

## ¿Qué es Nutriscore?

05 jul 2021

*La nueva etiqueta de colores que clasifica a los productos según su calidad nutricional. Descubre cómo funciona y podrás elegir a simple vista el alimento más saludable.*



## Productos que llevan Nutriscore

El sistema de [etiquetado Nutri-score](#) [ /sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/nutriscore/ ] nació en Francia, concretamente en la Universidad de París, con la finalidad de crear un logotipo gráfico, sencillo de colores con una fuerte connotación (de verde a rojo) y letras (de la A a la E), destinado a ayudar de forma visual a los consumidores para elegir el producto de mejor calidad nutricional entre varios alimentos del mismo grupo o mismo alimento, pero de distintas marcas comerciales.

Los productos que llevan el etiquetado Nutri-score han seguido un algoritmo y cálculo avalado por científicos, por la Unión Europea y por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para clasificar correctamente los alimentos según su composición nutricional.

El etiquetaje los encontramos tanto en alimentos sólidos como en bebidas, con un sistema de puntuación inicial distinto para que el resultado se ajuste a las recomendaciones nutricionales de salud pública.

Aunque no todos los alimentos llevan esta etiqueta frontal, porque hay categorías de productos donde Nutri-score no aportaría valor. Este sería el caso de productos con un solo ingrediente como fruta, verdura, carne al corte, etc. y el agua, especias, sal, café, infusiones, té, levaduras, gelatinas, mermeladas únicamente de fruta, aromatizantes, aditivos y edulcorantes.

## ¿Cómo utilizar correctamente Nutriscore?

La etiqueta Nutri-score es muy fácil de interpretar gracias a su código visual. El logotipo actúa como un semáforo nutricional: una escala de letras y colores que van de la A verde oscuro, que sería la mejor opción, hasta la E naranja oscuro como la peor, pasando por la B, C y D. Con este sistema claro e intuitivo, puedes evitarte leer toda la etiqueta de los productos envasados y [conocer la calidad nutricional del producto a simple vista](#) [

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

Es importante tener en cuenta que el cálculo de Nutri-score solo tiene en cuenta la composición nutricional del alimento procesado o ultraprocesado, no su grado de transformación. Por ello, existirán algunos alimentos saludables con una mala

---

valoración en nutriscore y lo mismo puede ocurrir en sentido contrario, porque un producto puede tener un contenido alto en un ingrediente no favorable y contener también componentes beneficiosos.

## ¿Cómo se calcula Nutri-score?

Los alimentos recibirán A, B, C, D o E dependiendo del resultado de la fórmula. El cálculo es un sistema estandarizado y validado para poder comparar la calidad nutricional de productos de la misma categoría, aunque hay unas adaptaciones específicas de cálculo para tres productos: bebidas, quesos y materias grasas.

Para obtener la puntuación se calcula por 100 gramos, primero se tienen en cuenta los ingredientes desfavorables, es decir su composición en calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sal, y los ingredientes considerados como favorables y necesarios en nuestra dieta, como la proteína, fibra, la cantidad de frutas y verduras, legumbres y frutos secos o frutas oleaginosas.

Por el momento en el cálculo no se tienen en cuenta los aditivos ni los aspectos medioambientales del producto. En la puntuación final de cada producto envasado, cuanto más nutrientes favorables tenga el alimento en cuestión sobre los menos favorables, más puntos tendrá para acercarse al verde y a la A que otro.