOJUELAS DE AVENA, ISOMALT (12g/100g de producto), GRASA VEGETAL (CONTIENE TBHQ, PALMITATO DE ASCORBILO, TOCOFEROLES), POLIDEXTROSA, HARINA DE AVENA, ALMENDRA 3%, INULINA, HUEVO, LECHE EN POLVO, SÓLIDOS DE LA LECHE, SAL YODADA, SABORIZANTES, CANELA, COLORANTES (CAMELO CLASE I Y CAMELO CLASE IV), LECITINA DE SOYA, SUCRALOSA (0,02g/100g de producto), ACESULFAME K (0,009g/100g de producto).

Tamaño de la lista

Una larga lista de ingredientes suele ser señal de que el producto ha sido procesado o ultraprocesado.

↘ *Elija alimentos que contienen **menos ingredientes** y, por tanto, están **menos procesados**.*



Orden de los ingredientes

Los ingredientes se enumeran siempre **en orden descendente de cantidad**.



El primero que aparezca será el que esté presente en mayor cantidad.

Ingredientes: **azúcar**, manteca de palma, **avellanas** (13%), cacao desgrasado (7,4%), **leche desnatada en polvo** (6,6%), suero lácteo en polvo, emulgentes: lecitinas (soja), vainillina
Ingredientes: **azúcar**, **gordura de palma**, **avelãs** (13%), **cacao magro** (7,4%), **leite desnatado em pó** (6,6%), **soro lácteo em pó**, emulsionantes: lecitinas (soja), vainillina.

Alérgeno(s)



Los **alérgenos** son identificables en la lista de ingredientes porque están escritos en **negrita**, **cursiva** o **subrayados**.

INGREDIENTES: agua, zanahorias, cebollas, lentejas (4,5%), patatas, coliflor, guisantes, harina de maíz, harina de **trigo**, sal, extracto de levadura, pasta concentrada de tomate, ajo, azúcar, semillas de **apio**, aceite vegetal, hierbas y especias, pimienta blanca, perejil.

!!!
*Tenga cuidado con indicaciones como "puede contener trazas de...". Indican que el producto se ha fabricado en un taller **donde hay alérgenos**, aunque sea improbable que estén en el producto final.*

VALORES NUTRICIONALES

Los valores nutricionales se dan generalmente en una tabla con 7 indicaciones: el **valor energético** (en kilojulios/kJ y kilocalorías/kcal) del alimento, así como su contenido en **grasas**, **ácidos grasos saturados**, **hidratos de carbono**, **azúcares**, **proteínas** y **sal**.

Valeurs moyennes pour : Valores medios por:	100 g
Energie / Valor energético	1710 kJ 413 kcal
Matières grasses / Grasas dont acides gras saturés de las cuales saturadas	35 g 25 g
Glucides / Hidratos de carbono dont sucres / de los cuales azúcares	<0,50 g <0,50 g
Protéines / Proteínas	25 g
Sel / Sal	1,8 g

Lo ideal es comparar los valores nutricionales de los productos por **100 g o 100 ml** y no por ración, ya que el tamaño de las raciones varía de un producto a otro.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (110g)	
Raciones por Envase 4	
Cantidad por Ración 4	
Calorías 130	Calorías de Grasa 60
% Valores Diarios	
Grasa Total 12g	20%
Grasa Saturada 4g	22%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 70mg	6%
Carbohidrato Total 30g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 20g	
Proteína 5g	
Vitamina A 5%	Vitamina C 5%
Calcio 10%	Hierro 0%

Algunas etiquetas ofrecen **información adicional** sobre el contenido en **vitaminas, minerales o fibra**.



¿Y cómo están las cosas en otros países?

En Estados Unidos, por ejemplo, la normativa exige que la información nutricional se indique por **porción**. Para una ración determinada, la cantidad de cada elemento se define como su proporción en comparación con las recomendaciones diarias (valor diario). También deben indicarse los niveles de potasio, vitamina D, calcio y hierro, así como los azúcares añadidos. El potasio y la vitamina D se han añadido recientemente a la tabla debido a su consumo inadecuado en Estados Unidos.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

NUTRI-SCORE: UNA HERRAMIENTA RÁPIDA Y PRÁCTICA

Introducido en Francia en 2017, Nutri-Score es una **herramienta sencilla** que puede utilizar fácilmente para ayudarle a **elegir mejor los alimentos**. A diferencia de la lista de ingredientes y valores nutricionales, su mención en los envases no es **obligatoria**. Se coloca en la parte frontal de los envases y proporciona información sobre la **calidad nutricional** de los productos de una forma simplificada que complementa los valores nutricionales. Adopta la forma de un logotipo basado en una **escala de 5 colores y 5 niveles** (del **verde oscuro / A** al **naranja oscuro / E**):



Calidad nutricional



¿Cómo se calcula Nutri-Score?

Por cada **100 g o 100 ml de producto**, Nutri-Score tiene en cuenta el contenido de :

- **Nutrientes y alimentos** que deben **fomentarse**: fibra, proteínas, fruta, verdura, legumbres, frutos secos, colza, nuez y aceite de oliva;
- **Nutrientes** que deben **limitarse**: ácidos grasos saturados, azúcares, sal (→ energía).

Una vez calculado, **la nota obtenida** por un producto se utiliza para asignarle **una letra y un color**. Es aconsejable consumir alimentos con Nutri-Score verde. Puede ser interesante utilizar Nutri-Score para **comparar productos de la misma categoría**.



Nutri-Score no tiene en cuenta los **aditivos**, la **clasificación NOVA**, la presencia de **pesticidas** ni el **impacto medioambiental**.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Existen dos categorías de fechas de consumo para los productos alimenticios:

Fecha de caducidad



Fecha de caducidad (FDC): fecha a partir de la cual el consumo de un producto se vuelve **peligroso para la salud**.

Está indicada en **productos alimenticios envasados muy perecederos**, como carne, pescado, platos preparados refrigerados, etc.

"Consumir hasta ..."

+ **indicación del día**, del mes y eventualmente del año

+ descripción de las **condiciones de conservación**



Fecha de durabilidad mínima



Fecha de duración mínima (FDM): fecha **indicativa** a partir de la cual el producto puede perder parte de **su sabor o de sus cualidades nutritivas** (por ejemplo, vitaminas) sin ser **perjudicial para la salud**.

Esto se aplica, por ejemplo, a **los productos secos, esterilizados o deshidratados, o a las conservas** (café, leche, zumos de frutas, pasteles secos, etc.).

"Mejor consumir antes de ..."



Para algunos productos, la FDM **no es obligatoria** (fruta, verdura, vinagre, sal, etc.).



Compruebe la **FDC o FDM del producto antes de comprarlo**.



2 ¿Por qué es importante saber leer las etiquetas de los alimentos?

Conocer la **composición** de los alimentos



Comparar alimentos

Identificación de **alérgenos**: prevención de alergias e intolerancias



Cuidar la salud: elegir alimentos más sanos y limitar los productos procesados

Conclusión

Planificando las comidas y la compra con antelación, y aprendiendo a leer las etiquetas de los alimentos, puede tomar el control de su dieta y elegir con conocimiento de causa lo que es bueno para su salud.



MEMO

Cómo mejorar sus compras



De casa...

PLANIFICACIÓN

Preparar los menús de la semana

Lista de ingredientes

Piense equilibrado



¿Necesita inspiración?

¡Podéis encontrar recetas en Internet!



... en los estantes...

NUTRI-SCORE

A B C D E

Logotipo en el envase que proporciona información simplificada sobre la calidad nutricional de los productos.

Facilita la comparación de productos alimenticios similares.

LISTA DE INGREDIENTES

Clasificación por cantidad en el producto



Alérgenos en **negrita**, *cursiva* o subrayados



Larga lista de ingredientes
→ producto ultraprocesado

VALORES NUTRICIONALES

Para saber más sobre el alimento y comparar los valores nutricionales por 100 g o 100 ml.

LA FDC / FDM

Fecha De Caducidad (FDM)
= "consumir hasta ..."

-> después de esta fecha, el producto puede ser **peligroso para la salud**

Fecha de Durabilidad Mínima (FDM)
= "mejor consumir antes de ..."

-> pérdida del sabor o de las cualidades nutritivas del producto, pero **no perjudicial para la salud**

... a la caja

¿Por qué descifrar las etiquetas de los alimentos?



Conocer la composición de los alimentos



Comparar alimentos



Identificación de alérgenos: prevención de alergias e intolerancias



Cuidar la salud: elegir alimentos más sanos y limitar los productos procesados

Referencias

- AMBASSADE DE FRANCE AUX ÉTATS-UNIS, SERVICE ÉCONOMIQUE REGIONAL DE WASHINGTON, 2017. Etiquetage. Disponible sur : <https://franceintheus.org/IMG/pdf/etiquetage_actualisation_avril_2017.pdf>.
- DGCCRF. Allergènes alimentaires [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>>.
- DGCCRF. Bien comprendre les étiquettes : les allergies alimentaires [En ligne]. Disponible sur : <https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/dgccrf/documentation/publications/depliants/allergenes_fr.pdf?v=1713431913>.
- DGCCRF. Étiquetage des denrées alimentaires : nouvelles règles européennes [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/etiquetage-des-denrees-alimentaires-nouvelles-regles-europeennes>>.
- Egnell, M., Talati, Z., Galan, P., Andreeva, V.A., Vandevijvere, S., Gombaud, M., Dréano-Trécant, L., Hercberg, S., Pettigrew, S., Julia, C., 2020a. Objective understanding of the Nutri-score front-of-pack label by European consumers and its effect on food choices: an online experimental study. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, volume 17, n° 1. p. 146. DOI : [10.1186/s12966-020-01053-z](https://doi.org/10.1186/s12966-020-01053-z)
- Egnell, M., Talati, Z., Galan, P., Andreeva, V.A., Vandevijvere, S., Gombaud, M., Dréano-Trécant, L., Hercberg, S., Pettigrew, S., Julia, C., 2020b. Objective understanding of the Nutri-score front-of-pack label by European consumers and its effect on food choices: an online experimental study. The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, volume 17, p. 146. DOI : [10.1186/s12966-020-01053-z](https://doi.org/10.1186/s12966-020-01053-z)
- Friant-Perrot, M., 2013. Information et qualité des aliments : de l'étiquette à l'assiette, comment garantir au consommateur européen le choix de son alimentation ? In: Dutilleul, F.C. Penser une démocratie alimentaire (vol. I). Inida (Costa Rica). p. 437.
- Julia, C., Etilé, F., Hercberg, S., 2018. Front-of-pack Nutri-Score labelling in France: an evidence-based policy - The Lancet Public Health [En ligne]. Disponible sur : <[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30009-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30009-4/fulltext)>.
- Mariotti, F., Atlan, C., Bennetau-Pelissero, C., Boutron-Ruault, M.-C., Bresson, J.L., Bruyere, O., de Lauzon-Guillain, B., Galinier, A., Huneau, J.-F., Kesse-Guyot, E., Malpuech Brugère, C., Michel, C., Morio-Liondore, B., Perez-Jimenez, J., Polakoff, S., Renaudin, J.-M., Rousseau, A.-S., Tappy, L., Walrand, S., Marette, S., Moyon, T., Nabec, L., Margaritis, I., Houdart, S., Bayeux, T., Feinblatt, E., 2017. Avis de l'Anses relatif à " l'analyse de la pertinence en matière de nutrition de systèmes d'information nutritionnelle destinés au consommateur ". Anses. Saisine n° 2016-SA-0017. 44 p. p.Date de consultation : 18/06/2024. Disponible sur : <<https://hal.science/hal-01606445>>.
- Ministère du travail, de la santé et des solidarités, 2024. Nutri-Score : un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation équilibrée. In : Ministère du travail, de la santé et des solidarités [En ligne]. Disponible sur : <<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/nutri-score/article/nutri-score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation>>.
- Régnier, F., Caillavet, F., Badji, I., 2019. Saisonnalité et contre-saisonnalité pour une alimentation durable. [En ligne] Disponible sur : <[Verdier, E., 2016. La modification des règles d'étiquetage alimentaire : que dit le règlement INCO, et quels effets pour les acteurs du soin nutritionnel ? Médecine des Maladies Métaboliques, volume 10, n° 3. p. 265-269. DOI : 10.1016/S1957-2557\(16\)30067-0](https://doi.org/10.1016/S1957-2557(16)30067-0)>.DOI : [10.22004/AG.ECON.296763](https://doi.org/10.22004/AG.ECON.296763)
- République Française, 2024. Date limite de consommation (DLC), de durabilité minimale (DDM), de congélation [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10990>>.
- Santé Publique France, 2024. Nutri-Score [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2021a. Comment décoder les allégations nutritionnelles sur les emballages ? In : Manger Bouger [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/comment-decoder-les-allegations-nutritionnelles-sur-les-emballages>>.
- Site officiel Manger Bouger, M., 2021b. Les produits dont la date est passée sont-ils tous à jeter ? In : Manger Bouger [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/comprendre-les-informations-nutritionnelles-et-les-etiquettes/les-produits-dont-la-date-est-passee-sont-ils-tous-a-jeter>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2021c. Comment faire ses courses pour composer des menus variés et manger équilibré ? In : Manger Bouger [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/comment-faire-ses-courses-pour-composer-des-menus-varies-et-manger-equilibre>>.
- Site officiel Manger Bouger, 2023. Qu'est-ce que le Nutri-Score ? In : Manger Bouger [En ligne]. Disponible sur : <<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/choisir-ses-produits-avec-le-nutri-score>>.