

2025eko martxo

# Nutri-Score-ak laguntzen al du erosketa osasungarriagoa egiten? Nutri-Score etiketak funtzionatzen du?

Elikadura osasungarria:  
EROSKIREN esperientzia



**ELIKADURA  
ESKOLA**





**ELIKADURA  
ESKOLA**

<sup>01</sup> Hipotesia	04
<sup>02</sup> Analisia	06
<sup>03</sup> Emaitzak	10
<sup>04</sup> Inplikazioak	72
<sup>05</sup> Ondorioak eta gomendioak	74

01

# Hipotesia

Elikagai produktuetan Nutri-Score nutrizio-etiketaren ezarpenak bi helburu ditu.

Alde batetik, linealean elkarrekin bizi diren marka desberdinetako produktuei aurrealdeko etiketa homogeneoa eskaini nahi die, kontsumitzaileak modu kontziente eta arduratsuan aukera dezan, etiketa argia eta interpretatzeko erraza duenez. Hori dena, erosketa-saski osasungarriago bat lortzeko egin da, non nutrizio-konposizio onena duten produktuek parte hartzea irabazten duten, nutrizio-konposizio txarrenea duten produktuak alde batera utziz.

Beste alde batetik, fabrikatzaileek eta banatzaileek eskaintzen dituzten produktu-sortak hobetzea du helburu. Informazio argia, objektiboa eta konparagarria ematean, fabrikatzaileek bezeroentzat lehiakorragoak izateko asmoarekin, beren produktuen nutrizio-konposizioa eta, beraz, Nutri-Score algoritmoak jartzen dien letra hobetzea bilatzen da. Horrela, nutrizio-profil hobeko gama bat duen lineal bat izango genuke.

Hori guztia kontuan hartuta, salmentak Nutri-Score kalifikazio hobea duten produktuetara eramatea izango zen helburua, bai produktu iraunkorretan (bezeroak lehendik dagoenaren aldean hobeto aukeratzen du), bai nutrizio-profil hobetua duten produktuetan (bezeroak lehen zeudenak baino produktu hobek aukeratzen ditu).

**Beraz, Nutri-Score-ak laguntzen al du erosketa osasungarriagoa egiten? Nutri-Score etiketak funtzionatzen du?**





02

# Analisia

Bi helburu horiek bete ote diren egiaztatu ahal izateko, EROSKIren marken Nutri-Score produktuen salmenten azterketa bat egin dugu; EROSKI bere marketan Nutri-Score-a sartzen lehen kudeatzailea izan zen, 2019. urtearen amaieran.

## Jarriaian aurkezten ditugun datuak lortzeko kontuan izan dena:

- Eurotan neurtutako salmentetan parte hartzea eta denboran zehar izandako bilakaera.
- Nutri-Score letra bakoitza.
- Elikadura osasuntsuaren piramidea elikagai-talde bakoitza.
- 2020tik-2023ra bilakaera (biak barne).

- Nutrizio-etiketa daramaten gure markako produktu guztiak (hau da, aplikazio-arauen arabera etiketa hori eraman dezaketen produktu guztiak).
- Eta EROSKI eta Capraboren sare komertzialeko salmenta guztiak.

Informazioa Elikadura osasuntsuaren piramidearen egiturari jarraituz aztertu eta antolatu dugu, eskema honekin:



**EROSKI**

Ensalada  
Entsalada  
Amanida  
Gourmet

ENVASE  
SOL  
100%  
RECYCLADO

La formación nutricional  
Valores medios

	por 100g	por ración (185g)
Valor energético	669,12/100 kcal	1238,17/185 kcal
Grasas	12 g	22 g
de las cuales: saturadas	2,3 g	4,3 g
Hidratos de carbono	5,6 g	10 g
de los cuales: azúcares	8,1 g	15 g
Fibra alimentaria	1,6 g	3,0 g
Proteínas	3,9 g	7,2 g
Sal	0,54 g	1,0 g



Distribuido por VEGA MAYOR S.L.  
(NAVARRA) para EROSKI,  
Bº San Adrián, s/n.  
48320 Elorrio (Bizkaia).  
www.eroski.es / 944 943 444

Este envase contiene 1 ración de 185 g.

NUTRI-SCORE  
A B C D E

EL TOTAL DEL ENVASE (185g) CONTIENE:

Energía	1238,17 kcal	32%	Grasas	22 g	42%	Azúcares	15 g	30%	Sal	1,0 g	20%
de la ingesta de referencia	(8400 kJ/2000 kcal)		de la ingesta de referencia	(90 g)		de la ingesta de referencia	(25 g)		de la ingesta de referencia	(5 g)	

PESO NETO  
**185g**

EROSKI  
Dressing natural  
Entsalada natural  
Tumbiquen natural  
**Rallado**  
180g

A B C D E

NUTRI-SCORE  
3 B C D E

20-01  
1.091/6139  
F.11 071  
Origin España

UN SEXTO DEL  
envase  
59,1 g  
0,3 g  
15  
15  
de la ingesta de referencia  
(8400 kJ/2000 kcal)  
Energía por 100 g:

**Elikadura osasuntsuaren piramidearen zati ez hain osasungarria  
(Noizean behin kontsumitzeko gomendatutako elikagaiak)**

Noizbehinkako kontsumoa	Osagai gozoak, koipetsuak eta bestelakoak	Gozagarriak	Gozagarriak, eztia, jarabeak, estalkiak
		Osagai koipetsuak	Esnegaina, esne kondentsatua, gurina, margarina
		Beste osagai batzuk	Beste osagai batzuk, ozpinak, gatza
	Elikagai gozoak	Edari azukredunak eta gozatuak	Freskagarriak eta zaporedun urak (te azukredunak), irabiakiak, zuku eta laktozukuak
		Esne- edariak	Zapore-jogurtak, azukredunak edo edulkoratuak, esneki-postreak (natillak, flana...), izozkiak
		Gosari gozoa	Marmelada, irasagarra, gosaltzeko zerealak, galletak, barratxoak, opilak eta masak, turroia eta mazapana
	Gazi-gozo jakiak		Gozotegia, tartak, txolotea, kakao-hautsa eta kremak, snack gozoak (litxarreriak), snack gaziak
	Aurrez prestatutako janaria eta saltsak	Saltsak	Beste saltza batzuk, tomate saltsak
		Janari prestatua	Pizza, enpanada, enpanadillak, oleak, aurrez prestatuak (frijituak, lasañak), surimia
Haragi prestatuak eta hestebeteak		Prestatutako haragiak (txikituak, odolkia), pateak, beggiak, hestebetea (txorizoa, saltxitxoa), hirugihar ondua, egosiak (indioilarra, urdaiazpikoa, oilaskoa, lakoia), urdaiazpikoa, zezina, solomo onduak	



## Elikagaiak eta edariak, guztira

### Elikadura osasuntsuaren piramidearen zati osasungarria (Maiz edo egunero kontsumitzeko gomendatutako elikagaiak)

Ohiko kontsumoa (asterokoa)	Esnekiak, arrautzak, arraina, haragia	Haragia	Carne Roja, platos preparados de carne, carne blanca.
		Arraina eta itsaskia	Arrain eta itsaski-plater prestatuak, itsaski izoztuak, kontserbako itsaskiak, itsaski freskoa, arrain izoztua, kontserbako arraina eta arrain-ketuak, arrain freskoa
		Arrautzak	Oilo-arrautzak eta bestelakoak, arrautzaz prestatutako platerak
		Esnekiak	Gazta freskoa, igurtzeko gazta, gazta samurra, erdiondua eta ondua, jogurta, bifidusa, kefir naturala, gatzatua, edari begetalak, esnea
	Lekaleak, fruitu lehorrak, haziak	Lekaleak	Lekalezko plater prestatuak, kontserban dagoen lekalea, izoztua, lekale lehorra, haziak
	Fruitu lehorrak eta haziak	Hazi eta fruitu lehorrak	
Eguneroko kontsumoa	Olioak		Beste olio batzuk, oliba-olioa
	Ogia eta beste zereal batzuk, patatak eta beste tuberkulu batzuk		Zerealez prestatutako platerak, patatak, ogitartekoak, beste tuberkulu eta gaztaina batzuk, irina eta ogi birrindua, zereala (pastak, arrozak...), ogia (freskoa, txigortua), pizza orea
	Frutak eta barazkiak	Barazkiak	Plater prestatuak barazkiak, belarrak eta espeziak, ozpinetakoak, barazki izoztuak, barazki kontserbatuak, hostaliza freskoa
		Frutak	Kontserbako fruta, fruta deshidratatua, fruta freskoa
	Hidratazioa		Kafea eta urak

# Emaitzak

## Elikadura osasuntsuaren piramideko elikagai-taldeen arabera emaitzak aurkezten ditugu.

Horietako bakoitzean, Nutri-Score-ko letra bakoitzak 2023an izan duen salmenta-portzentajea azalduko dugu, salmenta osoaren arabera. Horrek kategoria bakoitzaren proposamenak dakarren nutrizio-kalitatea ezagutzeko aukera emango digu.

Elikagai-talde bakoitzeko datuez gain, Elikadura osasuntsuaren piramidearen maila bakoitzeko datuak gehituko ditugu (egunero, maiz edo astero eta noizean behin kontsumitzeko gomendatutako elikagaiak; gainera, elikagai eta edari guztien azken datua ere jarriko dugu).

Nutri-Score letren pisu-portzentaiaren bilakaerari buruzko datuak aurkeztuko ditugu (igoera edo beherapena), 2023ko datuen eta 2020ko datuen arteko aldea kalkulatz.

Azkenik, emaitzen ikuspuntua errazago irudikatu ahal izateko balorazioa egingo dugu.

Gogoratu jarraian aurkezten ditugun datuak EROSKIren markako produktuei bakarrik dagozkiola. Izan ere, beste marka batzuen produktuen salmentak edo soltean saltzen diren produktu freskoak ez dira kontuan hartu.

EROSKI-ren marketako produktu guztiek Nutri-Score-a dute, etiketaren araudiak hala ezartzen duenean. Hori ez da gertatzen produktu-kategoria guztietan, baina baztertuta daudenak oso gutxi dira (adibidez, haurren elikadura edo edari alkoholodunak).

Produktu freskoak, ontziratuta gabe edo erakusmahaietan saltzen direnak, baita libre zerbitzurako erretiluetan ere, ez dute Nutri-Score etiketarik, eta, beraz, ikerketa honen eremutik kanpo daude.

03  
Emaitzak

# Egunero kontsumitzea gomendatutako elikagai-taldeen portaera.

Elikadura osasuntsuaren piramidearen oinarria

01  
Hidratazioa

02  
Frutak eta barazkiak

03  
Zereal-produktuak eta patatak

04  
Lekaleak, fruitu lehorrak eta haziak

05  
Olioak



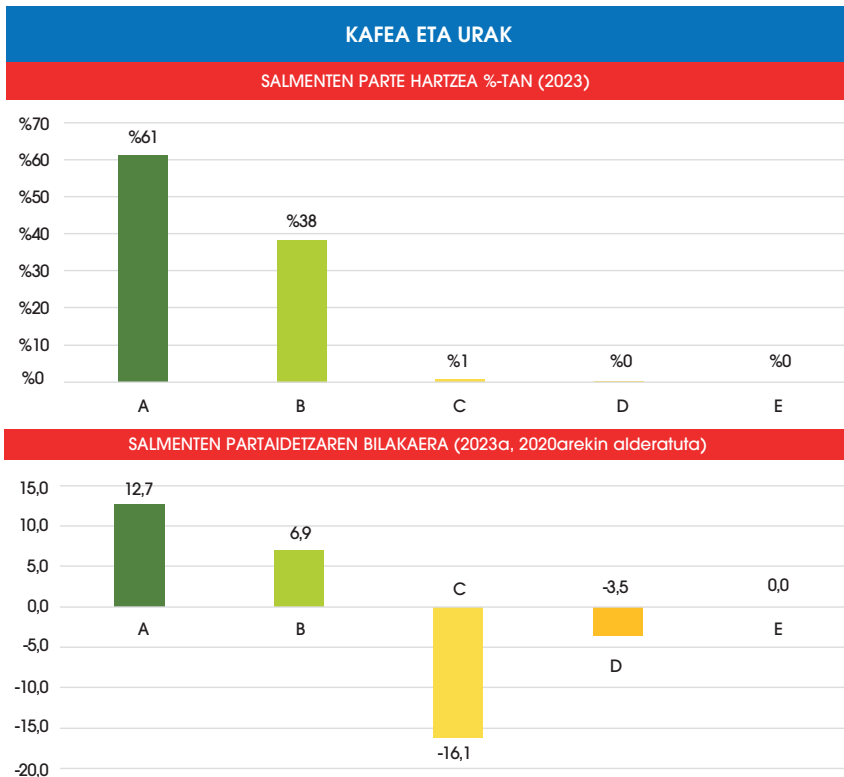
### 03 Emaitzak

#### 01 Hidratazioa

Elikadura osasuntsuaren piramidearen oinarrian dago kokatuta, beraz, nutrizio-posizio egokia duen elikagai-talde bat da.

Azken urteetako bilakaerak salmentak letra hobeto kokatuen alde bideratu ditu (gure kalkulu modu ezberdinengatik).

Balorazioa, beraz, **POSITIBOA** da.





### 03 Emaitzak

## 02 Fruta eta barazkiak

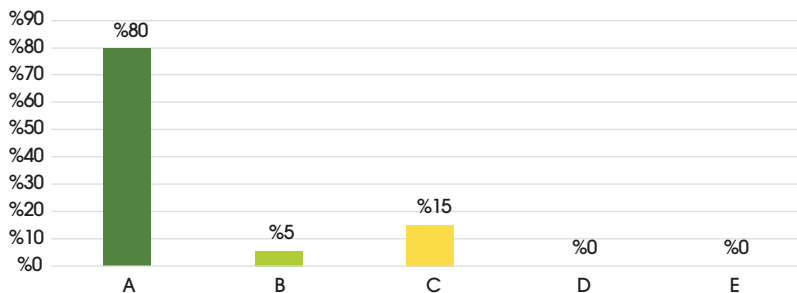
Nutrizio-mailan oso ondo kokatuta dagoen elikagai-talde bat aurkezten dugu berriro, salmenten %85 A eta B letretan biltzen delarik.

Urte hauetako bilakaerak gehiago hobetu du proposamen hau; prozesamendu-maila (fitxa teknikoak berrikusteko aukera ematen duen bakarra) duen gamaren hobekuntzari esker: fruta eta barazkiak kontserban eta barazkiz eta barazkiz prestatutako platerak.

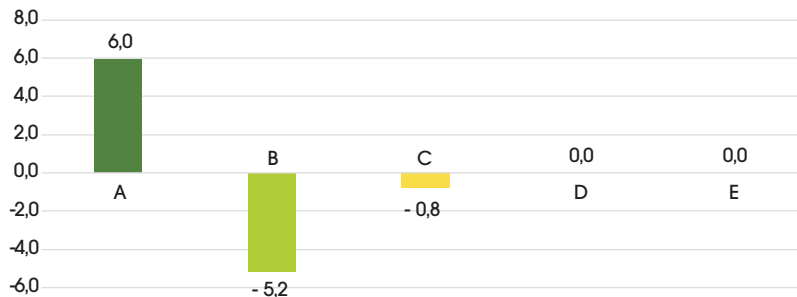
Produktu hauek garrantzia asko dute elikadura osasungarria izan nahi dutenentzat, eta, beraz, balorazioa **OSO POSITIBOA** da.

KONTSERBAKO FRUTA, FRUTA DESHIDRATATUA, FRUTA FRESKOA, PLATER PRESTATUAK BARAZKIAK, BELARRAK ETA ESPEZIAK, OZPINETAKOAK, BARAZKI IZOZTUAK, BARAZKI KONTSERBATUAK, BARAZKI FRESKO ONTZIRATUA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)







### 03 Emaitzak

## 03 Zereal-produktuak eta patatak

Elikagai talde hauen ikuspegia (letra nutrizioaren ikuspegitik) gero eta interesgarriagoa da.

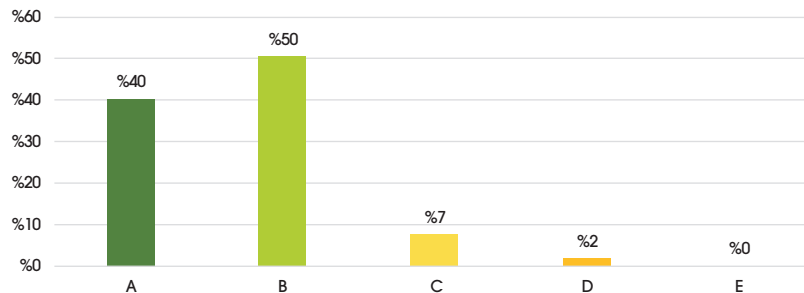
Produktu integralen presentzia handiagoak eta salmentetan izan duten bilakaerak, emaitza orokorrak hobetzen ditu.

Salmentetan pisu txikia duen arren, zerealez prestatutako plateren proposamena (arrozak eta pasta, batez ere) produktuen errezeta zainduz egin da, eta horrek emaitza hobetzen du. D letradun produktuen presentzia ia ez dago.

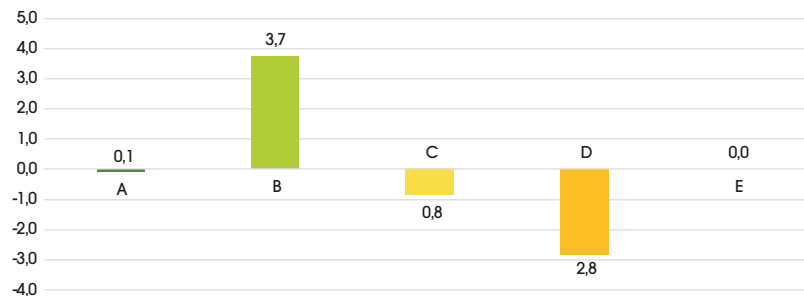
Datuetatik ondorioztatzen den balorazioa, berriz ere, **OSO POSITIBOA** da.

ZEREALEZ PRESTATUTAKO PLATERAK, PATATAK, OGITARTEKOAK, PATATAK, BESTE TUBERKULU ETA GAZTAINA BATZUK, IRINA ETA OGI BIRRINDUA, ZEREALA (PASTAK, ARROZAK...), OGIA (FRESKOA, TXIGORTUA), PIZZA OREA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





### 03 Emitzak

## 04 Lekaleak, fruitu lehorrak eta haziak

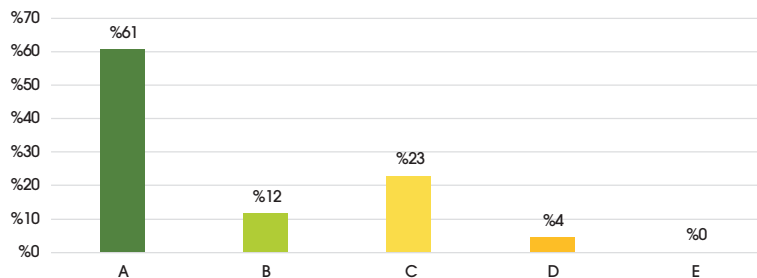
Elikagai-talde honen profila oso ona da, salmenten % 73 A eta B letretan baitaude. Elikagai-talde hauen profila oso ona da, salmenten % 90 A eta B letretan baitaude. Azken urteetako bilakaerak progresiboki hobetu ditu produktuen posizioak Nutri-Score eskalan. Hobekuntza hau, batez ere, kategoría hauen gamaren egokitzapenari esker izan da: D kategoriako produktuak C kategoriara igarotzea, C kategoriakoak B kategoriara pasatzea, eta A kategoriako produktuen hazkunde nabarmena.

Garapen hau, prozesatutako produktuetan gertatzen da (kontserbako lekaleak, lekalez prestatutako platerak) . Fruitu lehorren portaera ez da lekaleena bezain ona.

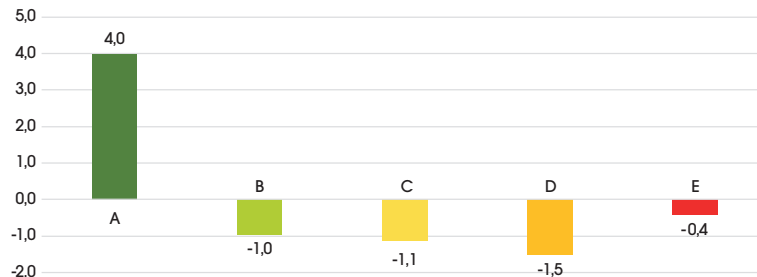
Egin daitekeen balorazio orokorra **OSO POSITIBOA** da.

### HAZI ETA FRUITU LEHORRAK, LEKALEZKO PLATER PRESTATUAK, KONTSERBAN DAGOEN LEKALEA, IZOZTUA, LEKALE LEHORRA, HAZIAK

SALMENTEN PARTE HARTIZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





## 03 Emaitzak

### 05 Olioa

Ez da olioen kategoriarik buruzko daturik aurkeztu; izan ere, kalifikazioaren kalkuluan izandako eztabaidak eta aldaketak direla eta, ez dago ondorioak emateko datu nahikorik.

Nutri-Score-a kalkulatzeko algoritmo berria duela hilabete batzuk hasi zen indarrean, eta B letra ematen dio oliba-olioari (bere kategoriako salmentetan gehien parte hartzen duena). Emaitza, zalantzarik gabe, **POSITIBOA** izango zen.



03  
**Emaitzak**

# Maiz kontsumitzea gomendatzen diren elikagai-taldeen portaera (astean hainbat aldiz).

Elikadura osasuntsuaren piramidearen enborra edo erdiko zatia

01  
**Esnekiak**

02  
**Arraina eta Itsaskia**

03  
**Haragia**



Nutri-Score-ak laguntzen al du erosketa osasungarriagoa egiten? Nutri-Score etiketak funtzionatzen du? | 2025eko martxoa

## 03 Emaitzak

### 01 Esnekiak

Esnekiak (edari begetalak barne, noizean behin kontsumo-ohituren antzekoak direlako) kategoria askotariko dira.

Kategorian sartzen diren elikagai-talde guztien balorazioa positibo da; nahiz eta, salmenten heren bat D letran kokatu. Hala ere, kasu hau gazta-produktuen kontsumoari dagokio, batez ere gazta onduei, izan ere, ez da kontuan hartu joguretik kefirrik, gazta freskorik, gatzaturik edo C kategoriatik beherako edari begetalik.

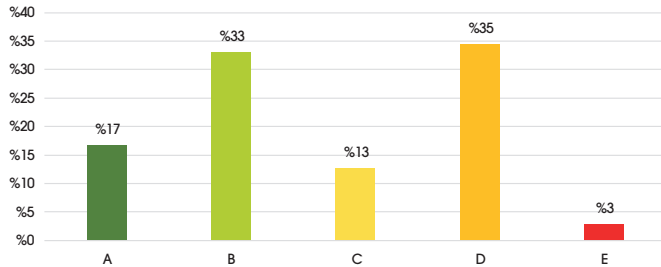
Azpimarratu nahi dugu jogurt azukredunak eta edulkoratuak ez daudela elikagai multzo honetan sartuta, elikagai gozoekin parekatzen direlako eta, beraz, noizean behin kontsumitzea gomendatutako produktuen artean jartzen ditugulako.

Kontsumitzaileen arreta handiagoa eta produktuen berrikusketak direla eta, salmentak kalifikazio hobeko produktuetara (A) aldatu dira. D-ren salmentak C-ra mugitzen dira, C-tik B-ra eta, azkenik, B-tik A-ra.

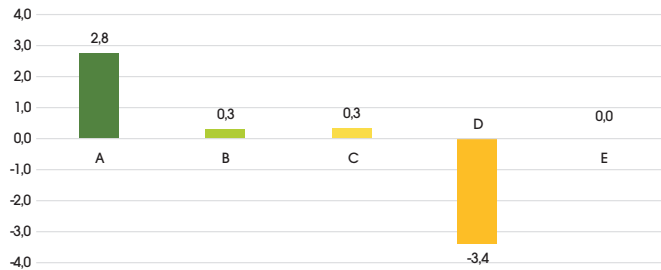
Merezi du elikagai multzo horiek xeheago ikustea.

GAZTA FRESKOA, IGURZTEKO GAZTA, GAZTA SAMURRA,  
ERDIONDUA ETA ONDUA, JOGURTA, BIFIDUSA,  
KEFIR NATURALA, GATZATUA, EDARI BEGETALAK, ESNEA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

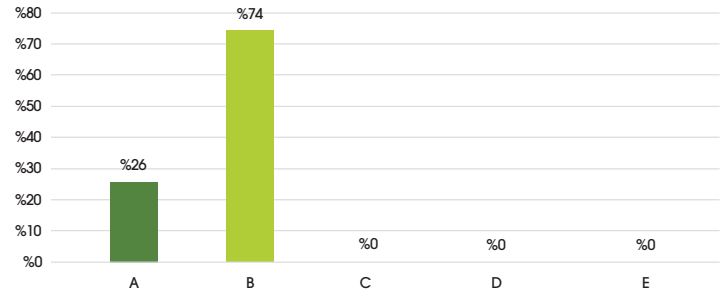


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

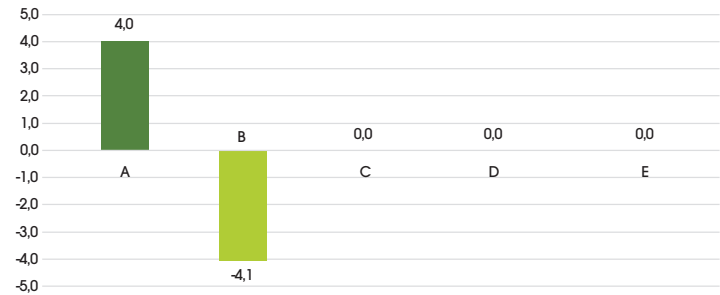


ESNEA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

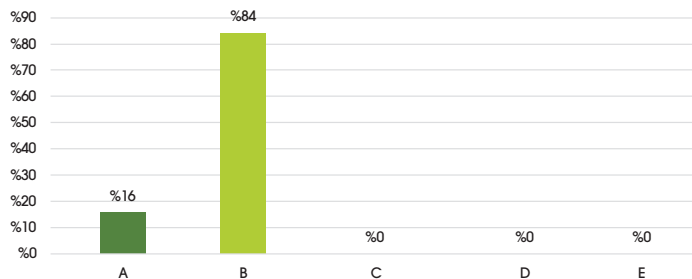


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

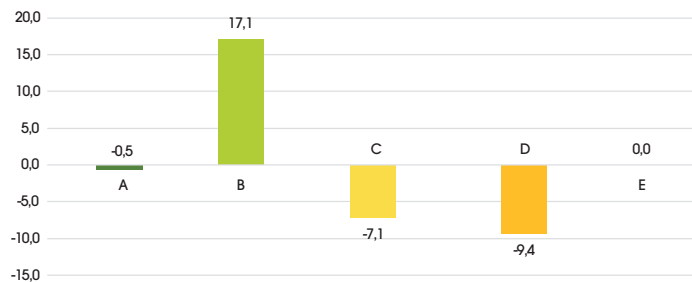


### EDARI BEGETALAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

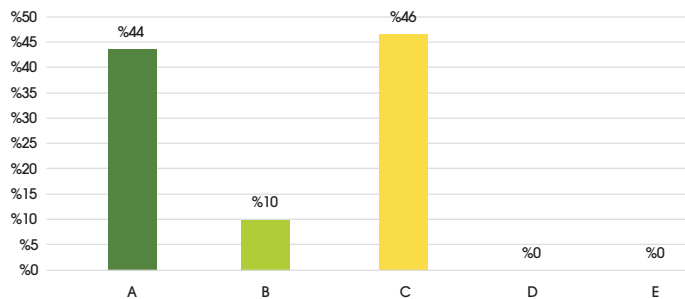


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

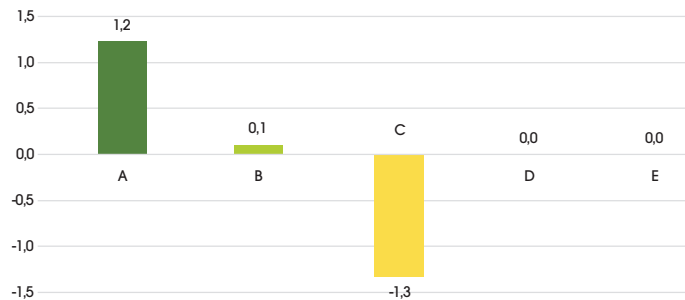


### JOGURTA, BIFIDUSA, KEFIR NATURALA, GATZATUA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

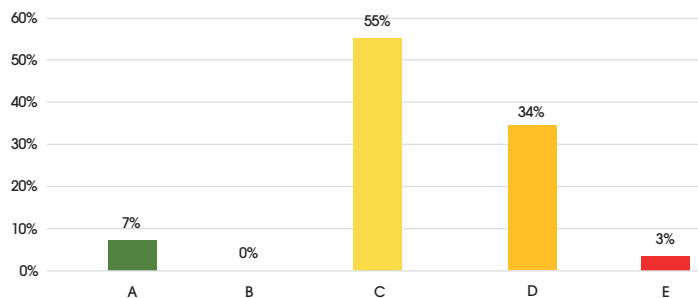


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

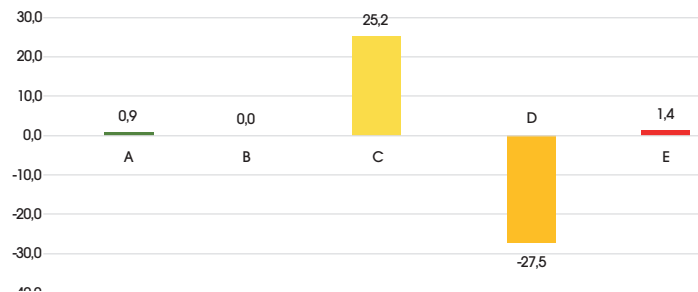


### GAZTA FRESKOA, IGURZTEKO GAZTA

SALMENTEN PARTE HARTIEZA %-TAN (2023)

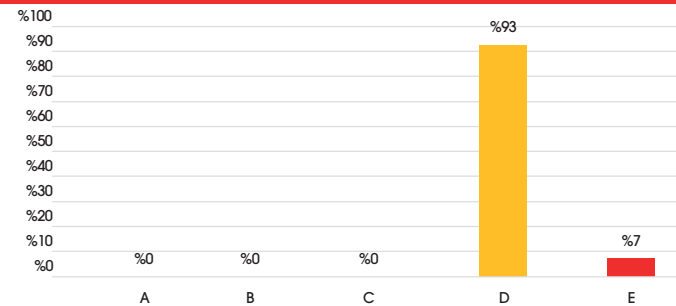


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

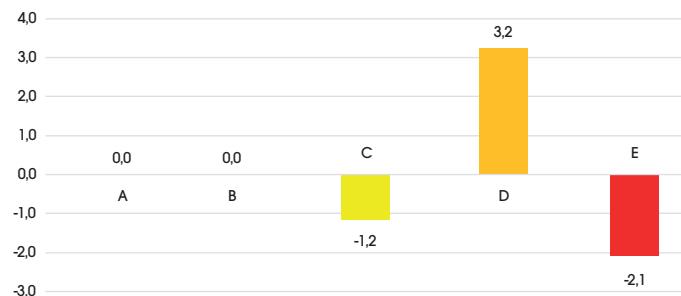


### GAZTA SAMURRA, ERDIONDUA ETA ONDUA

SALMENTEN PARTE HARTIEZA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)







Ikus daitekeen bezala, esnekien zenbait kategoriatan (edo kontsumo motaren arabera parekagarri direnetan), hala nola esnea, edari-begetalak eta jogurtak (azukredunak eta edulkoratuak alde batera utzita, postre gozoezin gehiago parekatzen baitira), salmentak letra onenetan kontzentratzen dira eta osasun-ikuspegitik egokienak diren alderdietan hazten dira, eta hori **POSITIBOA** da.

Dena den, elikagai-multzo honetan, sinplifikazio bat izango litzateke pentsatzea C eta D letretan dauden produktuak ez direla egokiak elikadura orekatua izateko.

Gazten salmentak letra interesgarri gutxiagoko segmentuetan kokatzen dira (produktuen izaeragatik), baina letra hobekoetara jotzeko bilakaera ere **POSITIBOA** da.

### 03 Emitzak

#### 03 Arraina eta itsaskia

Lehenik eta behin, argitu behar dugu honako produktu hauek analisi honetatik kanpo geratzen direla: osagai prozesatu gabe dituzten produktuak, ontziratutako gabekoak edo kontsumitzaileentzako formatuan (erretiluetan) saltzen diren produktu freskoak.

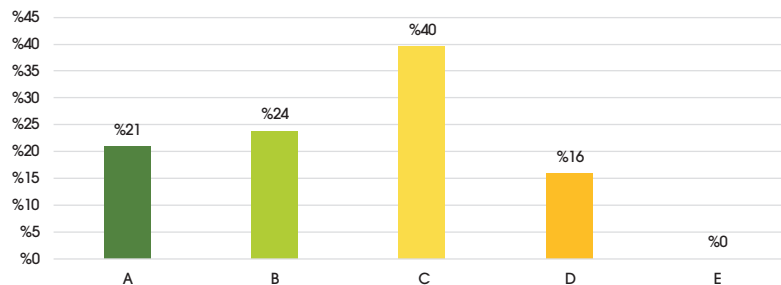
Kasu honetan, salmentak posizio onetan kokatu arren, interes txikiagoko letretara pixka bat mugitu dira.

Horren arrazoia da elikagai-talde honetan gehien prozesatutako produktuek, hala nola arrainez prestatutako platerrek (ziurrenik etxeko prestakinen parekoak), gero eta salmenta handiagoa izatea.

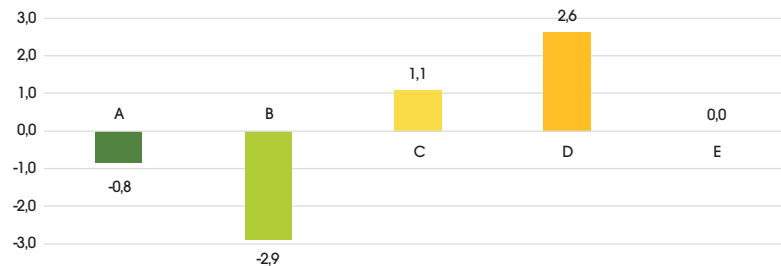
Dena den, balorazioa **POSITIBOA** da.

#### ARRAIN ETA ITSASKI-PLATER PRESTATUAK, ITSASKI IZOZTUAK, KONTSERBAKO ITSASKIAK, ITSASKI FRESKOA, ARRAIN IZOZTUA, KONTSERBAKO ARRAINA ETA ARRAIN-KETUAK, ARRAIN FRESKOA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDEITZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)







### 03 Emaitzak

#### 04 Haragia

Ikus daitekeenez, salmentak nutrizioaren aldetik osasungarriak edo ertainak dira, eta horren arrazoa haragi zurien (oilaskoa, indioilarra, untxia) eta haragi gorrien (behiak, txerriak, arkumea) arteko salmentetan dago.

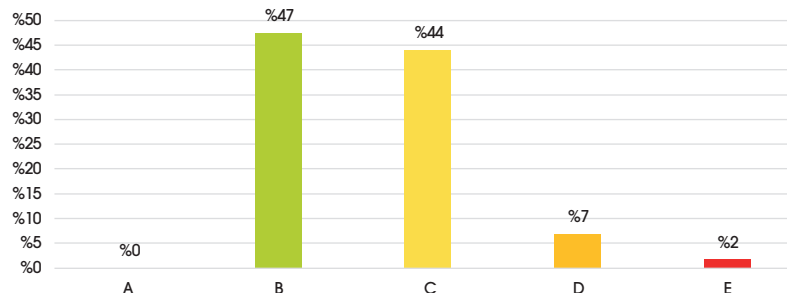
Eboluzio honen arrazoa haragi osasungarriagoak aukeratzearen joeran datza, ziurrenik kontsumitzaileak elikadura osasungarriago baten bila ari direlako. Horri haragiz prestatutako plateren errezeten hobekuntza ere gehitu behar zaio.

Horrez gain, inflazioaren eragina ere kontuan hartu behar da, salmentak gama merkeenerantz bideratu baititu (adibidez, oilaskoa behiaren aldean).

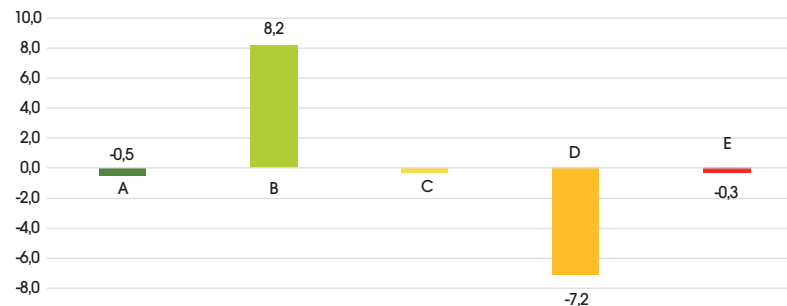
Orotara, balorazioa **POSITIBOA** da.

#### HARAGI GORRIA HARAGIZKO PLATER PRESTATUAK, HARAGI ZURIA

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

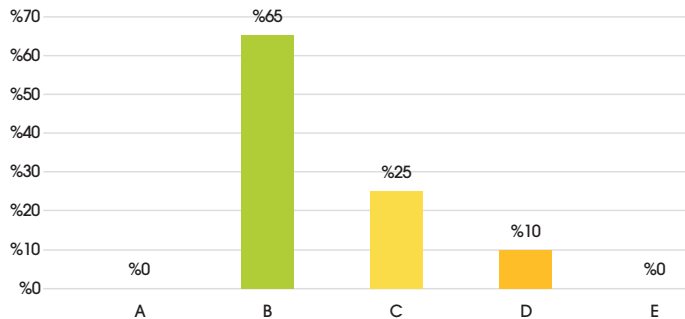


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



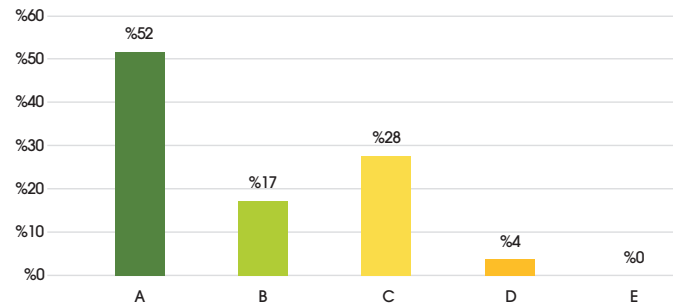
### HARAGIZKO PLATER PRESTATUAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

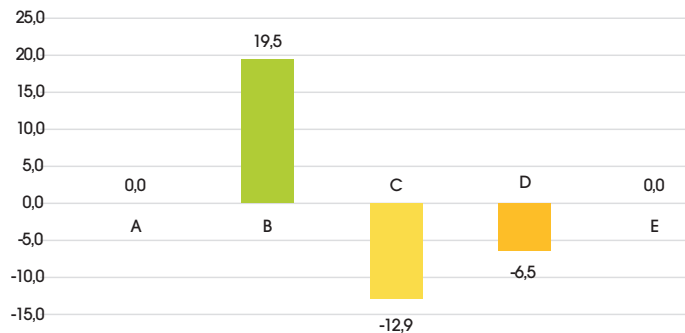


### ARRAIN ETA ITSASKI-PLATER PRESTATUAK

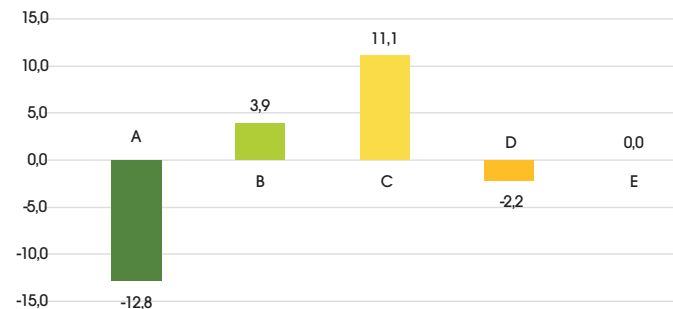
SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





Plater prestatuetan arreta jarriz gero, kategoria honek gero eta pisu handiagoa du salmentetan, eta elikadura osasungarria sustatzeko aukera interesgarria izan daiteke. Hala ere, ikus daiteke arraina eta itsaskia oinarri duten plateren egoera eta portaera ez datozela bat haragi-plater prestatuenarekin. Bi errealitateek posizio ona dute (salmenten %65 baino gehiago A eta B letretan kokatzen dira), baina urte hauetako joera **DESBERDINA** izan da.

Kontuan izan Nutri-Score-aren kalkulua 100 gramo produkturen arabera egiten dela, eta horrek plater prestatuei mesede egiten diela, izan ere, errazioak handiagoak izaten dira.

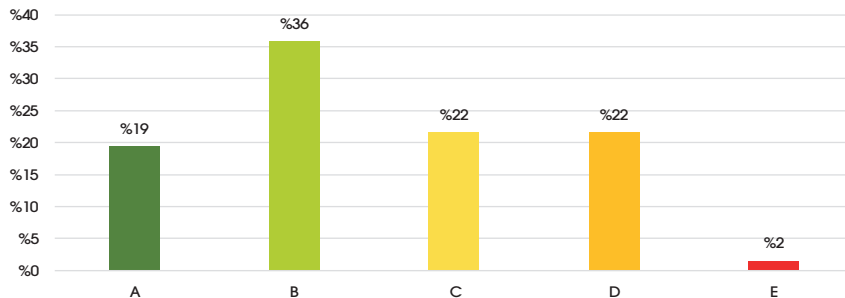
### 03 Emitzak

## Esnekiak, arrautzak, arraina eta itsaskia, haragia

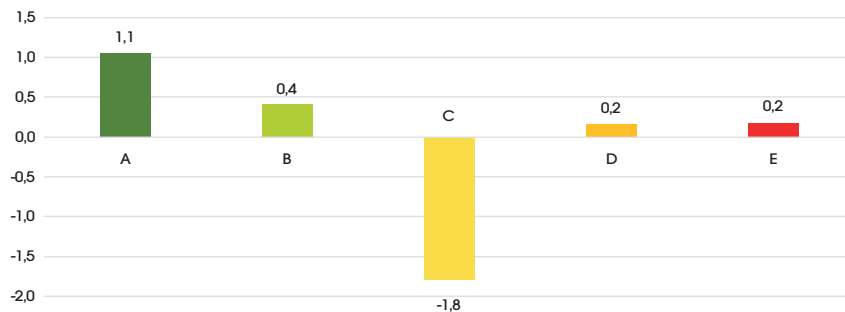
Piramide Nutrizionalaren batez besteko zatian aurkitzen ditugun animalia-jatorriko lau elikagai-talde handien emitza **POSITIBOA** da, salmenten zati handi bat letra positiboetan kokatuta eta denboran zehar hobetzeko joerarekin.

#### ANIMALI PROTEINA.ESNEKIAK, ARRAUTZAK, ARRAINA, HARAGIA

##### SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



##### SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





03  
Emaitzak

# Noizean behin kontsumitzeko gomendatutako elikagai-taldeen portaera (denbora-tarte handiarekin gomendatutako kontsumoa)

Elikadura osasuntsuaren piramidearen gailurra edo goiko aldea

01  
Haragi  
prozesatua eta  
hestebeteak

02  
Plater  
prestatuak

03  
Saltsak

04  
Snack  
gaziak

05  
Elikagai eta  
edari gozoak





## 03 Emaitzak

### 01 Haragi prozesatua eta hestebeteak

Produktuen izaerak berak (koipe, koipe saturatu, gatz eta kaloria-ekarpen handia dutelako) eragiten du salmenta gehienak hain positiboak ez diren letretan kontzentratzea.

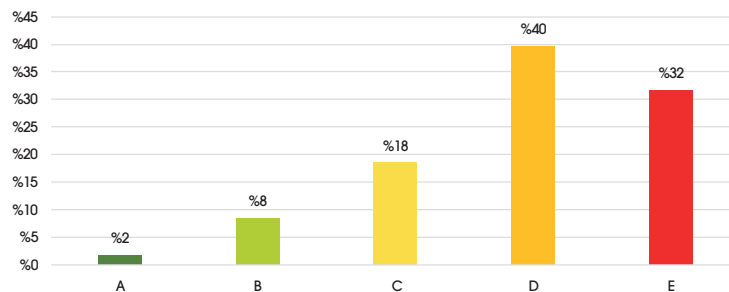
Hala ere, denboraren joerak erakusten du eskaintzen den gama hobetu egin dela eta kontsumitzaileek erosketa modu kontzienteagoan egin dutela. Horrek adierazten du Nutri-Score-ak emaitza positiboak izan dituela.

Grafikoa ikus daitekeen bezala, E letretik A letlara bitartean kate-efektua gertatzen da: tarteko letra bakoitzak aurrekoen salmentak hartzen ditu eta, aldi berean, hurrengo letra hobeari lagatzen dizkio (batzuetan gehiago ere bai).

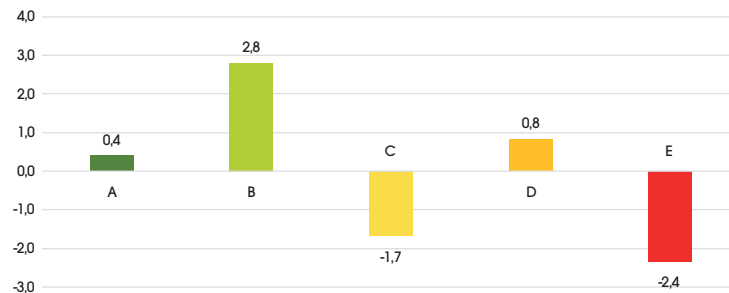
Efektu hori, ordea, ez da nahikoa elikagai-talde horretako letren arteko salmenta-banaketa nabarmen aldatzeko. Horrenbestez, emaitzak nahiko **POSITIBOAK** dira.

PRESTATUTAKO HARAGIAK (TXIKITUAK, ODOLKIA), PATEA, BEGGIAK, HESTEBETE (TXORIZOA, SALTIXIXOIA), HIRUGIHAR ONDUA, EGOSIAK (INDIOILARRA, URDAIAZPIKOA, OILASKOA, LAKOIA), URDAIAZPIKOA, ZEZINA, SOLOMO ONDUAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



### 03 Emaitzak

## 02 Plater prestatuak

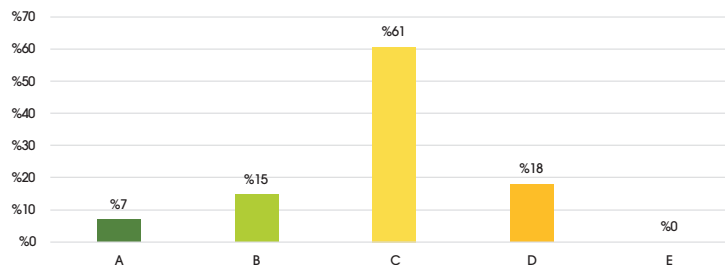
Aurrez prestatutako produktuen salmentak oso kontzentratuta daude, salmenten %82 A, B eta C letren artean kokatzen direlako.

Kontuan izan behar da produktu horietako askok kontsumitzaileen etxeetan amaitu behar dutela prestatuta (ez bezala lehen aipatu ditugun plater prestatuetan), eta, horren ondorioz, nutrizio-baliok okerrera egin dezakeela (adibidez, frijitzean).

Urte hauetako bilakaerak B produktuen salmenten banaketa ekarri du, bai A produktuetara, bai D produktuetara. Emaitza orokorra NEUTROA izanik.

PIZZA, ENPANADA, ENPANADILLAK, OLEAK,  
AURREZ PRESTATUAK (FRIJITUAK, LASAÑAK), SURIMIA

SALMENTEN PARTE HARTIZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





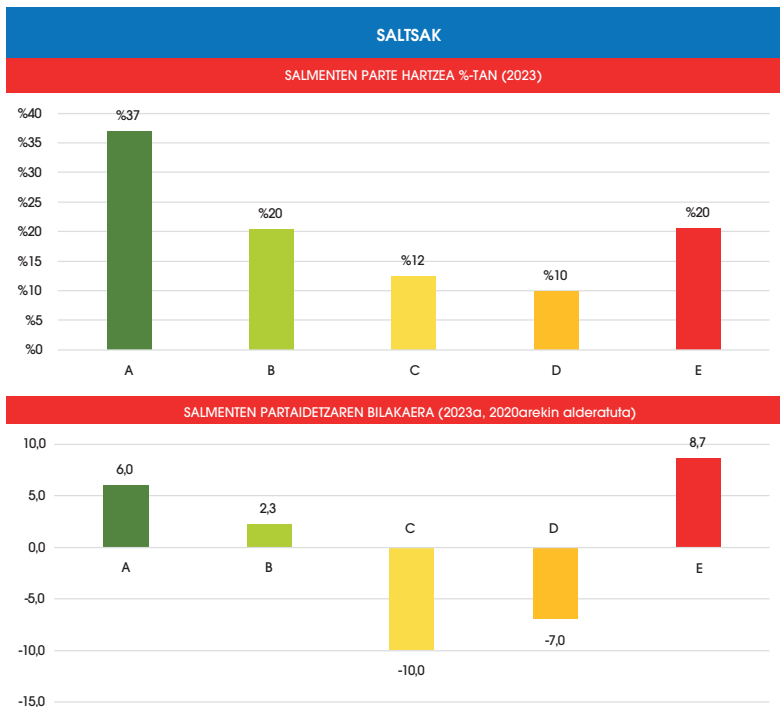
## 03 Emaizak

### 03 Saltsak

Saltsen salmentak oso sakabanatuta daude, zalantzarik gabe kategoriak eskaintzen duen barietateagatik (tomate-saltsak, maionesa, ziapea, barbakoa-saltsa, eta abar).

Eboluzioak tarteko letretatik, bi muturretara joateak ekarri du: alde batetik, saltsarik osasungarrienak daude, kaloria, koipe eta gatz gutxiago dituztenak. Nutrizio-hobekuntzek eta kontsumitzaile informatuek kontzientzia handiagoa izateak, C letretik B eta A letretara salmentak mugitzea eragin dute, eta hori **POSITIBOA** da. Bestalde, nutrizioaren ikuspegitik interes gutxiago duten produktuak daude, baina kontsumitzaileen interesak gora egin du horietan (D letretik E letrara salmentak igarotzea), eta hori **NEGATIBOA** da.

Kategoriako produktuen aniztasunak, indulgentzia-produktu izateak eta osasunaz gain beste faktore batzuek eragiteak jokabide polarizatua azaltzen dute.





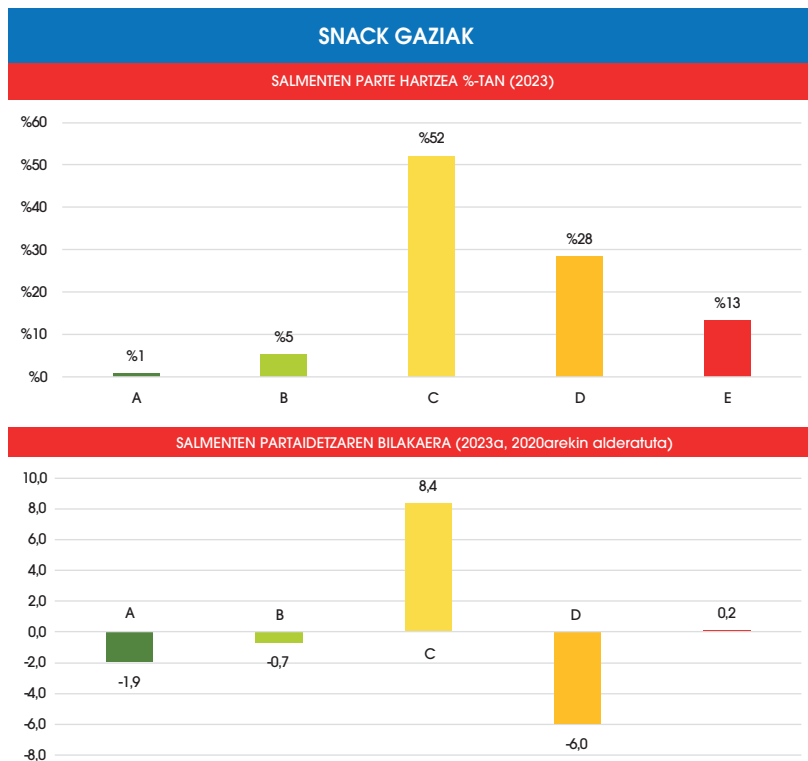
### 03 Emaitzak

#### 04 Snack gaziak

A medida que ascendemos por la Pirámide Nutricional vemos cómo las ventas se acumulan en las letras menos interesantes.

Pese a ello, la tendencia de estos años es positiva, minorando el peso de las letras D y E, que se desplazan hacia la más central, C, que es, desde una perspectiva realista, la única capaz de captar ventas (las letras A y B apenas pueden tener presencia en este grupo de productos, por su propia naturaleza e ingredientes).

Los resultados son, por lo tanto, moderadamente **POSITIVOS**.







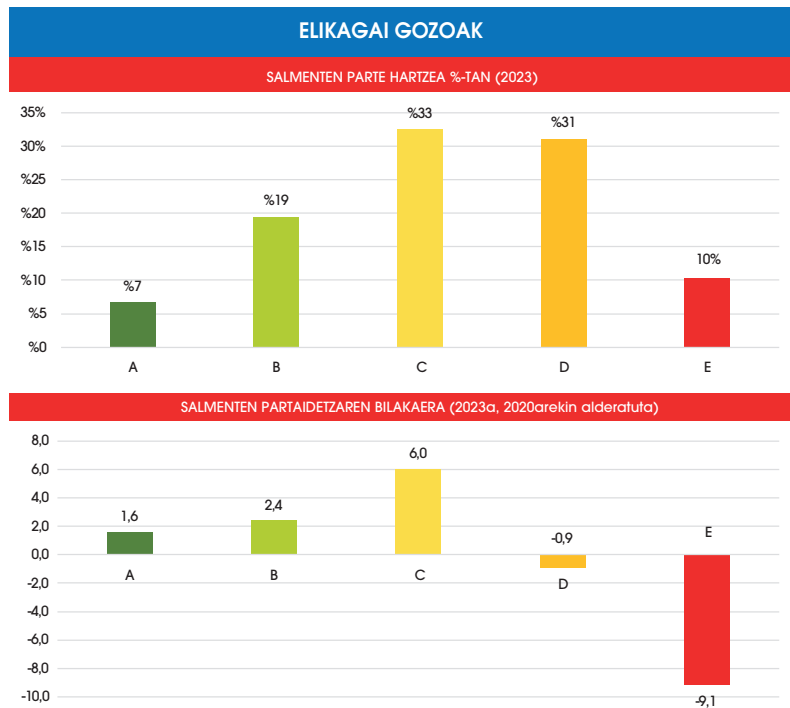
### 03 Emaitzak

## 05 Elikagai eta edari gozoak

Askotariko elikagai-talde honek salmentak bai letra positiboetan, bai ez hain positiboetan kontzentratuta ditu.

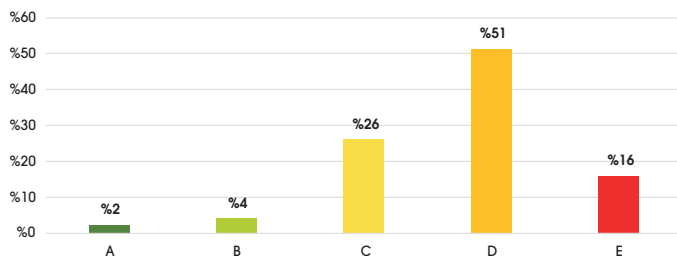
Baterako bilakaera **POSITIBOA** da, salmentak pixkanaka letra hobetoetara aldatzen ari baitira (beste produktu-kategoria batzuetan ikusi den kate-efektuaren antzera: E letrek D bihurtzen dira, D letrek C, B, eta azkenik A...).

Talde heterogeneoa izanik, zentzuzkoa da haren analisia xehetasun handiagoz banakatzea.



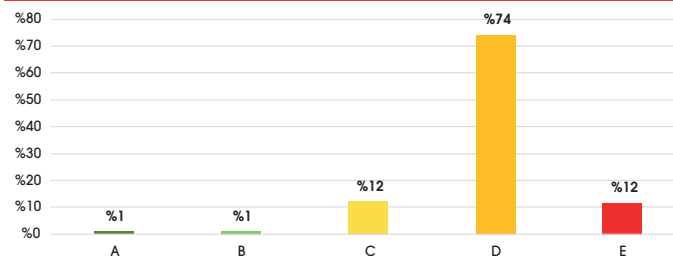
### OPILAK ETA BARRATXOAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

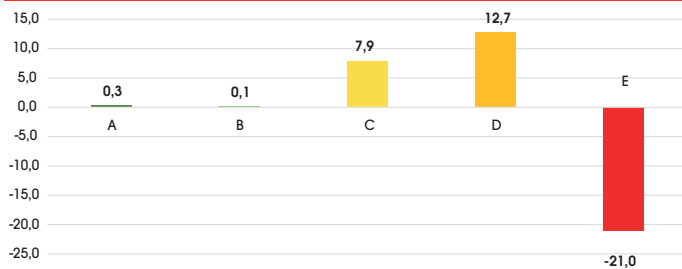


### OPILAK ETA MASAK, TURROIA, MAZAPANA

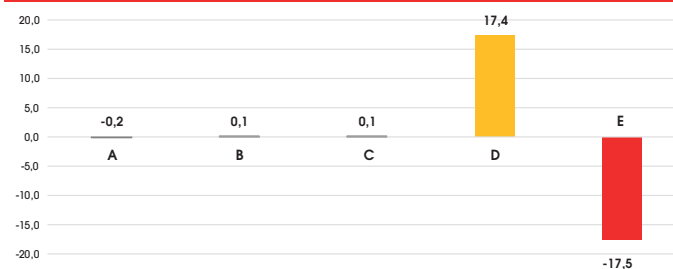
SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

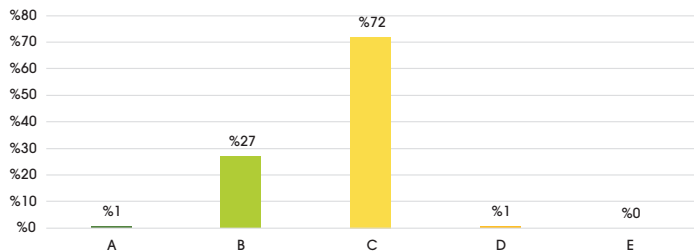


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



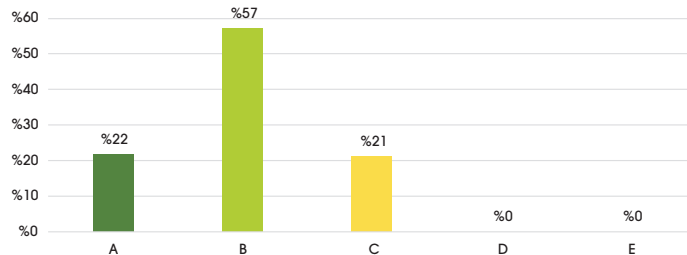
### ESNEKI POSTREAK (FLANA, NATILAK...)

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

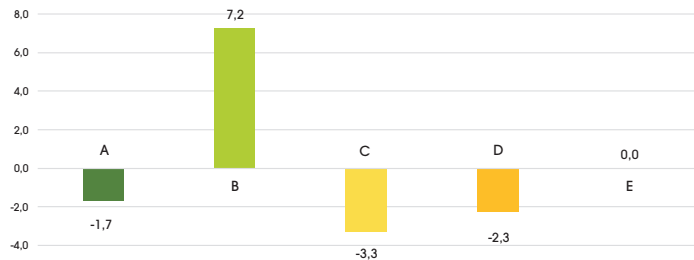


### ZAPORE-JOGURTAK, AZUKREDUNAK EDO EDULKORATUAK

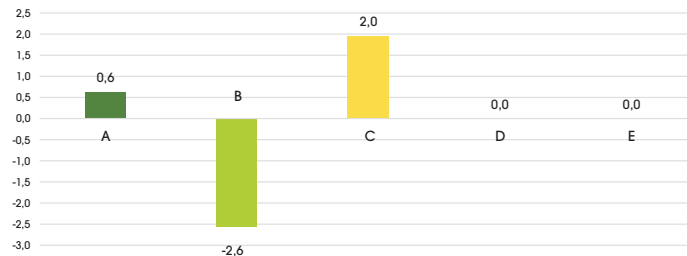
SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



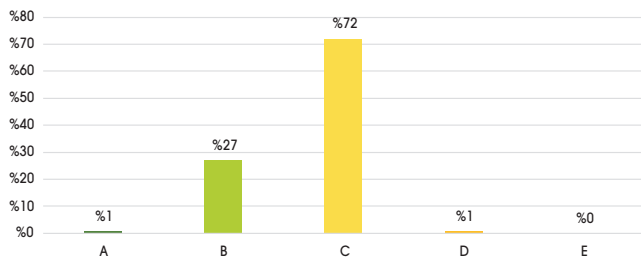
## Gosari gozoa

Gosari gozoarekin lotutako produktuek profila antzekoa eskaintzen dute, batez ere galleta eta barritan, eta opil eta masetan, non letra txarrenak nagusitzen diren. Hala ere, joera positiboa dela ikus dezakegu, E-n salmentak murriztu egin baitira, eta D-ra eta are C-ra ere igaro dira.

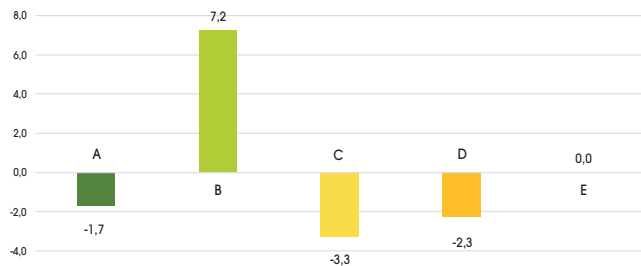
Gosari-zerealek joera bera jarraitzen dute, baina hobea, produktuen familia horretan E letra ez baitute izaten erabaki.

Egin daitekeen balorazioa **POSITIBOA** da, letra bakoitzaren pisuagatik baino gehiago, eboluzioagatik, produktu horiek guztiak gehitzen dituen grafikoan ikus daitekeen bezala.

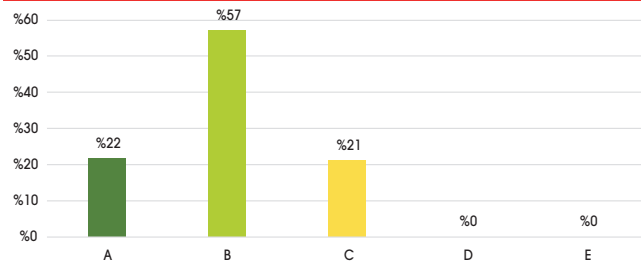
**ESNEKI POSTREAK (FLANA, NATILAK...)**  
SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



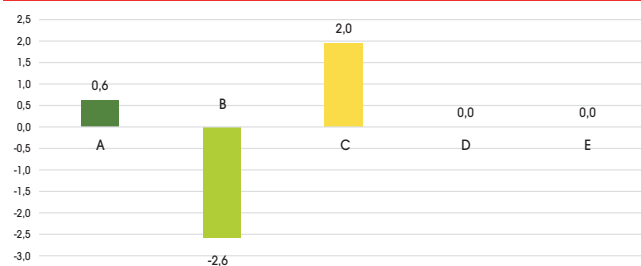
SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



**ZAPORE-JOGURTAK, AZUKREDUNAK EDO EDULKORATUAK**  
SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

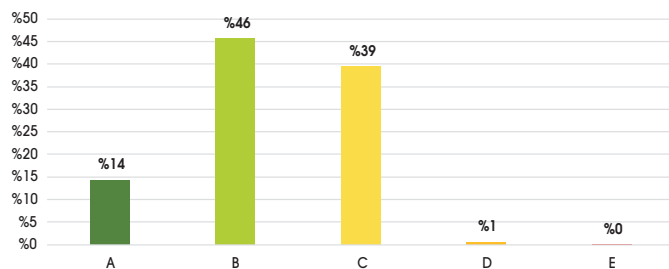


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

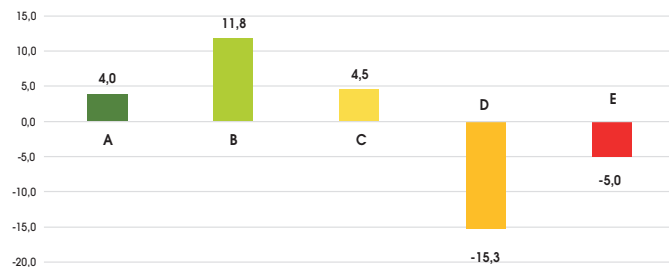


### POSTRE AZUKREDUNAK EDO EDULKORATUAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

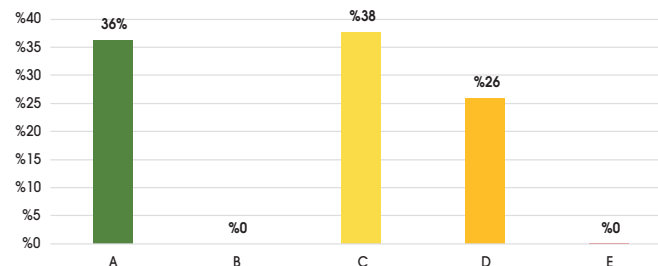


SALMENTEN PARTAIDEZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

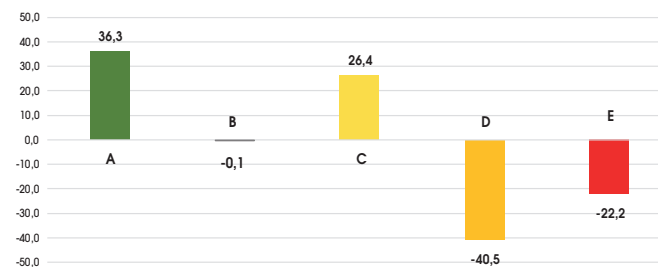


### IZOZKIAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDEZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)







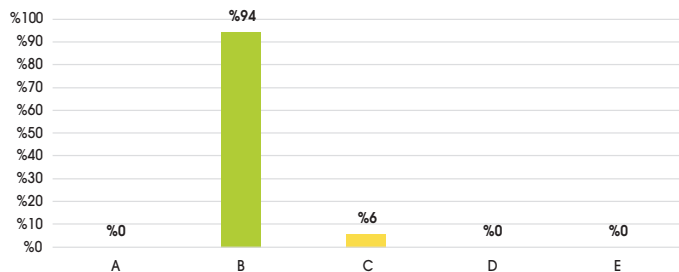
## Postre gozoak

Postre gozoek (esneki postreak, jogurt azukredunak eta edulkoratuak, izozkiak) bilakaera ona izan dute, salmentak nabarmen murriztu direlako letra txarrenetan eta onenetarantz joan direlako. Izozkietan (beste kategoria batzuetan bezala, nahiz eta eragina nabarmenagoa izan), hobekuntza Palmako koipea duten produktuak EROSKIren markatik kentzearekin batera gertatu da.

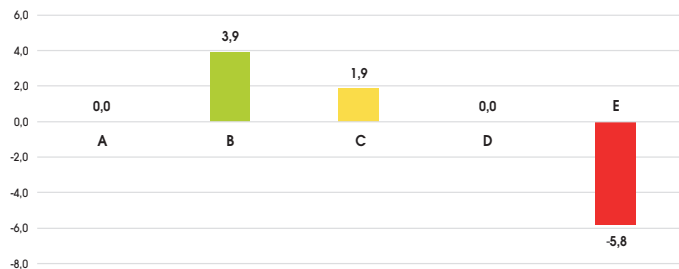
Portaera **POSITIBOA** da, eta hori kategoria horiek gehitzen dituen grafikoan ikus daiteke.

### IRABIAKIAK

SALMENTEN PARTE HARIZEA %-TAN (2023)

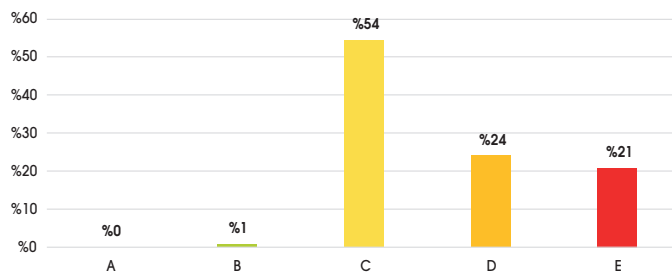


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

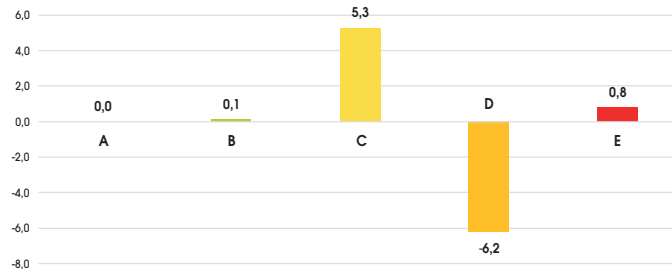


### ZUKU ETA LAKTOZUKUAK

SALMENTEN PARTE HARIZEA %-TAN (2023)

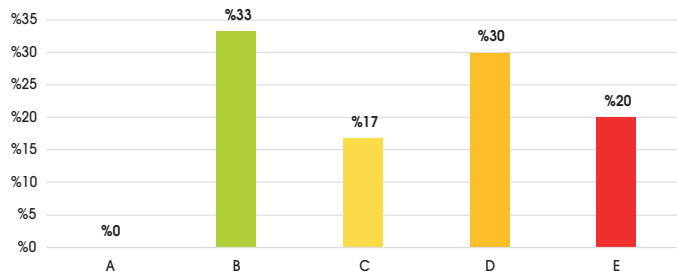


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



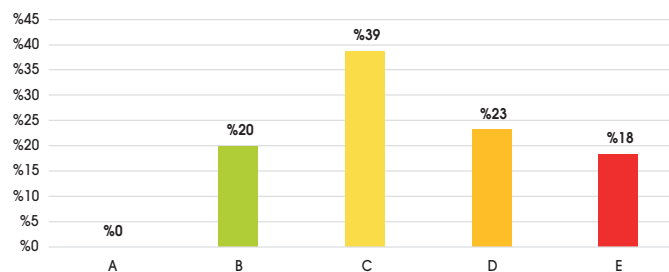
### FRESKAGARRIAK ETA ZAPOREDUN URAK (TE AZUKREDUNAK)

SALMENTEN PARTE HARTIEZA %-TAN (2023)

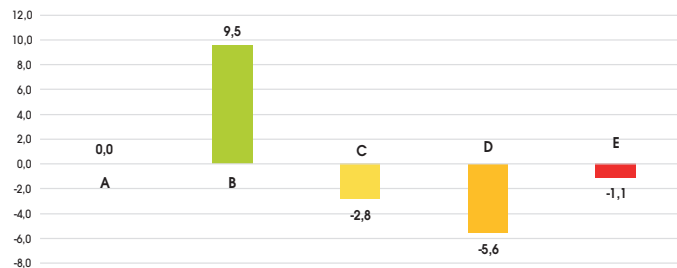


### EDARI AZUKREDUNAK ETA GOZATUAK

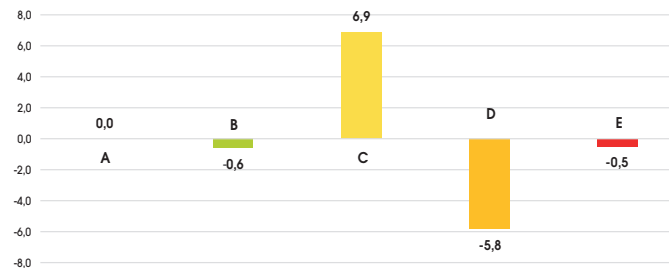
SALMENTEN PARTE HARTIEZA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)





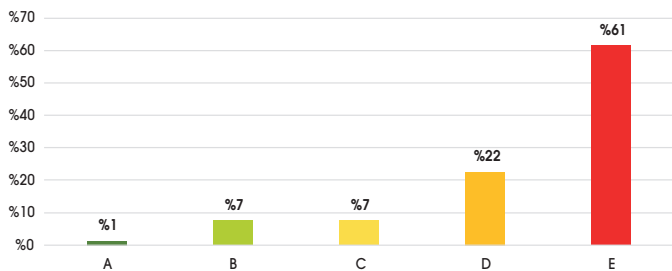
## Edari gozoak

Edari gozoek portaera POSITIBOA dute, nahiz eta desberdina izan beren artean. Aldaketen deigarria da salmentak E letran ezabatzea, produktuak birformulatzearekin edo ezabatzearekin lotuta dagoelako. Zumoei eta lactozumoiei dagokienez, salmentak erdiko posizioetara mugitzen dira, letra ez hain positiboetan. Freskagarrien kategorian, letra txarrenek asko nabarmentzen diren arren, posizio hobegoetarako desplazamendua gertatzen da, edulkoratutako produktuen presentzia handiagoa delako azukredunen aldean.

Balorazioa nahiko **POSITIBOA** da, eta hori hiru kategorietako datuak gehitzen dituen grafikoan ikus daiteke.

### TXOKOLATEA, KAKAO-HAUTSA ETA KREMAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

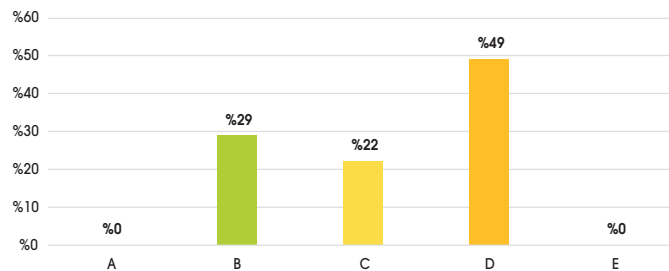


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

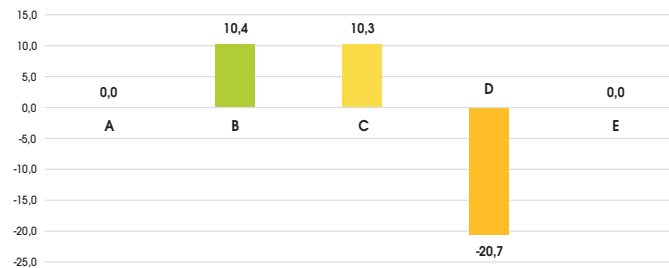


### SNACK GOZOAK (LITXARRERIAK)

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

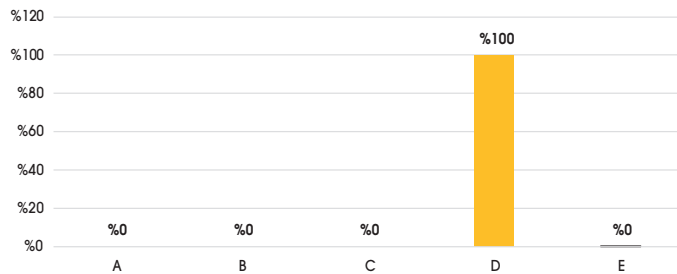


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

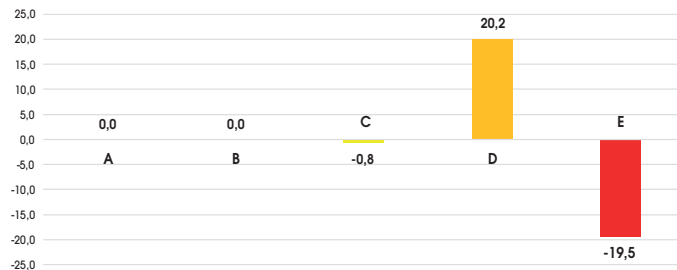


### GOZOTEGIA, TARTAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)

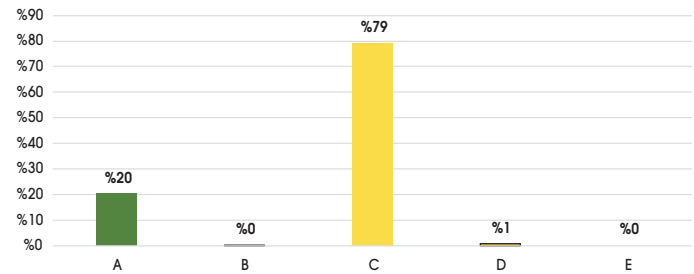


SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)

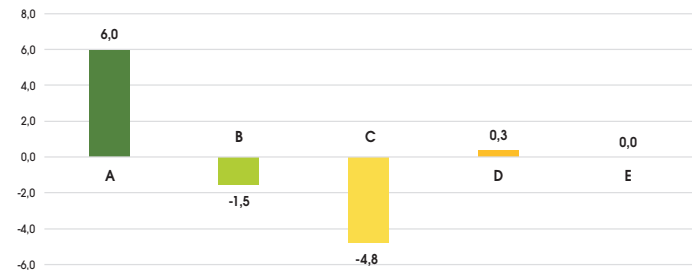


### EDARI AZUKREDUNAK ETA GOZATUAK

SALMENTEN PARTE HARTZEA %-TAN (2023)



SALMENTEN PARTAIDETZAREN BILAKAERA (2023a, 2020arekin alderatuta)







## Txokolateak eta beste produktu gozo batzuk

Azkenik, gainerako produktu gozoen kategoriek (snack gozoa, gozogintza eta gozogintza eta marmeladak) ia kasu guztietan antzeko portaera dute, salmentak letra onenatarantz (A edo B) desplazatzen baitira. Hau **POSITIBOA** da.

Hala ere, salbuespena dago txokolateetan, kakao-hautsetan eta kakao-kremetan, non letra txarrenaren (E) salmentak hazi egiten diren, D letraren isuraldatzearen ondorioz. Egoera hau ez da errezetak okerrera birformulatu direlako gertatzen, baizik eta kategoria horien salmentetan izandako aldaketengatik.

03  
**Emaizak**

# Beste zenbait datu

01  
Eguneroko  
kontsumoa

02  
Ohiko kontsumoa

03  
Noizbehinkako  
kontsumoa

04  
Elikagai guztiak

## 01 Eguneroko kontsumoa

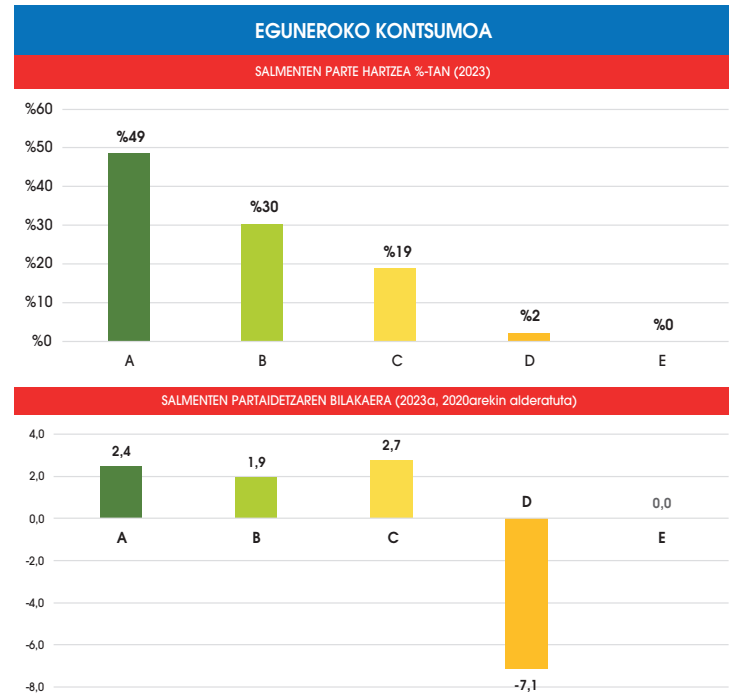
Orain, Elikadura osasuntsuaren piramidearen hiru mailetakoko bakoitzean gehitutako datuak aztertuko ditugu, bai eta Nutri-Score duten elikagai eta edarien guztizko datuak ere.

Egunero kontsumitzea gomendatzen diren produktuek OSO POSIZIO ONA dute: salmenten %79 bi letrarik onenetan (A+B) kokatzen dira, eta ehuneko hori %98ra iristen da C letra ere kontuan hartzen badugu.

Hau, batez ere, kontsumitzaileei eskaintzen zaienaren bilakaerari, produktuen birformulazioari eta hobeto informatuta dauden kontsumitzaileen erabaki egokiagoei zor zaie.

Denboran zehar bilakaera positiboa izan da, kasu guztietan letra hobeetara egindako desplazamendu esanguratsuekin.

Ondorioz, balorazioa **OSO POSITIBOA** da.



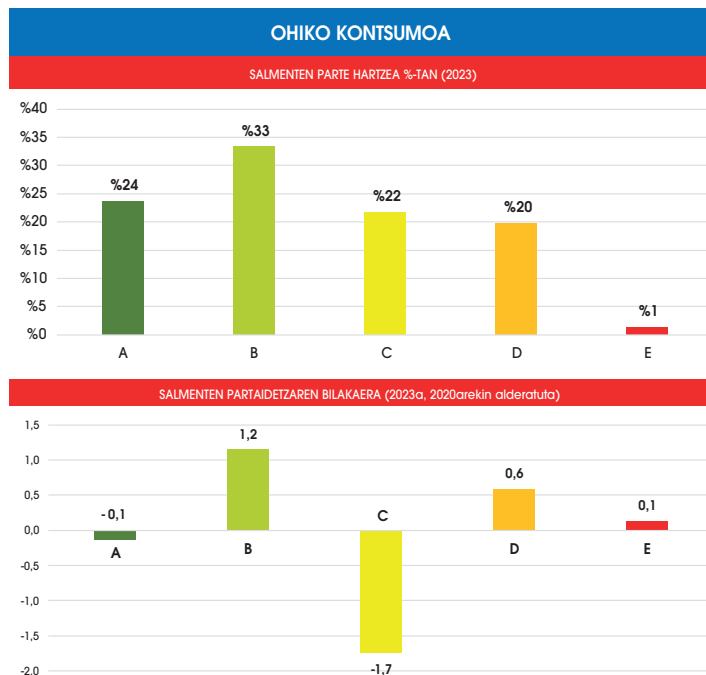
## 02 Ohiko kontsumoa

Era berean, egunero edo astero maiztasunez kontsumitzen diren produktuek profil oso interesgarria erakusten dute: salmenten %57k bi letra onenetan (A+B) kokatzen dira, eta ehuneko hori %79ra iristen da C letra ere kontuan hartzen bada.

Horren arrazoa, beste behin ere, eskaintzendenaren bilakaeran, produktuen birformulazioan eta hobeto informatutako kontsumitzaileek hartutako erabaki kontzienteetan datza.

Hala ere, bilakaera ez da egunero kontsumitzeko gomendatutako produktuen kasuan bezain nabarmena. Kategoria honetan letren arteko mugimenduak diskretuagoak dira, eta zenbait kasutan ia nuluak.

Dena den, balorazioa **POSITIBOA** da.

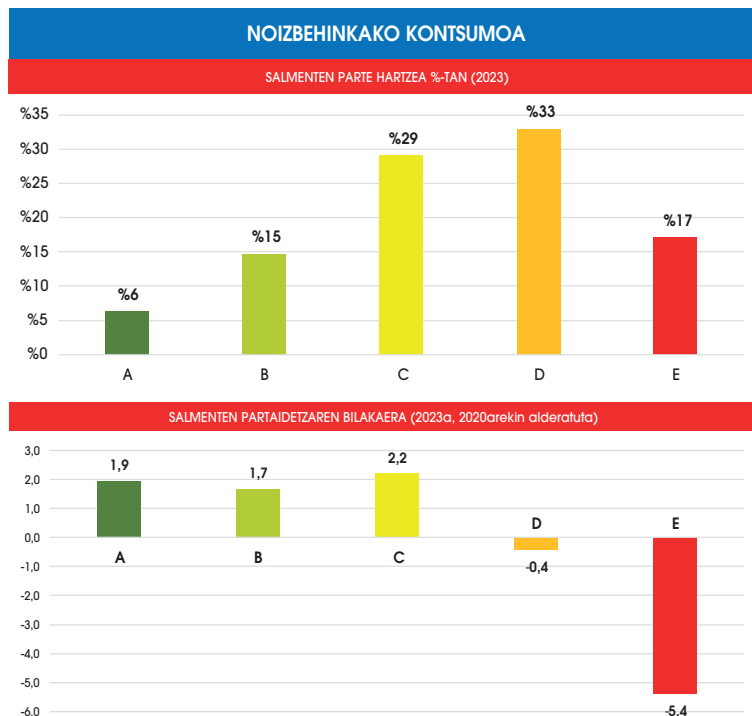


### 03 Noizbehinkako kontsumoa

Noizean behin kontsumitzeko gomendatzen diren produktuek, espero zen bezala, profil ez hain interesgarria dute (salmenten %50 D eta E letrekin egiten da, eta letra horiek ez dira oso onak).

Hala ere, urte hauetako joera positiboa izan da, letrarik txarrenek nabarmen egin baitute behera, letra hobeen alde.

Ondorioz, balorazioa **POSITIBOA** da.



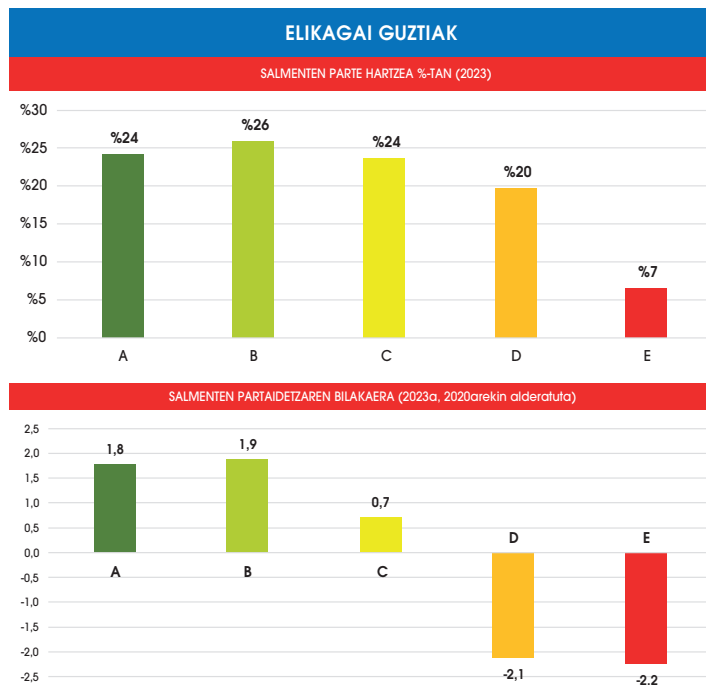
## 04 Elikagai guztiak

Azkenik, azter ditzagun Nutri-Score duten elikagai eta edarien datuak.

Elikagai eta edari talde guztien adierazgarri diren datu horietan, letra guztiak ageri dira, baina alborapena argia da: salmenten %50 A eta B letrekin egiten dira, eta ehuneko hori %74ra iristen da C letra ere kontuan hartzen bada.

Horrek guztiak argi erakusten du letrei dagokien bilakaera **ONA** izan dela.

Nutri-Score etiketaren bi helburuen (informazio argia eta nutrizio-ekarpenaren gama berrikusia) arteko ekintza konbinatuak emaitza onuragarriak izan ditu.





# Inplikazioak

## Kaloriak eta osasun publikorako garrantzitsuak diren beste elikagai batzuk hartzean dituen inplikazioak.

Aurreko analisisan agerian geratu da nutrizio-konposizio hobea duten produktuetara salmentak mugitu direla. Horrek Nutri-Score letrarik onena duten produktuen salmentak areagotu ditu. Ondorioz, kalorien eta osasun publikorako garrantzitsuak diren beste elikagai batzuen kontsumoan aldaketak gertatu beharko lirateke. Bereziki, azukrea, gantzak, gantz aseak eta gatzaren kontsumoan eragin izan beharko luke.

Hipotesi hori egiaztatzeko, aurreko hamabi hilabeteekin alderatuta urtebeteko aldaketa kalkulatu dugu, nutrizioaren ikuspegitik interesgarriak diren elikagai-multzoen

datuak banakatuz. Hauek dira multzo horiek: Elikadura osasuntsuaren piramidearen beheko eta erdiko aldean kokatutako produktuak: kontsumo gomendatutako produkturik ohikoenak, produktu fresko, puru eta gutxi prozesatutakoak. Multzo honetan birformulatzeko aukerak baliogabeak edo oso mugatuak dira. Beste alde batetik, nutrizio-ikuspegitik hain interesgarriak ez diren elikagaiak: piramidearen goiko aldean edo piramidetik kanpo kokatutakoak, noizean behin kontsumitzeko gomendatutako produktuak. Multzo honetan birformulatzeko aukera handiagoak daude, eta kaloria kopuru handiko iturri garrantzitsuak direnak, askotan kaloria hutsak izanik. Horrez gain, arreta berezia eskatu behar zaie osasunarekiko kaltegarriak izan daitezkeen gainerako elikagaiei.

Datu guztiak EROSKIren markako produktuei dagozkie, eta produktuaren 100 gramotan (edo mililitrotan, hala badagokio) kalkulatu dira, alderagarritasun osoa bermatzeko.



## EROSKIren berezko markako produktuak

100 gramo edo 100 mililitroko produktu bakoitzeko datuak

	Kilokaloriak				Azukrea				Grasa			
	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.
	kCal				Gramoak				Gramoak			
Eguneko eta ohiko kontsumoa guztira	135,83	139,76	-3,93	%-2,80	2,03	2,22	-0,19	%-8,60	6,89	7,48	-0,59	%-7,90
Noizbehinkako eta gutxi gomendatutako kontsumoa guztira	138,38	142,22	-3,84	%-2,70	8,28	8,36	-0,09	%-1,00	6,6	6,83	-0,23	%-3,30
<b>Guztira</b>	<b>136,57</b>	<b>140,45</b>	<b>-3,88</b>	<b>%-2,80</b>	<b>3,84</b>	<b>3,94</b>	<b>-0,11</b>	<b>%-2,70</b>	<b>6,81</b>	<b>7,3</b>	<b>-0,49</b>	<b>%-6,80</b>
	Gramoak				Gramoak				Gramoak			
	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.	Oinarri-urtea	Aurreko urtea	dif	% bar.
Eguneko eta ohiko kontsumoa guztira	1,73	1,82	-0,09	%-4,80	0,14	0,14	0,00	%-0,6	0,14	0,14	0,00	%-0,6
Noizbehinkako eta gutxi gomendatutako kontsumoa guztira	2,29	2,35	-0,06	%-2,50	0,52	0,52	0,00	%-0,6	0,52	0,52	0,00	%-0,6
<b>Guztira</b>	<b>1,89</b>	<b>1,97</b>	<b>-0,07</b>	<b>%-3,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>%-0,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>%-0,7</b>

**Ikusten denez, EROSKIren markako produktuen Elikadura osasuntsuaren piramidearen maila guztietan, kaloriak eta beste mantenugai batzuk nabarmen murriztu dira.**

# Ondorioak eta gomendioak

- Nutri-Score produktu-sorta zabal batean ezartzeak kontsumitzaileari aukera ematen dio erosketa-saskiaren nutrizio-kalitatea hobetzeko, eta horrela kontsumo-erabaki egokiagoak hartzeko.
- Datuen sendotasunak argi erakusten du kontsumitzaileek etiketaren funtzionamendua ulertu, baloratu eta erabiltzen dutela.
- Horrez gain, merkataritza-proposamena hobetu egiten da produktuak birformulatuz edo ezabatuz.
- Nutri-Score ezartzeak ez du eragin negatiborik izan guztiz freskoak diren produktuen kategorietan, zenbaitek iragarri bezala.

- 100 gramo (edo mililitro) produktu hartzeak ematen duen kaloria, azukre, koipe, gantz ase eta gatz kantitatea murriztu egin da, eta hori Nutri-Score-rekin kalifikazio onena duten produktuen salmentetan parte-hartze handiagoaren erlazioa du.

- Datu horiek 2020tik 2023ra bitarteko errealitatea islatzen dute, kalkulu-algoritmo berria ezarri aurretik (2024tik 2026ra bitartean ezarriko dena). Hori dela eta, etorkizuneko bilakaera jarraitu beharko da, Nutri-Score-aren funtzionamendu egokia egiaztatzeko.

- Etiketatze honen ondorio positiboak areagotu egingo lirateke produktu eta marka guztiek modu unibertsalean erabiliko balute. Administrazioek lan egin beharko lukete hori posible egiteko.





**ELIKADURA  
ESKOLA**