

# NUTRI-SCORE Y ULTRAPROCESAMIENTO : DOS NOCIONES DIFERENTES A TENER EN CUENTA

## MEJORAR LAS RECETAS

Uno de los objetivos del **NUTRI-SCORE** es incitar a los industriales a mejorar la calidad nutricional de sus recetas (menos grasas saturadas, sal, azúcares...).

La mayoría de los profesionales que mejoran el **NUTRI-SCORE** de sus recetas no lo hacen aumentando el grado de procesamiento o los aditivos (e incluso aprovechan para disminuirlos).



## LA OPINIÓN DE LOS CIENTÍFICOS :

Todos los estudios muestran una relación entre el consumo de alimentos bien clasificados por **NUTRI-SCORE** y el menor riesgo de enfermedades crónicas, independientemente del resto de factores.



## DOS INFORMACIONES COMPLEMENTARIAS

Los alimentos ultraprocesados (AUP) son productos que han sufrido intensos procesos de transformación industrial y/o que contienen aditivos u otros ingredientes que no se encuentran tradicionalmente en nuestras cocinas.



**ULTRAPROCESAMIENTO Y COMPOSICIÓN NUTRICIONAL SON DOS DIMENSIONES DIFERENTES DEL PRODUCTO QUE PUEDEN CADA UNA DE ELLAS IMPACTAR LA SALUD.**

El consumo importante de alimentos mal clasificados por **NUTRI-SCORE** y AUP está asociado, de manera independiente y complementaria, a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas.



## EL GRADO DE PROCESAMIENTO NO INDICA LA CALIDAD NUTRICIONAL

Algunos productos poco procesados no son de buena calidad nutricional :

**ciertas bebidas a base de frutas**



Algunos considerados como no UP poseen una composición nutricional desfavorable para la salud :



**mantequilla, aceite, sal, azúcar**

Algunos productos ultraprocesados pueden tener una buena composición nutricional

**Petit suisse de fruta, yogur de frutas, algunos platos cocinados...**



**POCO  
PROCESADO**



**LAS RECOMENDACIONES A LOS CONSUMIDORES SON SENCILLAS: FAVORECER LOS PRODUCTOS POCO O NO PROCESADOS ASÍ COMO AQUELLOS BIEN CLASIFICADOS POR NUTRI-SCORE. NO SE PROHÍBEN LOS OTROS, PERO DEBEN CONSUMIRSE EN CANTIDADES Y FRECUENCIA LIMITADAS.**

**NUTRI-SCORE**



**UNA HERRAMIENTA  
DE SALUD PÚBLICA**