

Sano parece, sano es

La ubicación de los expositores con alimentos saludables puede decantar las decisiones de compra en el supermercado

Visite el supermercado con el estómago vacío y volverá a casa con algunas cosas que no había previsto comprar. Pero las punzadas de hambre no son las únicas culpables de la compra impulsiva. También la ubicación de los expositores influye en nuestras decisiones de compra y puede crear o acabar con algunos de nuestros hábitos saludables de alimentación.

La línea de cajas es un punto donde se concentra especialmente la comida basura. Los estudios han comprobado que los productos más habituales en ella son tentempiés azucarados y salados, y un puñado de estudios plantean que solo con cambiarlos por opciones más sanas sería posible modi-



ficar la conducta del comprador. Una investigación realizada en 2012 en Holanda comprobó que los trabajadores de hospital eran más propensos a dejar de lado la comida basura y a escoger los tentempiés saludables si estos eran más accesibles en los expositores de la cafetería. De modo parecido, en 2014, investigadores noruegos e islandeses hallaron que sustituir los comestibles no saludables por otros que sí lo eran en la zona de cajas mejoraba notablemente las ventas de último minuto de los alimentos sanos.

Estos hallazgos llamaron la atención del Departamento de Salud e Higiene Mental

de la Ciudad de Nueva York, que ha estado trabajando con más de mil propietarios de supermercados y tiendas de comestibles para fomentar la venta de alimentos nutritivos. «Sabemos que el sector minorista de los comestibles rebosa de señuelos para inducir al consumo», asegura Tamar Adjoian, investigador del departamento. «Situarse mejor los alimentos sanos o hacerlos más apetitosos puede aumentar las ventas de estos productos.»

Adjoian y sus colaboradores se preguntaron si esos resultados serían aplicables a las concurridas líneas de caja de las grandes ciudades, por lo que buscaron la colaboración de tres supermercados del distrito neoyorquino del Bronx para su estudio. Dedicaron un tramo de la línea de cajas de cada establecimiento a los productos saludables, sustituyendo las golosinas, las galletas y otros tentempiés procesados por frutas, frutos secos y comestibles similares, que contenían como máximo 200 calorías por ración. Después, registraron las compras de cada supermercado a lo largo de seis períodos de tres horas durante dos semanas.

De los más de 2100 compradores analizados, solo el 4 por ciento compró algo en la línea de cajas. Entre los que lo hicieron, empero, los clientes de las cajas situadas en la zona saludable compraron artículos nutritivos con una frecuencia más de dos veces mayor que los que pasaron a través de las cajas ordinarias, y compraron un 40 por ciento menos comestibles poco saludables. Estos resultados aparecieron en septiembre en *Journal of Nutrition Education and Behavior*.

El posible impacto de tales medidas puede parecer pequeño, pero Adjoian cree que modificar más líneas de caja abriría los ojos de los clientes a los alimentos nutritivos y bajos en calorías. Los funcionarios del Departamento de Salud están estudiando modos de ampliar la oferta de opciones saludables a los pasillos de caja de toda la ciudad de Nueva York.

—Rachel Nuwer

CONFERENCIAS

2 de diciembre

La ciencia nuestra de cada día

Carlos Sampedro Villasán, catedrático de física y química de educación secundaria Parque de las Ciencias, Granada www.parqueciencias.com

12 de diciembre

Ciencia y tecnologías cuánticas de la información

J. Ignacio Cirac, Instituto Max Planck de Óptica Cuántica Instituto de Química Física Rocasolano Madrid coloquiocurie.csic.es

14 de diciembre

El arte de hacer demostraciones en matemáticas, la belleza y la genialidad en esta disciplina

Joan Josep Carmona, Universidad Autónoma de Barcelona Centro Cívico Guinardó, Barcelona aula141.cat

20 de diciembre

Organismos genéticamente modificados: Una visión panorámica

Federico Zurita, Universidad de Granada Universidad de Granada ciencias.ugr.es

EXPOSICIONES

Cartografías de lo desconocido: Mapas en la BNE

Biblioteca Nacional de España, Madrid www.bne.es



Marte: La conquista de un sueño

Espacio Fundación Telefónica Madrid espacio.fundaciontelefonica.com

OTROS

Cuéntaselo a tus padres

Concurso de vídeos divulgativos sobre biología molecular y bioquímica para estudiantes de bachillerato y universidad Sociedad Española de Bioquímica y Biología Molecular www.cuentaseloatuspadres.com