

¿COMO PODEMOS IDENTIFICAR SI UN ALIMENTO ES SALUDABLE?



Nutri-Score es un sistema de etiquetado nutricional frontal de 5 colores asociados a 5 letras, que tiene el objetivo de ayudar a los consumidores a detectar los productos más saludables. ¿Pero, realmente cumple su función?

¿Como funciona?



¿Como atribuye a cada producto el color y letra correspondiente?

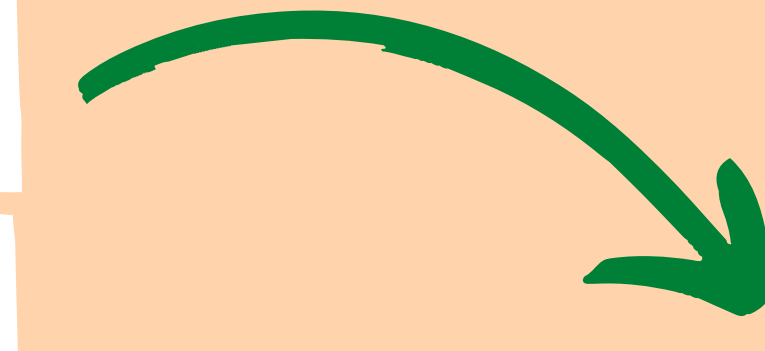
El color y la letra se atribuyen en base a una nota numérica en la que se tienen en cuenta:

- ✗ Energía (kcal/kj)
- ✗ Grasas (g)
- ✗ Azúcares (g)
- ✗ Sodio (g)



Puntúan negativamente

- ✓ Fruta, verdura, legumbres, frutos secos (%)
- ✓ Aceite de oliva, colza y nuez (%)
- ✓ Fibra (g)
- ✓ Proteínas (g)



Puntúan positivamente

Puntos débiles



Como tiene mayor peso el valor calórico del producto que la calidad de las grasas, con el etiquetado Nutri-Score aparecen ciertas incongruencias: la Coca-Cola cero tiene una mejor calificación que el aceite de oliva virgen. Por ello, a pesar de su implementación, recomendamos leer siempre las etiquetas!

