



CAMBIOS EN LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

¿LOS CONOCES?

El aceite de oliva o el pescado azul son algunos de los productos que reciben un nuevo etiquetado en el Nutri-Score, este semáforo nutricional presente en tiendas y supermercados de todo el país.

POR LAURA VALDECASA

Con el objetivo de facilitar a los consumidores una información nutricional más clara sobre los productos procesados, España se adhería hace tres años al sistema de etiquetado Nutri-Score. Un sistema de clasificación de cinco letras y colores, que va de la A a la E y del verde al rojo.

CÓMO FUNCIONA NUTRI-SCORE

El Nutri-Score no es más que un método de etiquetado frontal. Como decíamos, se trata de un logo con una escala de cinco colores asociados a cinco letras que van desde la A (color verde) hasta la E (color rojo). Con esto se clasifica de

manera gradual la calidad nutricional de los productos, de mayor (A) a menor (E).

El algoritmo en el que se basa procede de la Food Standards Agency (FSA) del Reino Unido. Por 100 g o 100 ml de productos, se calculan los puntos “negativos” (0 a 10) atribuidos a cada uno de los nutrientes “críticos” (kilocalorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio), en función de su cantidad. A mayor cantidad de estos, mayor puntuación.

Por 100 g o 100 ml de producto, se calculan los puntos “positivos” (0 a 5) atribuidos a la cantidad de cada uno de los nutrientes no críticos (proteínas, fibra dietética y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas, frutos oleaginosos y aceites de oliva, nuez y colza), en función de su cantidad.

Después, se hace el cálculo y el alimento o bebida que tenga una puntuación negativa, se encontrará en el rango de mejor calidad nutricional, mientras que la que tenga valores más altos, serán productos con menor calidad nutricional.

QUIÉN LO SOLICITA

Son las empresas alimentarias quien hace uso del sistema para garantizar el cumplimiento sobre información al consumidor. En el mercado espa-

EL SISTEMA NUTRI-SCORE CALIFICA ALIMENTOS PROCESADOS DESDE LA A (MEJOR VALORACIÓN) HASTA LA E (PEOR VALORACIÓN).



ENTRE LOS CAMBIOS DEL NUTRI-SCORE, LA CARNE DE POLLO TENDRÁ MEJOR VALORACIÓN EN COMPARACIÓN CON LA CARNE ROJA

ñol, se tienen que cumplir dos condiciones, en primer lugar la obtención de la licencia para el uso de la marca Nutri-Score y en segundo lugar la notificación a la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de los productos comercializados en el mercado español con el Nutri-Score.

CAMBIOS ESTE AÑO

El algoritmo del Nutri-Score ha sido actualizado. A partir del 1 de enero del 2024 será aplicable, aun-

que se establece un plazo de 2 años para actualizar la clasificación de los productos.

En líneas generales:

- **Los alimentos elaborados con sal y de azúcar**, se diferenciarán mejor de los que no contienen estos ingredientes.
- **Mejor diferenciación** entre alimentos de cereales ricos en fibra y alimentos refinados.
- **Mejor clasificación** de los pescados grasos y una mejor clasificación de los aceites con bajo contenido en grasas saturadas
- **La carne de pollo** tendrá mejor valoración en comparación con la carne roja
- **Las bebidas se diferenciarán** de acuerdo con su contenido de azúcar, en particular con las de bajo contenido en azúcar.
- **Se modificará el algoritmo** que

← **ESTE AÑO SE CREARÁ** una nueva etiqueta que identificará los productos ultraprocesados, los más perjudiciales del mercado.

limita el incentivo para la utilización de edulcorantes artificiales

A efectos prácticos, estos cambios se traducen en que el aceite de oliva mejora del 'C' (amarillo) al 'B' (verde claro), la segunda mejor nota en la escala.

Otros alimentos que subirán de categoría (cambiarán de letra) serán el pescado azul, los quesos maduros y los frutos secos.

Las bebidas con altos niveles de azúcar y edulcorantes, que ya rozaban el suspenso, caerán finalmente a la categoría de alimentos a evitar.

Este año se espera otra novedad importante en este ámbito, como es la creación de una nueva etiqueta que identificará los ultraprocesados, que son alimentos que se deberían evitar a toda cosa en pro de una dieta sana.

NUTRI-SCORE RECOMIENDA PRIORIZAR EL ACEITE DE OLIVA CON RESPECTO A OTROS ACEITES VEGETALES Y GRASAS DE ORIGEN ANIMAL.



CÓMO PODEMOS USARLO

ESTE SISTEMA NOS ayuda a comparar la calidad nutricional entre alimentos del mismo tipo de una manera rápida. Solo tenemos que mirar la etiqueta y comprobar cuál es la letra que lo acompaña y el color. Desde la A: verde fuerte (lo más saludable dentro de su rango), la B: verde clarito, la C: amarillo, la D: naranja y la E: roja (nada recomendable, mejor evitar).

Sin embargo, es importante destacar que **el Nutri-Score NO clasifica los alimentos en saludables y no saludables** y que **NO sirve para comparar alimentos de**

distinto tipo. Como nos explica M^a Cruz Manzaneque, miembro de la Junta directiva del CODiNuCoVa (Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana), el Nutri-Score un sistema muy simplista que solo se fija en los nutrientes pero no en la calidad del producto. Hay que tener en cuenta que **los mejores productos son los que no tienen una etiqueta (los denominados productos frescos, como frutas y verduras).** Y estos son los que más hay que consumir si queremos que nuestra dieta sea más saludable.