

¿Qué es el Nutriscore?

El Nutriscore es el etiquetado frontal de calidad nutricional. Es un sistema que da una información nutricional más clara. Clasifica los alimentos en 5 letras y colores, como si fuera un semáforo. La letra A en verde oscuro (más sano) hasta la letra E en rojo (menos sano).

Desde 2018 es el sistema de información nutricional elegido por el [Ministerio de Sanidad de España](#). Se pone en la parte de delante de los envases de los alimentos. Así sabemos rápidamente si un alimento es sano o no. De esta forma podemos elegir mejor al comprar. Hace más fácil la compra de los productos según su calidad. Además, hace que las marcas intenten mejorar la calidad de sus alimentos.

Con esta medida se intenta ayudar a elegir mejor las comidas y bajar las cifras de [sobrepeso y obesidad](#) de la gente. El exceso de peso se ha relacionado con [diabetes](#), enfermedades cardiovasculares y tumores.

¿Cómo se decide el color de cada alimento?

Se valora qué cosas buenas (proteínas, fibra, [frutas](#), [verduras](#)) y malas (calorías, [azúcar](#), sal y [grasas saturadas](#)) tiene cada producto.

¿Qué color se asigna a cada alimento?

- **Colores A, B y C** (verde oscuro, verde claro y amarillo): son productos a base de frutas, verduras y cereales (saludables).
- **Colores D y E** (naranja y rojo): dulces, aperitivos y productos procesados (no saludables).



¿Qué productos llevan Nutriscore?

Lo malo del Nutriscore es que a veces crea confusión en algunos alimentos, como por ejemplo el aceite de oliva. Aunque es un producto sano se le pone en color rojo por tener mucha grasa.

Por eso **se recomienda utilizar Nutriscore para comparar:**

- Alimentos del mismo grupo: cereales tipo muesli con cereales con chocolate, lasaña de espinacas con lasaña de carne...
- Alimentos de la misma familia: cosas para desayunar (galletas, pan de molde, cereales...)
- Mismo alimento de diferentes marcas.

No se usa Nutriscore en:

- Productos frescos: carnes, pescado, frutas, verduras, legumbres.
- Productos hechos con un único ingrediente, siempre que no estén procesados (pueden ser curados): vinagre, miel, huevos...
- Café, té, infusiones.
- Pequeñas cantidades de alimentos (como los platos preparados).
- Alimentos que se venden en envases de menos de 25 cm²: chokolatinas, chucherías, barritas de cereales...
- Bebidas alcohólicas.

¿Cómo se podría mejorar?

Nutriscore es un código validado. Pero no es perfecto.

Se puede mejorar haciendo cosas como:

- Poniendo en la parte de atrás de los envases otro código de colores.
- Penalizar los ultraprocesados.
- Valorar mal los aditivos como los edulcorantes.

Enlaces útiles:

- [Calculadora nutricional](#): permite conocer si nuestra dieta es equilibrada introduciendo la cantidad y frecuencia de consumo de cada alimento.
- [NutraApp](#): servicio de asesoramiento nutricional online.

Fecha de publicación: 7-09-2021

Autor/es:

- [M^a Pilar Tortosa Pinto](#). Pediatra. Centro de Salud de Almuñécar. Almuñécar (Granada)
- [Aida Ruíz López](#). Pediatra. Hospital Universitario "San Cecilio". Granada

