

Score de calidad e integración de alimentos en una dieta saludable

Sergio Britos

Noelia Bonfanti

Introducción

Los lineamientos de alimentación saludable de la OMS promueven una dieta que satisfaga las recomendaciones de macro y micronutrientes esenciales limitando la ingesta de algunos nutrientes cuyo consumo en exceso ocasiona problemas de salud, en especial obesidad y enfermedades crónicas.

Diferentes guías alimentarias fomentan el consumo de alimentos de mayor densidad de nutrientes (ratio nutrientes:calorías) y menor de calorías, grasas saturadas y trans y sodio. Para estos alimentos (verduras, frutas, granos, carnes magras, lácteos no enteros y aceites) recomiendan porciones diarias de consumo.

Sin embargo, una proporción importante de la dieta (3 o 4 de cada 10 calorías) no proviene de estos productos sino de otros con mayor densidad calórica, a expensas de un mayor contenido de grasas o azúcares. Y para estos no existen recomendaciones ciertas de consumo. Más bien una sugerencia genérica de consumirlos con moderación, término por cierto muy difuso.

Por ello y como parte del proyecto de creación de un Observatorio de Buenas Prácticas Nutricionales en el Programa de Agronegocios y Alimentos (PAA), durante 2008 la nutricionista Noelia Bonfanti (CESNI) desarrolló (con apoyo de una Beca Carrillo-Oñativia) un marco metodológico que permite establecer recomendaciones de consumo de aquellos alimentos que se denominan “competitivos” (porque compiten en la dieta con los productos de mejor densidad nutricional), facilitando su integración a una dieta saludable y promoviendo un consumo responsable.

Los criterios desarrollados permiten diferenciar y categorizar alimentos de acuerdo con su perfil nutricional (en particular en nutrientes con riesgo de exceso). Al modelo desarrollado se lo denomina “Score de calidad e integración de alimentos a una dieta saludable”

El propósito es que constituya una herramienta o guía de consumo responsable de alimentos y sea funcional a estrategias de diferenciación o mejoramiento nutricional de portafolios de productos.

Modelo de dieta saludable y brechas "discrecionales"

El primer paso consistió en definir un modelo de dieta saludable, integrado por los alimentos de mejor densidad de nutrientes y en cantidades tales que cubran la ingesta recomendada de nutrientes esenciales sin exceso de calorías ni de grasas totales, saturadas, trans, azúcares y sodio. Ese modelo se muestra en la tabla 1 para un individuo con 2000 kcal de requerimiento diario.

Tabla 1: Patrón de alimentación saludable para un requerimiento de 2000 Kcal diarias

| Categoría de alimento | Nº Porciones | g x porción | g totales diarios |
|---|--------------|-------------|-------------------|
| Leche parcialmente descremada, yogur y quesos | 3 | 200 | 600 |
| Carnes magras | 2 | 100 | 200 |
| Hortalizas (de todo tipo) | 4 | 150 | 600 |
| Frutas | 3 | 150 | 450 |
| Cereales y legumbres | 2 | 50 | 100 |
| Pan común | 2 | 50 | 100 |
| Aceite | 2 | 13 | 26 |

Los alimentos de mejor densidad nutricional (los de la Tabla) cubren el 90% de las 2000 kcal. Por lo tanto, el modelo saludable puede sumar (integrar) porciones de

alimentos competitivos hasta un máximo de 10% de las calorías requeridas. Esta brecha calórica se conoce con el nombre de “calorías discrecionales”. El concepto es que cualquier persona puede integrar a una dieta saludable de 2000 calorías, hasta 200 aportadas por alimentos competitivos a discreción.

El mismo criterio (brecha entre el aporte de los alimentos principales, de mejor densidad de nutrientes y las ingestas recomendadas) aplica a las grasas totales, saturadas, azúcares o sodio.

En función del criterio de calorías discrecionales y dependiendo del perfil o composición nutricional de cada alimento competitivo (según consta en el rótulo nutricional), una matriz de cálculo puede establecer cuántas porciones diarias (o semanales) pueden recomendarse, integrando de esta manera una alimentación saludable.

Cuanto mejor sea el perfil nutricional de los alimentos competitivos (menos calorías, grasas, sodio o azúcares) mayor podrá ser su recomendación de consumo responsable.

El consumo recomendado o responsable de cualquier alimento competitivo será el número máximo de porciones que no exceda al menos uno de los valores de brechas “discrecionales” en los nutrientes con riesgo de exceso.

Si la cantidad no alcanza un mínimo de una porción diaria, el consumo recomendado se expresará como porciones semanales (lo que denota una recomendación más ocasional).

El sistema se completa con criterios que agregan una diferenciación positiva a aquellos productos cuyo perfil nutricional en algún nutriente en exceso (calorías, grasas, azúcares o sodio) es aún mejor (más bajo) que el promedio de su categoría.

En esos casos, el modelo “premia” al alimento con una diferenciación positiva

Score o Categorías de alimentos

La aplicación de los criterios desarrollados permite diferenciar a los alimentos (todos) en tres categorías principales (por orden decreciente de score de calidad nutricional)

1.- Alimentos de alta densidad nutricional: leche, yogur y quesos magros, hortalizas y frutas de todo tipo, carnes magras, granos, legumbres, pan común y aceite. Además de

todos aquellos alimentos cuyo perfil nutricional es equiparable (+/- 10%) al de la categoría en que se referencian (ej.: la categoría en que se referencia el pan lactal es el pan o un postre lácteo el de leche, yogur y quesos)

2.- Alimentos de densidad nutricional intermedia: su perfil está fuera del margen que permitiría ubicarlos en la primer categoría, pero tienen una recomendación de consumo de al menos una porción diaria (según criterios de brechas “discrecionales”). Estos productos a la vez se diferencian según cantidad de porciones recomendadas (cuantas más porciones mejor score) y según tengan alguna diferenciación positiva.

3.- Alimentos de densidad nutricional baja: aquellos que pueden integrar un patrón saludable pero sobre base de recomendaciones de consumo menores a una porción diaria, expresadas sobre base semanal

Próximos pasos

Como se mencionó en la Introducción, el propósito de este desarrollo es que se constituya en una herramienta o guía de consumo responsable de alimentos y sea funcional a estrategias de diferenciación o mejoramiento nutricional de portafolios de productos.

En relación al primer propósito, próximamente se desarrollará una **Guía de Consumo Responsable Infantil** con información sobre porciones recomendadas de cada alimento según la categoría o el score correspondiente. La Guía se propondrá como un instrumento de educación alimentaria y también se aplicará a proyectos de mejoramiento de kioscos escolares. Esta tarea se desarrollará en el CESNI.

Por otra parte y en el marco del Observatorio de Buenas Prácticas Nutricionales del Programa de Agronegocios y Alimentos, el Score de calidad e integración a una dieta saludable se utilizará en el marco de la evaluación de prácticas de mejoramiento nutricional de portafolios de productos o el desarrollo de mejores prácticas en la comunicación y marketing responsable