

¿Qué es Nutri-Score?

El Nutri-Score es una herramienta que se ha diseñado con el objetivo de traducir y simplificar el jeroglífico que suponen muchos etiquetados de los alimentos.

Nutri-Score es un sistema de etiquetado nutricional elegido por España para facilitar a los usuarios una información nutricional más clara. Sabemos que el consumo excesivo de grasas saturadas, azúcar o sal es perjudicial para nuestra salud.

Nutri-Score es el sistema de etiquetado nutricional frontal de los productos alimentarios que pretende facilitar a los consumidores valorar rápidamente la calidad nutricional de los alimentos que van a consumir o a comprar, interpretando el etiquetado nutricional situado al dorso del paquete.

Por tanto, el etiquetado frontal hace referencia a la información que se presenta de manera gráfica en la cara principal del producto. Este tiene por objetivo ofrecer información veraz, simple y clara respecto al contenido nutricional de alimentos y bebidas no alcohólicas

El gráfico tiene una coloración gradual que va del verde al rojo. Y cada producto destacará el color que le corresponda en función de su contenido en azúcares, grasas saturadas, sal, calorías, fibra y proteínas. Los colores verdes identificarán los productos más saludables, y los rojos los de menor calidad nutricional.

Entonces, cabe pensar en que ¿los alimentos en verde son los buenos y los que van en rojo son los malos?

Así es, el semáforo nutricional clasifica los alimentos en cinco colores que evolucionan progresivamente:

- Desde la A, el verde (más saludable)
 - Hasta la E, el rojo (menos saludable)
- Pero hasta llegar al rojo de “peligroso”, tenemos:
- Verde clarito (la B)
 - Amarillo (la C)
 - Naranja (la D)

La decisión se basa en un algoritmo. El sistema distribuye puntos en función de la composición nutricional por cada 100 g del producto. Este algoritmo valora:

Los elementos considerados como “desfavorables”

Desde el punto de vista nutricional: composición en calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio.

Los elementos considerados como “favorables”

Proteínas, fibras y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas y frutos secos.

El resultado es que las frutas, verduras y los alimentos basados en cereales estarán en las primeras clases de la puntuación (A, B, C) mientras que los snacks, dulces y salados se sitúan en las últimas (D, E).

Por tanto, es un sistema que, en teoría, te informa de la calidad nutricional de los productos que encontramos en las tiendas y en los supermercados. Si tropezamos en la etiqueta con una A o una B, se supone que es saludable. Si por el contrario encontramos una D o una E, nos deberíamos poner en guardia.

Es por ello que el semáforo nutricional es un sistema que nos permitirá conocer de una manera clara, sencilla y en un simple vistazo la cantidad de calorías, azúcares, grasa saturada y sal que la ración de consumo de un producto nos aporta.

De momento en España es voluntario y no se prevé que hasta finales de 2022 o 2023 se implante de manera generalizada.

Pero es cierto que muchas empresas ya lo están haciendo para adelantarse, y es importante conocerlo porque ya mismo nos podemos encontrar el semáforo en los productos cuando vayamos al supermercado. De hecho, ya aparece en muchos productos alimentarios.

Según la web del Ministerio de Consumo, este etiquetado "pretende facilitar la comprensión de la calidad nutricional de los alimentos, a fin de que el consumidor elija la opción más adecuada para su dieta, con el objetivo último de reducir en la población española la prevalencia de obesidad y sobrepeso, así como las de enfermedades no transmisibles vinculadas".

Es un buen punto de partida, pero debe mejorarse. En el próximo artículo, veremos las luces y las sombras del Nutri-Score.

Trinidad Castillo García
Enfermera. Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Hospital General Universitario de Alicante.
Dietista- Nutricionista