

## 7 COSAS QUE TIENES QUE SABER SOBRE EL **NUTRISCORE**

El Nutriscore, ese código de letras y colores que ahora vemos en muchos productos, cuenta tanto con partidarios como detractores.

**Su objetivo es ofrecer más información nutricional al consumidor y mejorar los hábitos alimentarios.**

POR LAURA VALDECASA



**E**l Nutriscore se define como un logotipo de colores asociado a letras que describe 5 clases de calidad nutricional, que van del verde (asociado con la letra A) al naranja oscuro/rojo (asociado con la letra E). Con la ayuda de Paula Crespo, presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) y dietista nutricionista, desciframos sus claves:



1

**ES UN TIPO DE SISTEMA DE ETIQUETADO FRONTAL.** Se usa para resumir y simplificar la información nutricional de los productos, para que los consumidores sepan si un alimento es recomendable o no, ayudándoles a identificar opciones de alimentos más saludables.

## 2

**ESTÁ BASADO EN EL CÁLCULO DE UN ALGORITMO DEFINIDO EN CRITERIOS DE SALUD PÚBLICA VALIDADOS CIENTÍFICAMENTE.** Un algoritmo desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de Oxford para regular la publicidad destinada a los niños y validado por la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido.



## 3

**FUNCIONA POR LA ATRIBUCIÓN DE PUNTOS EN FUNCIÓN DE LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 G O 100 ML DEL PRODUCTO.** Por un lado, los nutrientes considerados como 'desfavorables' (puntos negativos que acercan el producto al color rojo y a la letra E), a los cuales se le atribuyen una puntuación según su contenido en kilocalorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio. Y, por otro, los considerados como 'favorables' (proteínas, fibra dietética y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas, frutos oleaginosos y aceites de oliva, nuez y colza), a los que se les asigna una puntuación según su contenido (puntos positivos que acercan el producto al color verde y a la letra A). Después, se realiza el cálculo entre las dos puntuaciones.

## 5

**SE USA PARA COMPARAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE UN MISMO TIPO DE ALIMENTO PROPUESTO POR MARCAS DISTINTAS,** o para comparar la calidad nutricional de alimentos pertenecientes a familias diferentes, pero que se consumen en el mismo momento o de la misma manera. Por ejemplo, comparar diferentes familias de alimentos que pueden comerse como postre (yogures respecto a postres lácteos, arroz con leche, etc.).



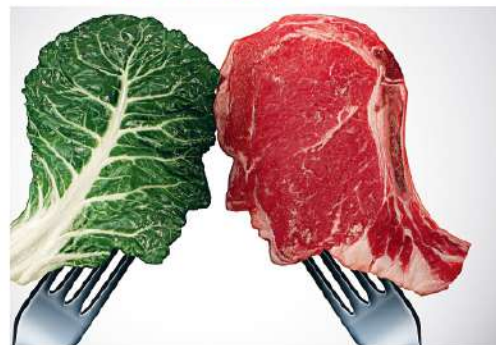
## 4

**NO ESTÁ PENSADO PARA CLASIFICAR LOS ALIMENTOS EN SALUDABLES O NO SALUDABLES,** ya que esto es relativo según la alimentación global de las personas.



**ELIGE AQUEL QUE TENGA MEJOR PUNTUACIÓN (COLOR VERDE, LETRA A) Y EVITA AQUELLOS QUE LLEVEN COLOR NARANJA/ROJO Y LETRA E.**

**EL NUTRISCORE NO SIRVE PARA DETERMINAR SI UN ALIMENTO ES BUENO O MALO, YA QUE SOLO SE APLICA SOBRE PRODUCTOS PROCESADOS O ENVASADOS Y NO EN LOS FRESCOS.**



**6** **NO TODOS LOS ALIMENTOS LO LLEVAN.** Existen 18 categorías que no están obligadas a llevarlo, que son aquellos productos que no están obligados a realizar la declaración nutricional obligatoria.



**7** **LOS MEJORES PRODUCTOS SON LOS QUE NO NECESITAN ETIQUETA: CUANTO MÁS FRESCO, MEJOR.** Pero dentro de la misma categoría de producto, conviene elegir aquel que tenga mejor puntuación (color verde, letra A) y evitar la compra y consumo de aquellos que lleven color naranja/rojo y letra E.