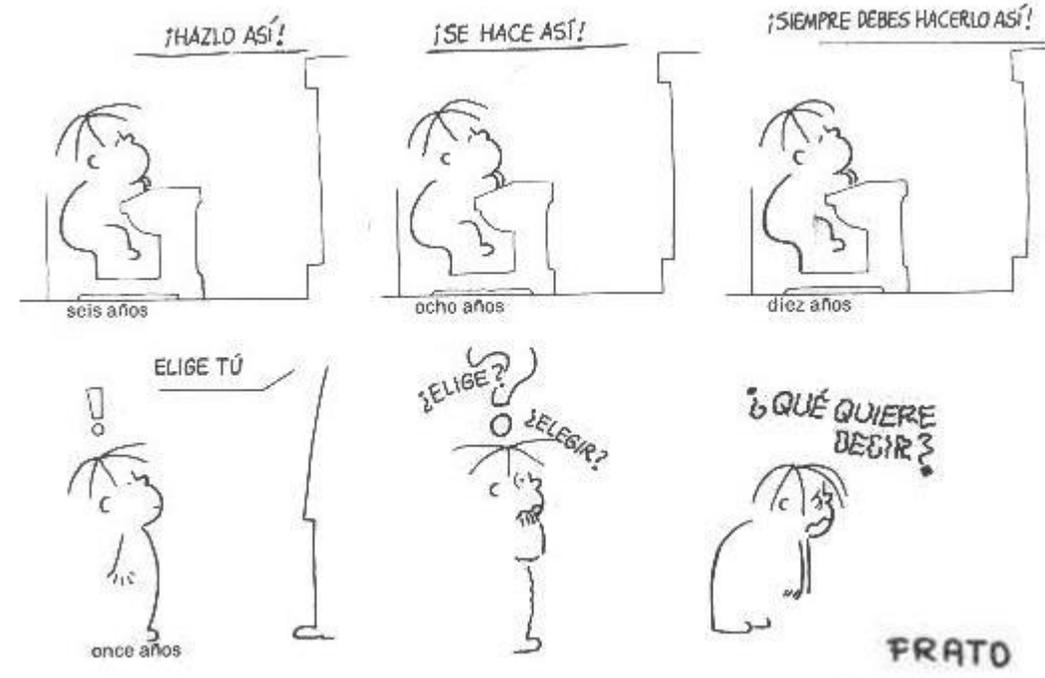


"APP-LICANDO"



Es tanta la información que hay que controlar en la alimentación que han surgido varias Apps que nos lo ponen más fácil

“APP-LICANDO”

Tras utilizar las tres aplicaciones más famosas en España, nos decantamos por MyRealFood, para que conozcáis un poco más sobre ellas os dejamos una noticia donde se analizan.



RECETAS • ARTÍCULOS • VÍDEOS • CONSULTORIO

NUTRICIÓN

¿SON FIABLES LAS ‘APPS’ PARA ANALIZAR PRODUCTOS DE SUPERMERCADO?

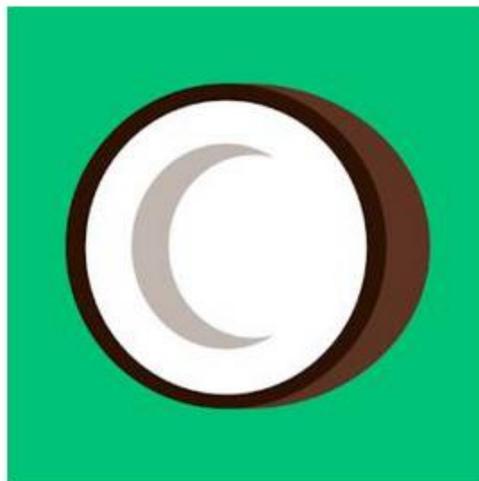
• Yuka, El CoCo o MyRealFood son aplicaciones para escanear códigos de barras de productos y ver si son saludables. Se han convertido en herramientas para que millones de personas decidan qué comprar y qué no.



Cada vez es más frecuente ver a la gente en los **supermercados** con el teléfono en la mano, escaneando los códigos de barras de los productos antes de comprarlos (o no). Para ello usan diferentes **apps** que, al leer el código, “traducen” los ingredientes de los alimentos según sus ingredientes e informan de los mismos, o directamente emiten una puntuación o veredicto sobre cómo de saludables son.

Las tres más exitosas del momento son **Yuka** -que llegó a España en junio desde Francia, donde cuenta con 10 millones de usuarios-, **El CoCo**, que toma su nombre de “el Consumidor Consciente”, una *start-up* asesorada por el nutricionista y colaborador comidista **Juan Revenga** y la especialista en Salud Pública y Medicina Preventiva **Maira Bes-Rastrollo** y **MyRealFood**, con el nutricionista, divulgador y creador del movimiento Realfooding, **Carlos Ríos**, al frente.

En los tres casos se trata de proyectos colaborativos en los que el propio usuario hace crecer el catálogo: si el producto del que buscas información no está incluido, puedes ayudar fotografiando el código, el producto en sí y la lista de ingredientes. Los equipos de cada *app* confirman que los datos son correctos e introducen el producto, generalmente sacando el resto de datos de Open Food Facts, una base independiente de datos de productos alimentarios. Veamos cómo funciona cada una de ellas.



EL COCO

¿Qué “lee”? Comestibles y bebidas.

¿Qué criterios sigue? Muestra las clasificaciones Nova y Nutriscore. La primera califica el grado de procesamiento de los alimentos entre 1 -no procesados o mínimamente procesados- y 4 (ultraprocesados). La segunda mide la calidad nutricional en función de los nutrientes y simplifica el etiquetado con un código de 5 letras que van de A (excelente) a E (muy mala), usando colores que van del verde al rojo para

facilitar su reconocimiento visual. La *app* recomienda mirar siempre primero el grado de procesamiento para descartar ultraprocesados y, a partir de ahí, usar Nutriscore para encontrar las mejores opciones dentro de cada grupo.

¿Cómo puntúa o recomienda? No lo hace, solo da la información (sacada de OpenFoodFacts). Están trabajando en un sistema de calificación en una de las 17 categorías que establece la OMS atribuyéndoles un nivel máximo de calorías, sal, azúcar o grasas, cruzado con el sistema Nova y con el sistema de advertencias chileno como añadido.

¿Qué premia y qué penaliza? De momento, sufre los escollos del sistema de clasificación que utilizan, por ejemplo Nutriscore puntúa con una D el aceite de oliva virgen extra por ser una grasa, y puntúa bien a los refrescos cero.

¿Qué extras ofrece? Guarda un historial de productos escaneados.

¿Cómo se financia? Habrá planes y suscripciones *premium*.

“APP-LICANDO”



YUKA

¿Qué “lee”? Comestibles, bebidas y cosmética.

¿Qué criterios sigue? Para comida y bebida, tres: su calidad nutricional según **Nutriscore** (60% de la puntuación), la presencia de aditivos (30%) y si el producto es ecológico (10%).

¿Cómo puntúa o recomienda? Del 1 al 100, y como excelente, bueno, malo o mediocre.

También muestran una ficha con los componentes positivos y negativos del producto para facilitar la evaluación. Sacando la información de **OpenFoodFacts**.

¿Qué premia y qué penaliza? Penaliza mucho los aditivos, y premia lo mismo que Nutriscore: que contengan frutas, verduras, frutos secos, fibra y proteínas.

¿Qué extras ofrece? Recomendaciones alternativas más saludables para los productos que considera que no lo son (muchas veces versiones “eco”).

¿Cómo se financia? Con la versión Premium, que cuenta con una barra de búsqueda, un modo *offline* y un historial de búsquedas ilimitado, además un programa online que permite adquirir las bases de una alimentación sana en 10 semanas (de momento, solo en francés).

“APP-LICANDO”



MY REAL FOOD

¿Qué “lee”? Productos alimenticios.

¿Qué criterios sigue? Una versión adaptada del sistema Nova, y el sistema de sellos negros chileno para los indicadores informativos.

¿Cómo puntúa o recomienda? Divide los productos en tres categorías: comida real, buen procesado y ultraprocesado, dejando aparte los ingredientes culinarios, difíciles de valorar correctamente con el sistema Nova. Añaden indicadores informativos de “alto en” azúcar,

sal, grasas saturadas o calorías, además de marcar si hay aditivos inocuos o los que llaman “controvertidos”, basados en las opiniones de la EFSA y estudios independientes. No revelan si OpenFoodFacts es su base de datos. Dan consejos para comer mejor, versiones más saludables del producto si este tiene una mala valoración y la posibilidad de comentarlos y puntuarlos.

¿Qué premia y qué penaliza? Premia los productos poco o nada procesados con buenos perfiles nutricionales, penaliza ultraprocesados y aditivos “controvertidos”.

¿Qué extras ofrece? Muchísimos, ya que funciona como red social para la comunidad Realfooder. Hay grupos en los que compartir recetas, consejos de estilo de vida, familia o motivación, un foro donde emiten comunicados sobre desarrollo y mejoras -la *app* tiene apenas una semana de vida-, un diario para hacer seguimiento de lo que se come y del peso. Además del lector de códigos, también tiene un buscador por categorías en el que marca los productos como “comida real” o ultraprocesados.

¿Cómo se financia? Todavía no ofrecen planes *premium*.

“APP-LICANDO”

Si estás interesada/o en saber más sobre estas aplicaciones, conocer qué métodos utilizan para hacer sus clasificaciones y poder elegir de la manera más correcta os invitamos a leer el artículo completo del periódico El País “***¿Son fiables las ‘apps’ para analizar productos de supermercado?”***”



¡MUCHAS GRACIAS POR ACCEDER!
Nos vemos en la próxima Píldora.



“Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte”, La Rochefoucauld.