

¿Qué hay que saber sobre **Nutriscore**?



¿Qué es **Nutriscore**?

Nutriscore es un sistema de etiquetado nutricional frontal que permite a los consumidores valorar, de forma sencilla, la calidad nutricional de los alimentos que van a comprar.

Nutriscore simplifica y complementa la interpretación de la etiqueta de **Información nutricional** situada al dorso del envase.

Consiste en un logotipo de 5 colores asociados a letras que describen 5 clases de calidad nutricional, del verde oscuro para la calidad óptima (letra A) al rojo (letra E) para la peor.

Actualmente, el sistema de etiquetado **Nutriscore** es voluntario para los fabricantes, a falta de que la normativa europea decida sobre su obligatoriedad. En España está prevista su incorporación en el cuarto trimestre de 2021.

¿Qué elementos se tienen en cuenta para establecer la clasificación?

Este sistema considera a ciertos elementos presentes en la composición del alimento como favorables y a otros como desfavorables.

Elementos “favorables”

Proteínas

Fibras

Porcentaje de frutas, verduras, legumbres y frutos secos

Elementos “desfavorables”

Cantidad de calorías

Ácidos grasos saturados

Azúcares simples

Sodio (sal)



Un algoritmo valora estos elementos y teniendo en cuenta la composición nutricional por 100 g o 100 ml de producto, se establece una puntuación que se traduce en una letra y color.

Alimentos

(puntos)

Mín a -1

0 a 2

3 a 10

11 a 18

19 a Máx

Bebidas

(puntos)

Agua

Mín a 1

2 a 5

6 a 9

10 a Máx

Color

Verde oscuro

Verde

Amarillo

Naranja

Rojo



¿Qué productos llevan Nutriscore y cuáles no?

Nutriscore se aplica solo a alimentos **procesados y envasados**.



Quedan exentos:



Los productos frescos: carne, pescado, frutas, verduras y legumbres



Los productos no procesados que solo tienen un ingrediente en su composición: vinagre, miel



El café, el té y las infusiones de hierbas y frutas



Los alimentos suministrados directamente por el fabricante o tiendas minoristas en pequeñas cantidades (como los platos preparados para llevar)



Los alimentos que se venden en envases de menos de 25 cm²: chocolatinas, chucherías, barritas de cereales



Las bebidas alcohólicas

Partidarios y detractores: división entre la comunidad científica

✓ A favor

Desarrollado y elegido sobre bases científicas que demuestran su efectividad y su superioridad respecto a otros sistemas

La selección de alimentos según esta escala se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas y menor mortalidad

Permite a los consumidores realizar una compra saludable en base a una opinión razonada

✗ En contra

No permite dar respuesta a los graves problemas nutricionales de la sociedad moderna

Silencia el consumo desorbitado de alimentos ultraprocesados y la adaptación hacia una dieta sostenible y respetuosa con el planeta

No es un sistema fácilmente comprensible, neutral, ni adaptado a los hábitos alimentarios de la población

Imperfecciones y limitaciones

El Ministerio de Consumo está abierto a adaptaciones en la puntuación o incluso a excluir del sistema alimentos básicos en nuestra dieta mediterránea, que tengan otras propiedades saludables no reflejadas en **Nutriscore**, como es el caso del aceite de oliva virgen.

El etiquetado frontal, es una medida más, que debe ir integrada en toda una serie de estrategias de **promoción de la salud**, estrategias tanto **informativas/formativas** como facilitadoras de **entornos saludables y sostenibles**.

Una alimentación saludable y sostenible debe basarse en el consumo prioritario de alimentos frescos o mínimamente procesados, estacionales y de proximidad, evitando en la medida de lo posible los alimentos envasados y pareciéndose lo más posible a nuestra dieta mediterránea.



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos