

# Alimentación equilibrada e sostenible

## Produto máis saudable e en equilibrio

102-11

**N**o noso compromiso irrenunciable coa saúde, imos alén de garantir a seguridade alimentaria dos produtos que comercializamos. Por esta razón, traballamos diariamente para ofrecer opcións de consumo máis equilibradas e saudables, en liña co noso compromiso n.º 2 de fomentar unha alimentación equilibrada e n.º 3 de

prever a obesidade infantil. O noso afán é que os produtos das nosas marcas encaixen doadamente nunha dieta equilibrada e que favorezan un hábito alimentario saudable. Con este fin, revisamos e melloramos constantemente a súa ficha técnica seguindo as recomendacións establecidas polos expertos en saúde.

### Produtos reformulados dispoñibles en 2018

**215**  
produtos

**BAIXOS**  
en graxa

**58**  
produtos

**BAIXOS**  
en azucres

**23**  
produtos

**BAIXOS**  
en sal

**182**  
produtos

**ALTOS EN FIBRA**



## Mellora nutricional do produto

Desde EROSKI intervimos na composición de todos os nosos produtos para mellorar permanentemente o seu perfil nutricional. Esta busca de produtos máis equilibrados levounos a reducir a presenza daqueles nutrientes relacionados coas patoloxías máis xeneralizadas na nosa sociedade, como son as doenzas cardiovasculares e a obesidade. **Deste xeito, desde 2013 eliminamos 946.177 kg de graxas, 483.709 kg de azucres e 68.276 kg de sal.**

Ademais, hai xa unha década que decidimos mellorar o perfil lipídico de todos os nosos produtos de alimentación e frescos, eliminando as graxas vexetais parcialmente hidroxenadas (fonte das graxas trans), e en 2018 demos un paso

máis nesta liña comprometéndonos a eliminar, para 2020, a graxa de palma e de coco.

O noso compromiso histórico e renovado coa mellora nutricional dos nosos produtos encaixa á perfección co Plan de Colaboración para a Mellora da Composición dos Alimentos e Bebidas e Outras Medidas 2020, ao que nos unimos e que se enmarca na Estratexia de Nutrición, Actividade Física e Prevención da Obesidade (NAOS), da Axencia Española de Alimentación e Nutrición (AESAN). O seu obxectivo é reducir en torno ao 10 % a media de azucres engadidos, graxas saturadas e sal para o 2020.

Pero non só nos preocupamos por reducir aqueles ingredientes que

non favorecen unha dieta equilibrada, senón que fomentamos a presenza daqueles outros que, en ocasións, teñen unha presenza inferior á recomendada. Así, incorporamos á nosa oferta produtos enriquecidos en calcio, omega 3 ou fibra.

Ademais de poñelas en práctica, esforzámonos por comunicar todas estas melloras ás persoas consumidoras, incluíndo información pertinente nas etiquetas dos nosos produtos.

Deste xeito, avanzamos no noso compromiso de promover unha alimentación equilibrada, ofrecendo solucións e facendo accesibles produtos cuxo consumo redanda positivamente na calidade de vida dos nosos clientes.

## Alimentación máis natural

Respondendo ás preocupacións que manifestan os consumidores, incorporamos, no noso compromiso n.º 5 de favorecer unha alimentación máis natural e sostible, múltiples liñas de traballo a fin de facilitarles a labor de levar unha alimentación e unha vida máis naturais. Deste xeito, seguimos a aplicar a nosa innovación ao desenvolvemento de produtos sen determinados aditivos, antioxidantes, conservadores e edulcorantes artificiais. Aplicamos tamén esta aposta pola innovación en materia de saúde a outros produtos non alimentarios como, por exemplo, os de hixiene e coidado persoal. Na actualidade, os nosos produtos de marca propia están "libres de" antioxidantes BHA-BHT, parabenos, triclosán, transxénicos e colorantes

artificiais. Ademais, seguimos de preto os debates da comunidade científica sobre determinadas substancias e incorporamos as achegas pertinentes ao deseño dos nosos produtos e envases. En 2018, por exemplo, traballamos para garantir que, a comezos de 2019, o bisfenol A non estea presente en ningún dos nosos tickets de compra.

Tamén colaboramos cos nosos provedores de frescos para a **eliminación de fungicidas posteriores á colleita** no cultivo das froitas e verduras e para potenciar o emprego de métodos alternativos máis naturais para a conservación dos alimentos frescos. As froitas de óso e os cítricos EROSKI Natur son unha mostra do noso traballo nesa dirección.

Ademais, en EROSKI traballamos nun **plan de eliminación e redución de antibióticos** nos produtos EROSKI Natur, pois somos conscientes do aumento da resistencia aos antibióticos en Europa, debido ao seu uso desmedido no proceso de cría dos animais. De seguir aumentando, isto podería derivar en problemas de saúde, xa que, a longo prazo, pode provocar que existan microorganismos resistentes á medicación. O uso racional dos antibióticos é fundamental para loitar contra estas resistencias. Por este motivo, a nosa marca EROSKI Natur selecciona polos criados sen antibióticos e certificados en benestar animal.

## Información sobre o contido e o equilibrio nutricional dos produtos

416-2; 417-1

**En EROSKI somos conscientes do valor da información ofrecida ás persoas consumidoras como un elemento esencial para a defensa e protección dos seus intereses, xa que só así poden tomar decisións acordadas con estes.**

**P**or esta razón, ademais de levar a cabo diversas iniciativas para mellorar a calidade nutricional dos nosos produtos, como parte do noso compromiso n.º 8 por impulsar un estilo de vida saudable, tamén ofrecemos unha información ampla, completa e veraz sobre o seu contido e a importancia de manter unha alimentación saudable.

Por unha banda, cumprimos coa lexislación existente en materia de etiquetaxe para cada tipo de produto e coas esixencias da nosa marca propia. Así, incluímos información adicional como atributos relacionados coa saúde (sen azucres, baixo en graxa, sen sal, etc.), pictogramas

que facilitan a identificación de alérxenos e sistemas de información nutricional como o semáforo nutricional e o Nutri-Score. Ademais, realizamos periodicamente comprobacións de cumprimento da ficha técnica. Grazas a estas tarefas, en 2018 detectamos 16 non-conformidades nas 1.385 revisións de ficha técnica realizadas, todas elas corrixidas despois de contactar co proveedor e requirir a composición actualizada do produto. Se coa falta de información se incorre nun risco sanitario, o produto refírase da venda de forma inmediata. Estas revisións e os exercicios de escoita aos consumidores permítenos optimizar a forma de incorporar a información na etiqueta para que se comprenda máis facilmente.

Ademais de traballar no etiquetado, tamén traballamos en mellorar a información contida nos folletos, os carteis das tendas e a páxina web. Deste xeito, adecuamos a nosa publicidade de produtos infantís ao **Código de correulación da publicidade de alimentos e bebidas dirixida a menores, prevención da obesidade e saúde** (Código PAOS), tamén incluído dentro da estratexia NAOS da Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición.

## Etiquetado NUTRI-SCORE: novo sistema de información nutricional

**F**omos pioneiros na incorporación do semáforo nutricional e, en 2018, volvemos selo coa inclusión do etiquetado Nutri-Score nos nosos produtos de marca propia.

En 2018, tras realizar unha escoita a máis de 10.000 socios clientes, xeramos este modelo de información nutricional único no mercado, co que os consumidores poden coñecer, de xeito sinxelo, a valoración nutricional global de cada produto a fin de poder comparalo con outros semellantes e elixir mellor, sen perder a información detallada por nutriente que proporciona, a día de hoxe, o semáforo nutricional. O 86 % dos enquisados apoiou esta proposta de engadir o Nutri-Score como complemento ao semáforo nutricional. Os primeiros produtos con Nutri-Score lanzáronse en xaneiro de 2019, e ao longo do ano este etiquetado incluíuse en todos os produtos de marca propia.

Con isto, en EROSKI convertémonos nos primeiros en incorporar este etiquetado nutricional avanzado, recentemente validado polo Ministerio de Sanidade, a previsión do cal é a de que, dentro dun ano, estea implantado de xeito xeneralizado.



## Principais características de Nutri-Score

O etiquetado Nutri-Score é un gráfico ou semáforo que clasifica os alimentos envasados con cinco letras e cores segundo a súa composición nutricional, do verde (para os máis saudables) ao vermello (para os de menor calidade nutricional). Os máis saudables exhiben unha A e un ton verde escuro, e os menos, unha E e un ton laranxa escuro.

Cada produto destacará a cor e a letra asociada que lle corresponda en función do seu contido en azúcares, graxas saturadas, sal, calorías, fibra e proteínas por cada 100 gramos. Deste xeito, ao facer a compra, os consumidores

poden comparar alimentos semellantes ou confrontar a calidade nutricional de diferentes marcas dun mesmo produto. A elección deste sistema xorde despois de que diversas investigación demostraran a súa eficacia respecto doutras fórmulas.



## Semáforo nutricional

**O Nutri-Score complementa o semáforo nutricional dispoñible nos nosos produtos de marca propia dende 2007.**

**E**sta última ferramenta facilita controlar a cantidade de calorías, graxas, azúcares ou sal da dieta en caso de necesidade por algún motivo de saúde (diabetes, hipertensión, exceso de peso, etc.). Deste xeito, pódese ver a cantidade dese nutriente en concreto que achega unha porción do alimento, e interpretar facilmente se a devandita cantidade é baixa, moderada ou relevante.

Pola súa relevancia para unha compra máis saudable, este sistema de cores atópase sempre atopa na parte frontal do envase e proporciona información sobre a cantidade de calorías e os catro nutrientes máis relevantes en relación coa saúde (graxa, graxa saturada, azucre e sal) por cada ración de consumo. Ademais, baixo cada nutriente, indícase en cifras a porcentaxe que esa cantidade supón sobre a necesidade diaria (inxección de referencia ou IR). Utilizamos como referente a dieta diaria de 2.000 kcal.

Para alimentos infantís utilizamos unha dieta de 1.800 kcal. O sistema de cores pon á vista se esa ración achega unha cantidade baixa (verde), media (amarelo) ou significativa (laranja) de cada nutriente. Isto facilita que poidamos combinar os alimentos intentando non exceder a inxección recomendada de cada un deles a fin de levar unha alimentación máis equilibrada.

## Informe nutricional baseado as compras

**E**ROSKI Club conta cun programa pioneiro de saúde que ofrece gratuitamente información personalizada e incentivos para unha alimentación e unha compra máis saudable e equilibrada a todos os nosos socios e socias cliente. En 2018, 25.000 persoas empregaron o noso servizo de información nutricional baseado nas súas compras rexistradas na tarxeta EROSKI Club.

Este informe ofrece unha análise detallada e personalizada de como se axustan as compras do fogar ás recomendacións da dieta mediterránea. A súa finalidade é a de orientar ao cliente sobre os alimentos, cantidades e frecuencia de consumo que tanto el como os demais membros do fogar precisan para manter unha alimentación equilibrada. Agora, ademais, proporciona información sobre as calorías e os nutrientes da cesta da compra con recomendacións e comparativas para axudar a mellorar.

Este servizo personalizado de información nutricional de EROSKI foi **galardoado nos XI Premios Estratexia NAOS**, na categoría de Mellor Iniciativa Empresarial, o que nos convirte na empresa con máis recoñecementos NAOS polo seu compromiso coa alimentación saudable.

## Obradoiros de Cociña de EROSKI e Chef CAPRABO

Todos os anos impartimos nas nosas tendas centos de obradoiros nos que damos nocións de cociña a nenos e adultos. Estas iniciativas lúdicas e educativas son unha canle ideal para fomentar un estilo de vida máis saudable e potenciar o produto local entre os nosos socios/as cliente.

