



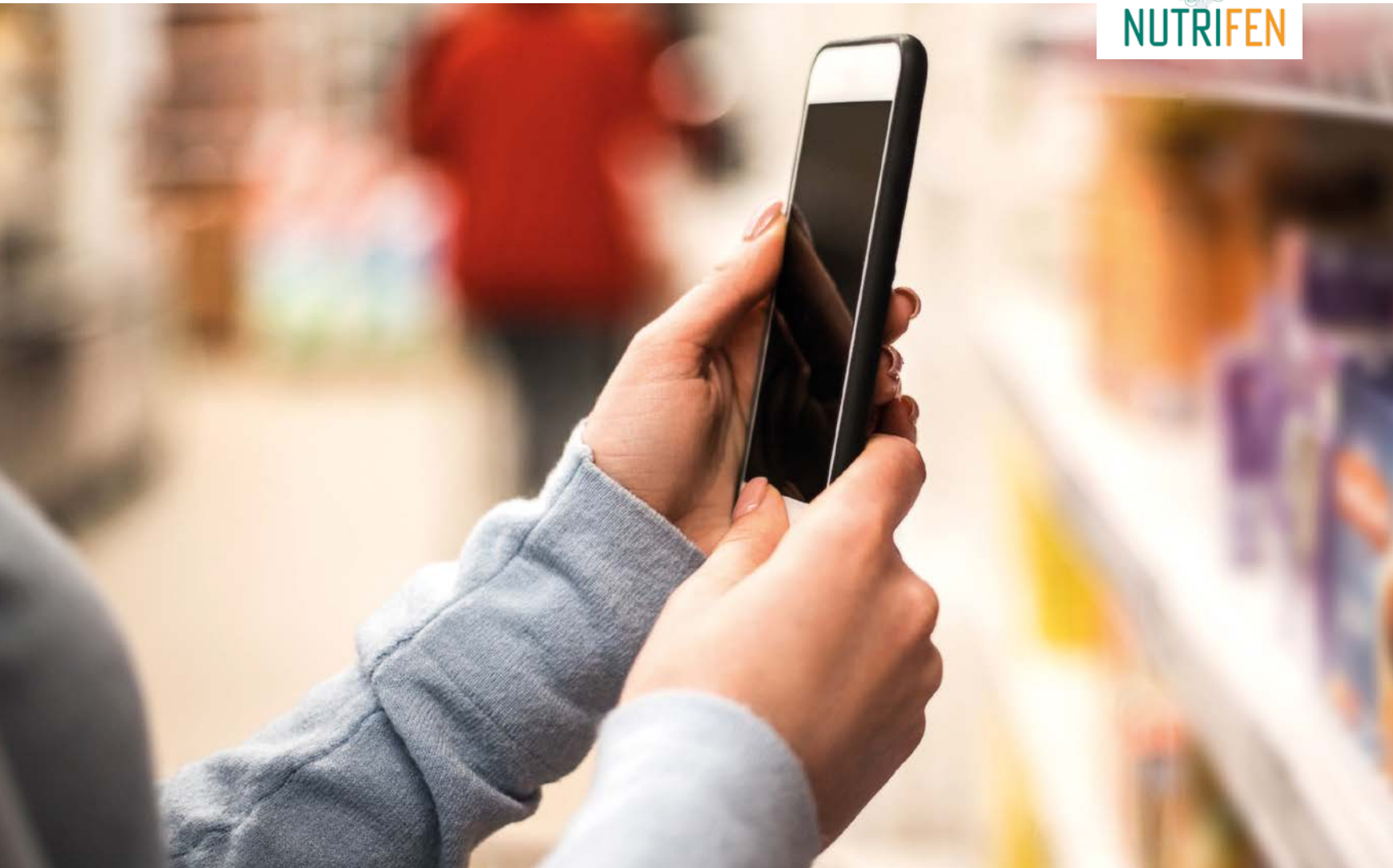
NUTRICIÓN

# NUTRIFEN: mucho más que una base de datos de alimentos y bebidas

POR IGNACIO DE TOMÁS LOMBARDÍA<sup>1</sup>, PAULA RODRÍGUEZ ALONSO<sup>1</sup>, JOSÉ MANUEL ÁVILA TORRES<sup>1</sup> Y ROSAURA LEIS TRABAZO<sup>1,2</sup>



NUTRIFEN



**N**UTRIFEN es una base de datos integral que proporciona información detallada sobre la composición de alimentos y bebidas, diseñada como una herramienta esencial para profesionales de la salud y consumidores interesados en la nutrición. Esta base de datos permite acceder de manera rápida y precisa a información nutricional actualizada, facilitando la prescripción y recomendación de alimentos, dietas y menús.

### Contexto y necesidad

En el campo de la alimentación y la nutrición es crucial contar con información precisa y actualizada sobre la composición de los alimentos y bebidas. Las tradicionales 'Tablas de Composición de Alimentos/Bases de Datos', como las de **Olga Moreiras** y **José Mataix**, han sido fundamentales, pero a menudo se quedan desactualizadas debido a la continua aparición y reformulación de productos en el supermercado.

### Innovación y actualización

NUTRIFEN aborda estas limitaciones al incluir una amplia gama de productos alimenticios, incluyendo aquellos con características especiales (enriquecidos, fortificados, bajos en sal, etc.) y productos precocinados. La base de datos se mantiene actualizada gracias a un acuerdo con la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC), asegurando que la información refleje los cambios más recientes en el mercado.

### Utilidad y aplicaciones

La utilidad de esta base es muy variada. Por un lado, permite tener una herramienta de gran utilidad y conocimiento para el mundo científico-académico. Por otro lado, facilita al consumidor la toma de decisiones de compra y de consumo.

También sirve para mejorar la fiabilidad y validez de las encuestas alimentarias, el consumo de nutrientes críticos y la evolución de la reformulación de alimentos y bebidas que está llevando a cabo la industria alimentaria.

NUTRIFEN permite conocer y comparar rápidamente productos similares para seleccionar el que mejor se adapte a las preferencias de los consumidores.

### Objetivo final

El objetivo de NUTRIFEN es ser una herramienta valiosa para mejorar la salud y el bienestar de la población, facilitando un conocimiento profundo y preciso de la alimentación en España gracias a su constante actualización.

NUTRIFEN, desarrollado por la FEN en colaboración con AECOC, se destaca como una fuente de información nutricional integral y actualizada, adaptada a las necesidades actuales de consumidores y profesionales de la salud, contribuyendo así a una mejor comprensión y gestión de la nutrición y la alimentación.

### Información disponible en NUTRIFEN

- **Datos del producto:** incluye la marca, denominación legal y otras especificaciones relevantes.
- **Ingredientes:** listado completo de ingredientes de cada producto.
- **Composición nutricional:** por un lado, se dispone de toda la información detallada en el etiquetado de los productos de forma obligatoria (energía, macronutrientes y nutrientes críticos), energía, proteínas, grasas, hidratos de carbono, sal, azúcares, ácidos grasos saturados. Por otro lado, de forma voluntaria pueden informar sobre contenido en ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados, vitaminas y minerales.
- **Información adicional:** declaraciones sobre alérgenos.

NUTRIFEN



### Programa de valoración nutricional y dietética - NUTRI2 FEN

Como consecuencia de las múltiples utilidades de NUTRIFEN, se ha incorporado esta base de datos de productos alimenticios envasados al programa VD-FEN de alimentos frescos para realizar un gran programa de uso general y profesional para valorar, de una manera más precisa, todo tipo de dietas y perfiles nutricionales.

Con NUTRI2 FEN podremos obtener resultados de valoraciones nutricionales con todos los alimentos envasados que incluye la base de datos NUTRIFEN (energía, macronutrientes y nutrientes críticos) o de alimentos genéricos incluidos en VD-FEN (energía, macro y micronutrientes).

Tener un programa de valoración nutricional con más de 60.000 productos alimenticios envasados, junto con los alimentos frescos, es de gran interés ya que nos permite analizar con mayor precisión la valoración nutricional de encuestas alimentarias, de dietas, de menús, donde el aporte de energía y la ingesta de nutrientes críticos sea necesaria, ya que la ingesta excesiva de estos nutrientes (azúcares, grasas totales, grasas saturadas y sal/sodio) constituyen un factor de riesgo fácilmente modificable, causante de la mayoría de enfermedades no transmisibles que afectan en la actualidad a la población española (obesidad, ECV, EPOC, diabetes tipo II, algún tipo de cáncer), y que son un claro ejemplo de preocupación para la salud pública. +

<sup>1</sup> Fundación Española de la Nutrición, FEN.

<sup>2</sup> Departamento de Pediatría, Universidad de Santiago de Compostela.