

Asignatura: Bromatología General

Seminario 4. Nutriscore

Profesora: Dra. Beatriz Rodríguez Galdón

¿Qué es el nutriscore?

- El sistema **Nutriscore** es el **modelo de etiquetado nutricional frontal** para los alimentos envasados.
- Es un “semáforo nutricional” para que el consumidor pueda distinguir cuáles son los productos más saludables. Desde el color verde oscuro (más saludable) hasta el rojo (menos saludable).
- Estos colores están asociados a cinco letras (A/B/C/D/E). El círculo de mayor tamaño es el que indica la calidad nutricional del alimento.



¿Cómo decide el Nutriscore qué valoración da al alimento?

- Se usa un algoritmo que distribuye puntos según la **composición nutricional de cada 100 g de producto**.
- Los componentes favorables (Puntos C) son: **proteínas; fibras; % frutas, verduras, legumbres, frutos secos de cáscara, aceite de oliva, colza o nuez.**
- Los componentes desfavorables (Puntos A): **Calorías, azúcares, grasa saturada y sodio.**

¿Cómo decide el Nutriscore qué valoración da al alimento?

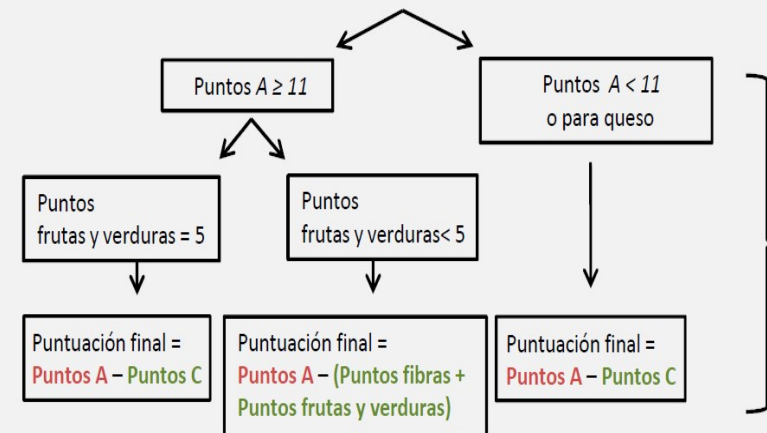
1. Atribución de puntos según composición:

NUTRI SCORE

* A registered trademark owned by Santé Publique France



Puntos A								Puntos C				
		Límites específicos Bebidas		Límites específicos Grasas				Límites específicos Bebidas				
Puntos	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas saturadas / Lípidos(%)	Sodio (mg)	Puntos	% Frutas y verduras	% Frutas y verduras	Fibras (g)	Proteínas (g)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	≤ 1	< 10	≤ 90	0	≤ 40	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1,5	> 1	< 16	> 90	1	> 40		> 0,7	> 1,6
2	> 670	> 9	≤ 60	≤ 3	> 2	< 22	> 180	2	> 60	> 40	> 1,4	> 3,2
3	> 1005	> 13,5	≤ 90	≤ 4,5	> 3	< 28	> 270	3	-		> 2,1	> 4,8
4	> 1340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4	< 34	> 360	4	-	> 60	> 2,8	> 6,4
5	> 1675	> 22,5	≤ 150	≤ 7,5	> 5	< 40	> 450	5	> 80		> 3,5	> 8,0
6	> 2010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6	< 46	> 540	6				
7	> 2345	> 31	≤ 210	≤ 10,5	> 7	< 52	> 630	7				
8	> 2680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8	< 58	> 720	8				
9	> 3015	> 40	≤ 270	≤ 13,5	> 8,9	< 64	> 810	9				
10	> 3350	> 45	> 270	> 13,5	> 10	≥ 64	> 900	10		> 80		
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)	0-10 (c)	0-10 (d)		0-5 (a)	0-10 (a)	0-5 (b)	0-5 (c)
Total	Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) [0 - 40]							Total	Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 - 15]			



2. Puntuación final entre -15 y 40 puntos

3. Atribución de colores:

Alimentos (puntos)	Bebidas (puntos)	Color	
-15 a -1	Agua	Verde oscuro	A
0 a 2	-15 a 1	Verde claro	B
3 a 10	2 a 5	Amarillo	C
11 a 18	6 a 9	Naranja	D
19 a 40	10 a 40	Rojo	E

Verde oscuro: mejor calidad

Rojo: peor calidad



Ejemplo: Nutella

Ingredientes: Azúcar, manteca de palma, avellanas (13%), leche desnatada en polvo (8,7%), cacao desgrasado (7,4%), emulgentes: lecitinas (soja), vainillina.

Información nutricional	por 100 g
Energía (kJ)	2278 kJ
Energía (kcal)	?
Grasas	31,6 g
Ácidos grasos saturados	11 g
Hidratos de carbono	57,6 g
Azúcares	56,8 g
Proteínas	6 g
Sal	0,11 g
Sodio	0,044 g



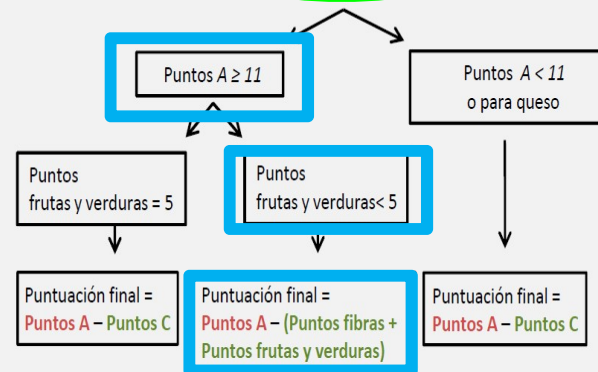
Información nutricional	100 g	Puntos A	Puntos C
Energía (kJ)	2278 kJ	6	
Ácidos grasos saturados	11 g	10	
Azúcares	56,8 g	10	
Proteínas	6 g		3
Sodio	0,044 g	0	
Total		26	3
Nutriscore		26 E	

1. Atribución de puntos según composición:

NUTRI SCORE

® Registered trademark owned by Santé Publique France

Puntos A			Límites específicos Bebidas		Límites específicos Grasas			Límites específicos Bebidas		Puntos C		
Puntos	Energía (kj)	Azúcares (g)	Energía (kj)	Azúcares (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas saturadas / Lípidos(%)	Sodio (mg)	Puntos	% Frutas y verduras	% Frutas y verduras	Fibras (g)	Proteínas (g)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	≤ 1	< 10	< 90	0	< 40	≤ 40	≤ 0.7	≤ 1,6
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1.5	> 1	< 16	> 90	1	> 40		> 0.7	> 1,6
2	> 670	> 9	≤ 60	≤ 3	> 2	< 22	> 180	2	> 60	>40	> 1.4	> 3,2
3	> 1005	> 13,5	≤ 90	≤ 4.5	> 3	< 28	> 270	3	-		> 2.1	> 4,8
4	> 1340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4	< 34	> 360	4	-	>60	> 2.8	> 6,4
5	> 1675	> 22,5	≤ 150	≤ 7.5	> 5	< 40	> 450	5	> 80		> 3.5	> 8,0
6	> 2010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6	< 46	> 540	6				
7	> 2345	> 31	≤ 210	≤ 10.5	> 7	< 52	> 630	7				
8	> 2680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8	< 58	> 720	8				
9	> 3015	> 40	≤ 270	≤ 13.5	> 8,9	< 64	> 810	9				
10	> 3350	> 45	> 270	> 13.5	> 10	≥ 64	> 900	10		> 80		
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)	0-10 (c)	0-10 (d)		0-5 (a)	0-10 (b)	0-5 (b)	0-5 (c)
Total	Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) - 40							Total	Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 - 1]			



2. Puntuación final entre -15 y 40 puntos

3. Atribución de colores:

Alimentos (puntos)	Bebidas (puntos)	Color
-15 a -1	Agua	Verde oscuro
0 a 2	-15 a 1	Verde claro
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a 40	10 a 40	Rojo

Verde oscuro: mejor calidad Rojo: peor calidad



Ejemplo: Yogur fresa 0%

Ingredientes: leche pasteurizada desnatada, agua, pulpa de fresa (39%¹), leche desnatada en polvo, oligotricosa, pectina, goma guar, almidon modificado de maíz, aromas (**leche**), sucralosa, acesulfamo potásico, fermentos lácticos, sorbato potásico, carmines

Información nutricional	por 100 g
Energía (kJ)	133
Energía (kcal)	31
Grasas	0.1 g
Ácidos grasos saturados	0 g
Hidratos de carbono	4.2 g
Azúcares	4.1 g
Proteínas	3.2 g
Fibra	0,6 g
Sodio	0,04 g



Información nutricional	100 g	Puntos A	Puntos C
Energía (kJ)	133 kJ	5	
Ácidos grasos saturados	0 g	0	
Azúcares	4.1 g	3	
Proteínas	3.2 g		1
Sodio	0,04 g	0	
Total		8	1
Nutriscore		7 D	

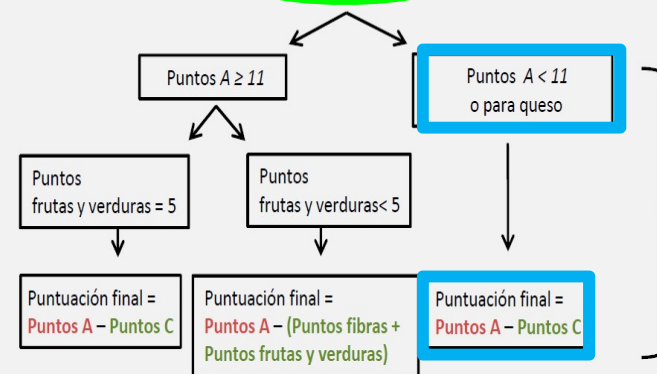
1. Atribución de puntos según composición:

NUTRI SCORE

® Registered trademark owned by Santé Publique France



Puntos A			Límites específicos Bebidas		Límites específicos Grasas		Límites específicos Bebidas		Puntos C			
Puntos	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas saturadas / Lípidos(%)	Sodio (mg)	Puntos	% Frutas y verduras	% Frutas y verduras	Fibras (g)	Proteínas (g)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	< 1	< 10	< 90	0	< 40	≤ 40	< 0.7	≤ 1,6
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1.5	> 1	< 16	> 90	1	> 40		> 0.7	> 1,6
2	> 670	> 9	≤ 60	≤ 3	> 2	< 22	> 180	2	> 60	>40	> 1.4	> 3,2
3	> 1005	> 13,5	≤ 90	≤ 4.5	> 3	< 28	> 270	3	-		> 2.1	> 4,8
4	> 1340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4	< 34	> 360	4	-	>60	> 2.8	> 6,4
5	> 1675	> 22,5	≤ 150	≤ 7.5	> 5	< 40	> 450	5	> 80		> 3.5	> 8,0
6	> 2010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6	< 46	> 540	6				
7	> 2345	> 31	≤ 210	≤ 10.5	> 7	< 52	> 630	7				
8	> 2680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8	< 58	> 720	8				
9	> 3015	> 40	≤ 270	≤ 13.5	> 8,9	< 64	> 810	9				
10	> 3350	> 45	> 270	> 13.5	> 10	≥ 64	> 900	10		> 80		
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)	0-10 (c)	0-10 (d)		0-5 (a)	0-10 (b)	0-5 (b)	0-5 (c)
Total	Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) - 40							Total	Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 - 1]			



2. Puntuación final entre -15 y 40 puntos

3. Atribución de colores:

Alimentos (puntos)	Bebidas (puntos)	Color
-15 a -1	Agua	Verde oscuro
0 a 2	-15 a 1	Verde claro
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a 40	10 a 15	Rojo

Verde oscuro: mejor calidad Rojo: peor calidad



¿cómo se usa?

- Sirve para comparar alimentos dentro de un mismo grupo, no para comparar diferentes grupos de alimentos.
 - Escoger qué ketchup es más saludable, qué galleta es mejor





VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- Los productos ricos en grasas saturadas y azúcares van a tener puntuaciones altas D-E, por mucho ingrediente funcional que se añada. Las declaraciones funcionales pueden quedar desmentidas en estos productos
- Puede crear confusión en productos beneficiosos pero ricos en grasas como el aceite de oliva.



NUTRI-SCORE



	OLIVA			COCO		
Información nutricional	100 g	Punto s A	Punto s C	100 g	Punto s A	Punto s C
Energía (kJ)	3700	10		3695	10	
Energía (kcal)	900			884		
Grasas	100			99		
Ácidos grasos saturados	14			94,6		
Grasa saturada/grasa	14	1		96	10	
Hidratos de carbono	0			0		
Azúcares	0	0		0	0	
Proteínas	0		0	0,2		0
Sal	0			0		
Sodio	0	0		2,2	0	
%fruta/verdura(oliva)			5		0	0
Fibra						
Total		11	5		20	0
Nutriscore		6 C			20E	

ACEITE VIRGEN DE COCO ORGANICO
Econutrena

Peso Neto 450 ml

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción 5ml (1 cdita.) Porc. por envase: 98

	100ml	Porción
Energía (Kcal)	884	44
Proteínas (g)	0.20	0.01
Grasa Total (g)	99.9	5.00
Grasa saturada (g)	94.6	4.73
Grasa monoinsat. (g)	4.53	0.23
Grasa poliinsat. (g)	0.77	0.04
Ac. Grasos trans (g)	0.00	0.00
Coolesterol (mg)	0.00	0.00
H. de Carbono Disp(g)	0.00	0.00
Azúcares totales (g)	0.00	0.00
Sodio (mg)	2.20	0.11

NUTRI-SCORE



No comparables



NUTRI-SCORE



Información nutricional	100 g	Puntos A	Puntos C
Energía (kJ)	0,9	0	
Energía (kcal)	0,2		
Grasas	0		
Ácidos grasos saturados	0		
Grasa saturada/grasa			
Hidratos de carbono	0		
Azúcares	0	0	
Proteínas	0		0
Sal	0,02		
Sodio	0	0	
%fruta/verdura			0
Fibra			
Total		0	0
Nutriscore		0B	

NUTRI-SCORE

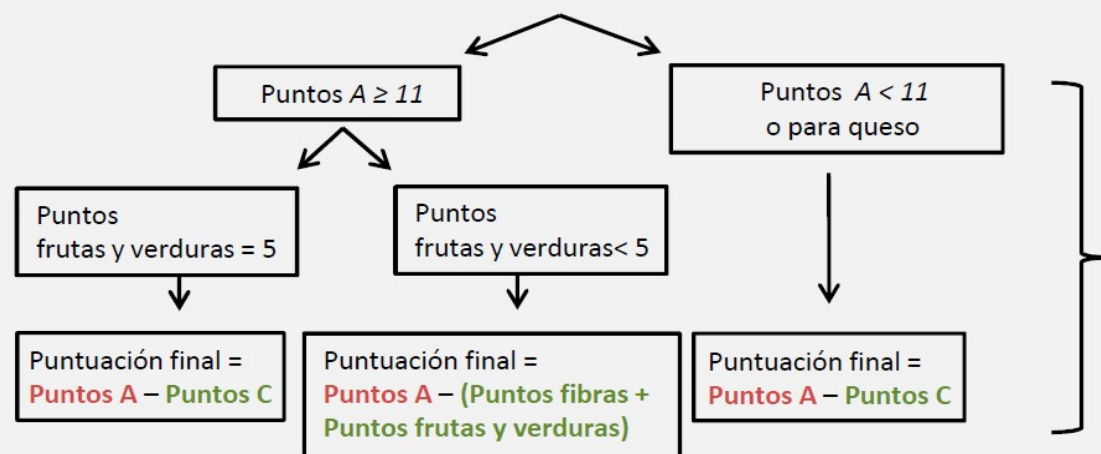


Puntos A

Puntos	Límites específicos Bebidas		Límites específicos Grasas		Sodio (mg)
	Energía (kJ)	Azúcares (g)	Energía (kJ)	Azúcares (g)	
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 0	≤ 0	≤ 1
1	> 335	> 4,5	≤ 30	≤ 1.5	> 1
2	> 670	> 9	≤ 60	≤ 3	> 2
3	> 1005	> 13,5	≤ 90	≤ 4.5	> 3
4	> 1340	> 18	≤ 120	≤ 6	> 4
5	> 1675	> 22,5	≤ 150	≤ 7.5	> 5
6	> 2010	> 27	≤ 180	≤ 9	> 6
7	> 2345	> 31	≤ 210	≤ 10.5	> 7
8	> 2680	> 36	≤ 240	≤ 12	> 8
9	> 3015	> 40	≤ 270	≤ 13.5	> 89
10	> 3350	> 45	> 270	> 13.5	> 10
	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (a)	0-10 (b)	0-10 (c)
Total	Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) [0 – 40]				

Puntos C

Puntos	Límites específicos Bebidas		Fibras (g)	Proteínas (g)
	% Frutas y verduras	% Frutas y verduras		
0	≤ 40	≤ 40	≤ 0.7	≤ 1,6
1	> 40		> 0.7	> 1,6
2	> 60	>40	> 1.4	> 3,2
3	-		> 2.1	> 4,8
4	-	>60	> 2.8	> 6,4
5	> 80		> 3.5	> 8,0
6				
7				
8				
9				
10		> 80		
	0-5 (a)	0-10 (a)	0-5 (b)	0-5 (c)
Total	Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 – 15]			



3. Atribución de colores:

Alimentos (puntos)	Bebidas (puntos)	Color
-15 a -1	Agua	Verde oscuro
0 a 2	-15 a 1	Verde claro
3 a 10	2 a 5	Amarillo
11 a 18	6 a 9	Naranja
19 a 40	10 a 40	Rojo

Verde oscuro: mejor calidad

Rojo: peor calidad

2. Puntuación final entre -15 y 40 puntos

