

Què és Nutriscore?

14/10/2022

La nova etiqueta de colors que classifica els productes segons la seva qualitat nutricional. Descobreix com funciona i podràs triar a simple vista l'aliment més saludable.



Per a què serveix Nutriscore?

El sistema d'etiquetatge [Nutriscore](#) [/sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/nutriscore/] va néixer a França, concretament en la Universitat de París, amb la finalitat de crear un logotip gràfic, senzill, de colors amb una forta connotació (de verd a vermell) i lletres (de l'A fins a l'E), destinat a ajudar de manera visual als consumidors per triar el producte de millor qualitat nutricional entre diversos aliments del mateix grup, però de diferents marques comercials.

Què valora Nutriscore?

Els productes que porten l'etiquetatge Nutriscore han seguit un algorisme i càlcul avalat per científics, per la Unió Europea i per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), per classificar correctament els aliments segons la seva composició nutricional.

Per definir l'escala de colors, Nutriscore es basa en els nutrients amb impacte positiu en la nostra salut i en aquells amb impacte negatiu, calculat en una quantitat de 100 g o 100 ml.

Productes que porten Nutriscore

L'etiquetatge el trobem tant en aliments sòlids com en begudes, amb un sistema de puntuació inicial diferent perquè el resultat s'ajusti a les recomanacions nutricionals de salut pública.

No tots els aliments porten aquesta etiqueta frontal, perquè hi ha categories de productes on Nutriscore no aportaria valor. Aquest seria el cas de productes amb un sol ingredient com la fruita, verdura, carn al tall, etc. i l'aigua, espècies, sal, cafè, infusions, te, llevats, gelatines, melmelades únicament de fruita, aromatitzants, additius i edulcorants.

Què signifiquen els colors de les etiquetes Nutriscore?

L'etiqueta Nutriscore és molt fàcil d'interpretar gràcies al seu codi visual. El logotip actua com un semàfor nutricional: una escala de lletres i colors que van de la A verd fosc, que seria la millor opció, fins a la E taronja fosc com la pitjor, passant per la B, C i D. Amb aquest sistema clar i intuïtiu, pots evitar-te llegir tota l'etiqueta dels productes envasats i [conèixer la qualitat nutricional del producte a simple vista](#) [

</shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/Conocer-la-calidad-nutricional-de-un-producto-a-simple-vista>].

És important tenir en compte que el càlcul de Nutriscore només té en compte la composició nutricional de l'aliment processat o ultraprocesat, no el seu grau de transformació. Per això, existiran alguns aliments saludables amb una mala valoració en nutriscore i el mateix pot ocórrer en sentit contrari, perquè un producte pot tenir un contingut alt en un ingredient no favorable i contenir també components beneficiosos.

Com es calcula Nutriscore?

Els aliments rebran A, B, C, D o E depenent del resultat de la fórmula. El càlcul és un sistema estandarditzat i validat per poder comparar la qualitat nutricional de productes de la mateixa categoria, encara que hi ha unes adaptacions específiques de càlcul per a tres productes: begudes, formatges i matèries grasses.

Per obtenir la puntuació es calcula per 100 grams, primer es tenen en compte els ingredients desfavorables, és a dir la seva composició en calories, sucres simples, àcids grassos saturats i sal, i els ingredients considerats com a favorables i necessaris en la nostra dieta, com la proteïna, fibra, la quantitat de fruites i verdures, llegums i fruita seca o fruites oleaginoses.

De moment, en el càlcul no es tenen en compte els additius ni els aspectes mediambientals del producte. En la puntuació final de cada producte envasat com més nutrients favorables tingui l'aliment en qüestió per sobre dels menys favorables, més punts tindrà per acostar-se al verd i a l'A més que un altre.