

Los colores de la comida sana



Los sandwiches más sanos fueron identificados con la etiqueta verde. | HGM

- Rojo para las grasas saturadas y verde para los alimentos saludables
- Un código clasifica los productos de las máquinas expendedoras
- Es la iniciativa que ha puesto en marcha el Hospital General de Massachusetts

Ángeles López | Madrid

Actualizado **viernes 20/01/2012 09:10 horas**

Están en muchos lugares de trabajo. Las máquinas expendedoras de comida y bebida son un recurso fácil para alimentarse entre horas o para comidas más fuertes. El problema es que normalmente se recurre a opciones poco sanas como la bollería o los dulces. Sin embargo, detrás de estas vitrinas hay más opciones, quizás no tan visibles. Investigadores del Hospital General de Massachusetts (EEUU) han establecido un programa simple y barato con el que han logrado que los usuarios de estas máquinas se decanten por productos más saludables.

¿Qué es lo primero que elige cuando va a la máquina de comida de su trabajo? Puede que piense que se trata de una elección voluntaria, y quizás caprichosa. Pero a la hora de elegir un aperitivo debe tener en cuenta que el marketing influye en nuestro cerebro y que los productos situados a la altura de sus ojos son los que finalmente suelen terminar en sus manos.

Un ejemplo de que se puede dar la vuelta a la tortilla sin grandes gastos es la iniciativa que publica la revista ['American Journal of Public Health'](#). A lo largo de nueve meses, nutricionistas y expertos en marketing del Hospital General de Massachusetts (EEUU) establecieron una serie de medidas en la cafetería de este hospital. La intervención se realizó en dos fases. En la primera, establecieron **un código de colores para los alimentos y bebidas**. De esta manera, los productos (comida o bebida) que contenían más

calorías y grasas saturadas llevaban una pegatina roja, los que estaban en **un nivel intermedio, una amarilla** y los que eran más saludables, una verde.

A esta medida se unió la implantación de unos carteles informativos explicando qué significaba el código de colores y con cuanta frecuencia se podía consumir un producto de cada color y la diferencia de calorías entre unos y otros. Por ejemplo, **las bebidas con una pegatina roja contenían 200 o más kilocalorías**, leche entera en los productos lácteos o cinco o más gramos de grasas saturadas por envase.



Las bebidas más saludables fueron colocadas a la altura de los ojos (amplíe la imagen para ver la diferencia). | HGM

Seis meses después, los investigadores decidieron llevar a cabo la segunda fase del programa que se focalizó en las bebidas frías, los sandwiches preparados y los fritos. En este sentido, se reorganizaron las cinco máquinas refrigeradas que había en la cafetería para que los productos más saludables (agua, bebidas dietéticas y los lácteos bajos en grasa) **quedaran a la altura de los ojos de los usuarios y las bebidas más calóricas por debajo** de éstos. Además, se colocaron botellas de agua en todas las máquinas, antes sólo estaban en dos de las cinco existentes, y se situaron cinco cestas más con agua al lado de los alimentos.

Por otro lado, los sandwiches vegetales se colocaron en un lugar más visible, por encima o a la altura de los ojos. Las patatas y otros fritos se ubicaron en dos estantes adyacentes, y se pusieron las de etiqueta amarilla por encima de las que tenían pegatina roja.

Tras analizar los datos al finalizar el periodo de seguimiento (nueve meses), se observó que durante la fase I las ventas de productos con pegatina roja se redujeron un 9,2% y la de las bebidas rojas, un 16,5%. A ese descenso hay que sumar el que se produjo durante la segunda fase, un 4,9% para los primeros y un 11,4% para los segundos. **El consumo de los alimentos verdes aumentó un 4,5% y el de bebidas saludables un 9,6%** durante el primer periodo, ascenso que siguió en la segunda tanda de medidas con un 0,8% y un 4%, respectivamente.

"Nuestros resultados demuestran que una simple intervención basada en un código de color para etiquetas aumentó las ventas de productos saludables y disminuyó las de los menos sanos en una cafetería de un gran hospital sin cambiar el precio ni la variedad de productos. Una intervención sobre la arquitectura de la elección mejoró la visibilidad de los productos saludables e implementó la eficacia de ese etiquetado. Estas iniciativas podrían trasladarse fácilmente a otros entornos alimenticios", afirman los autores en su estudio.



Mensaje Saludable 2012: "SALUD antes que el DINERO... por ello SI NO encuentran con facilidad OIKOS+VITAL en su Farmacia, Dietética, Herbolario, Gimnasio, Clínicas Especializadas, etc... llámenos al 952.46.66.25 y por su LEALTAD obtendrán, los mejores precios y descuentos directos especiales del fabricante OIKOS"

"Para muchos los mejores complementos de Salud de la U.E."

OIKOS ¿Digame...?



INFORMACION Y PEDIDOS 952.46.66.25

AHORRE en SALUD...

+ Documentación
+ calidad
+ servicio

DESCUENTOS CONSUMIDORES ESPECIALES

Buscamos Representantes Independientes

hasta 40%

CONSULTENOS, somos fabricantes I+D+i

100% Natural

"Bio-NUTRIENTES SINERGICOS-OIKOS con los que desde hace años retrasamos nuestra fecha de caducidad con SALUD..."

"Como Presidente-Fundador y Director-Científico de la Corporación de Medicina Natural y Preventiva OIKOS les ofrezco mi experiencia de mas de 42 años, 10 de ellos en Norteamérica, para así contribuir a mejorar su salud y calidad de vida con nuestros complementos sinérgicos, por ello, pongo a su disposición mi consultorio de Salud: www.oikos-net.com/cuestionariodesalud y Tel. 952.46.66.25"



"OIKOSTECA" de SALUD 100% NATURAL

OIKOSVITAL OMEGA-3+6+9	OIKOSVITAL Isoflavonas FORTE	OIKOSVITAL Marine-3	OIKOSVITAL Spirulina VITAL	OIKOSVITAL Agemol GLA
OIKOSVITAL GARLIKOL Ajo + VITAL	OIKOSVITAL Cartilago de Tiburón	OIKOSVITAL GINSENG ENERGIZANTE	OIKOSVITAL ACEROLA	OIKOSVITAL Vitamina-C + Bioflavonoides
OIKOSVITAL Zinc PLUS VITAL	OIKOSVITAL Cromo PLUS VITAL	OIKOSVITAL Fólic / Hierro	OIKOSVITAL Calcio PLUS VITAL	OIKOSVITAL Magnesio PLUS VITAL
OIKOSVITAL Ca + Mg PLUS VITAL	OIKOSVITAL Selenio PLUS VITAL	OIKOSVITAL Beta-carotenos BETA-DONALISILLA	OIKOSVITAL Q-10 CO-ENZIMA VITAL	OIKOSVITAL BROCOLI PLUS EXTRACTO
OIKOSVITAL PRO-Vitamina-D Natural	OIKOSVITAL Osteo-Help Plus	OIKOSVITAL Valeriana	OIKOSVITAL GARCINIA PLUS	OIKOSVITAL ECHINACEA
OIKOSVITAL COLON CLEAN	OIKOSVITAL Alcachofa	OIKOSVITAL CHITOSAN	OIKOSVITAL DIET-1000	OIKOSVITAL LUTEYSOL +DHA+EPA
OIKOSVITAL GINSENG + JALEA REAL	OIKOSVITAL LECITINA de SOJA PLUS	OIKOSVITAL Coral-Calcio PLUS VITAL	OIKOSVITAL GUARANA	OIKOSVITAL Pro-BIOTIC Digestiva PLUS VITAL
OIKOSVITAL Aceite semillas de calabaza	OIKOSVITAL VITAMINA-E Natural 400 U.I.	OIKOSVITAL Maca PLUS	OIKOSVITAL CurcuSol PLUS	OIKOSVITAL CHLORELLA PLUS
OIKOSVITAL B-Complex Vitaminas VITAL	OIKOSVITAL GINKGO-Vital	OIKOSVITAL Jalea Real	OIKOSVITAL Vinagre Manzana PLUS	OIKOSVITAL KRILL-PLUS Anti-Ox EKO
OIKOSVITAL PELO-PIEL-UÑAS PLUS	OIKOSVITAL ROSA MOSQUETA TWIN-OFF PLUS	OIKOSVITAL CLA-Tona-LIN.80% PLUS	OIKOSVITAL MEJILLON LABIO VERDE NEOZELANDES PLUS	OIKOSVITAL DHA PLUS

Su Salud NO tiene precio, por ello: "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento..."

"Envejecemos porque NOS OXIDAMOS... por ello, I+D+i OIKOS, desde 1980, ha desarrollado la más selecta gama de Complementos 100x100 NATURALES, de la más alta CALIDAD y GARANTIA, para mejorar en meses, nuestra SALUD y CALIDAD de VIDA".

OFERTAS DIRECTAS: www.oikos-net.com

"Inmunidad desde su Interior"

PLATA COLOIDAL "OIKOS SILVER - 12 ppm"

Envases Azul-Boston (Atomizador)

• "Plata coloidal Oikos-Silver ayuda a prevenir y eliminar mas de 650 bacterias, virus, hongos, parásitos y microbios"



ÚNICA

• "Desde principios del siglo XX se sabe que ninguna bacteria, virus, hongo, levadura o microbio puede vivir en un líquido que haya una sola partícula de plata. De ahí que la plata coloidal obtenida por electrolisis de plata pura en agua destilada se considere uno de los mas potentes y eficaces germicidas naturales conocidos y se le otorgue la denominación de *superantibiótico*" (D-Salud, No. 102 pags. 40-48)

135 mls. & 65 mls.

Con Bio - Tecnología Energética del "Hado Dr. MASARU EMOTO".

"BIOCIDA: Anti-septico & Desinfectante"



- Anti-caries (encías sanas & dientes fuertes)
- Anti-tabaco: Si Vd. aun es fumador y quiere dejar de serlo, aplique 3 a 4 sprays 2 a 3 veces al día en la boca y así cuando encienda el cigarrillo, normalmente, tendría que apagarlo...
- Anti-hongos, bacterias y parásitos.
- Ayuda a prevenir olores en axilas y pies.
- Anti-parasitos y anti-candidias.
- Mejora acné, flacidez, celulitis, eczema.

VANGUARDIA NUTRICIONAL - 2012 SALUD-OIKOS

Vitamina-D.Plus Pro-Vitaminas	Melatonina-Plus Pro-descanso
Hialurónico.Plus Anti-aging	Resveratrol.Plus Anti-aging
Alfa-Lipoico.Plus Anti-oxidante	Yodo 70 microgramos PLUS
Licopeno.Plus Anti-oxidante	L-CARNITINA Plus Quema grasas
Astaxantina.Plus Anti-oxidante	CurcuSol.Plus Anti-oxidante
Goji Bayas Himalaya AUTENTICAS	CALOSTRO.Plus Factores Crecimiento

Laboratorios Medicina Hipocrática & Clínica SALUD Anti-Aging & Dental



C/ San Pedro, Edificio OIKOS - 29640 Fuengirola - Málaga
www.oikos-net.com - e-mail: oikos@oikos-net.com
Dr. Antonio López-Román - Presidente & Director-Científico



© Oikos - febrero 2012