

NUTRI-SCORE



¿QUÉ ES EL NUTRI-SCORE?

Nutri-Score es un modelo de etiquetado frontal simplificado, que recoge de forma gráfica, a modo de logo, parte de la información nutricional que los alimentos y bebidas envasados deben facilitar.



Nutri-Score clasifica los alimentos en 5 categorías empleando un logo que incluye una letra y un color que va de la A (verde oscuro) a la E (naranja oscuro) y entre ellos están la B (verde claro), la C (amarillo) y la D (naranja). El logo A (verde oscuro) indica mejor calidad nutricional y el logo E (naranja oscuro) peor calidad nutricional.

Es un sistema VOLUNTARIO. Las empresas de alimentación pueden decidir si lo utilizan o no, pero si lo adoptan debe aparecer en todos los productos de la misma marca.

En nuestro país diferentes empresas utilizan ya Nutri-Score en sus productos, así que es posible verlo en tiendas, supermercados y en anuncios de televisión.



¿PARA QUÉ SIRVE Y PARA QUÉ NO SIRVE NUTRI-SCORE?



- Comparar productos similares de distintas marcas comerciales.
- Comparar productos del mismo tipo (cereales de desayuno entre sí, platos preparados entre sí, etc.)
- Comparar productos que se consuman en la misma ocasión (para postre, para desayuno, tentempié a media mañana, etc.)



- Clasificar un alimento como saludable o no saludable.
- Comparar productos de distinto tipo (yogures con pizzas o refrescos).
- Comparar con productos que no llevan Nutri-Score.



¿CÓMO SE CALCULA NUTRI-SCORE?

Se calcula según un método desarrollado por científicos de diferentes países a partir de los resultados de diversos estudios que han tenido en cuenta la coherencia con las recomendaciones nutricionales y las preferencias y facilidad de comprensión por parte de la población consumidora, incluida la española.

La clasificación que obtiene un alimento es el resultado del cálculo que se realiza a partir del contenido en nutrientes y componentes que se reflejan en la información nutricional por cada 100g/100 ml del producto, y a los que se asignan puntos favorables o desfavorables.

Puntos favorables:

- Frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, aceites de oliva, colza y nuez
- Fibra alimentaria
- Proteínas

Puntos desfavorables:

- Energía
- Azúcares
- Grasas saturadas
- Sal

Los países donde se encuentra implantado Nutri-Score, incluida España, trabajan juntos de forma transparente para facilitar su utilización, y comprensión por parte de la ciudadanía.

PARA UNA DIETA MÁS SALUDABLE TEN SIEMPRE PRESENTE:

- Prioriza el consumo de ALIMENTOS FRESCOS frente a los procesados, y, siempre que sea posible, bebe agua del grifo como primera elección.
- AUMENTA EL CONSUMO de frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, productos integrales y UTILIZA EL ACEITE DE OLIVA como la grasa de elección, siguiendo el modelo de dieta mediterránea.
- A la hora de elegir entre alimentos envasados, ten en cuenta que Nutri-Score no es un sistema diseñado para definir un alimento aislado como saludable.

