



Consumidores- Tudo sobre o Nutri-Score

O logótipo Nutri-Score apresentado na parte da frente da embalagem constitui uma informação adicional sobre a qualidade nutricional dos alimentos.

Permite que a qualidade nutricional do produto seja rapidamente reconhecida e comparada com outros produtos da mesma categoria.

Para a atribuição da nota, relaciona os nutrientes e alimentos a promover (fibras, proteínas, vegetais, frutas, leguminosas, frutos de casca rija, azeites, óleos de colza y de noz) e a limitar (energia, ácidos gordos saturados, açúcar, sal) e apresenta uma classificação de A (verde escuro) a E (laranja escuro) no alimento.

Em meados de 2021, o Luxemburgo adotou um regulamento grão-ducal que permite às empresas nacionais comercializar os seus produtos com o logótipo Nutri-Score no mercado luxemburguês.

O que é o Nutri-Score?

O Nutri-Score pode aparecer na parte da frente da embalagem dos produtos embalados com uma declaração nutricional. Destaca a qualidade nutricional do produto, classificando-o numa escala de cinco níveis, associando letras e cores:

De A verde-escuro para os produtos mais favoráveis em termos nutricionais a E laranja-escuro para os produtos menos favoráveis em termos nutricionais.

Como é calculado o Nutri-Score?



Para sua avaliação, o Nutri-Score tem em conta os nutrientes e os alimentos considerados benéficos (fibras, proteínas, frutas e legumes, leguminosas, frutos de casca rija, azeites, óleos de colza e de noz) como parte de uma dieta saudável, bem como nutrientes considerados menos benéficos (energia, ácidos gordos saturados, açúcares, sal). É calculado por 100 g/100 ml de produto.

Para que serve o Nutri-Score?

O consumidor tem frequentemente dificuldade em interpretar a informação sobre a qualidade nutricional dos produtos alimentares. O Nutri-Score facilita-lhe a compreensão e permite-lhe reconhecer num piscar de olhos os produtos de melhor qualidade nutricional. Os produtos com um A verde-escuro devem ser preferidos, enquanto os produtos com um E laranja-escuro devem ser limitados. O Nutri-Score pode, por conseguinte, ajudar a fazer uma melhor escolha para uma alimentação saudável.



Nutri-Score - como comparar bem os produtos?

O Nutri-Score permite ao consumidor comparar a qualidade nutricional de diferentes produtos da mesma categoria. Pode, por exemplo, comparar a pontuação de diferentes iogurtes de fruta.

No entanto, o Nutri-Score não permite comparar a qualidade nutricional de produtos de diferentes categorias. Não é possível utilizá-lo para comparar, por exemplo, uma pizza com um iogurte.

Os produtos que não dispõem de Nutri-Score são menos saudáveis?

O Nutri-Score não é obrigatório. É uma informação opcional e complementar às indicações que devem estar presentes nos rótulos. Por conseguinte, não aparece necessariamente em todos os produtos, o que não significa que estes produtos sejam menos bons.

Por outro lado, uma empresa que apresente o Nutri-Score num produto da sua marca é obrigada a apresentá-lo em todos os outros produtos dessa marca.

O Nutri-Score tem em conta a adição de aditivos?

O Nutri-Score não considera a adição de aditivos na sua avaliação. No entanto, os aditivos devem ser indicados na lista de ingredientes pelo seu nome próprio, ou pelo seu número codificado.

O Nutri-Score tem em conta o nível de processamento do produto?

O Nutri-Score faz uma interpretação da qualidade nutricional de um produto baseado em nutrientes e alimentos a privilegiar (fibras, proteínas, frutas e legumes, leguminosas, frutos de casca rija, azeite e óleo de colza e de noz) e a limitar (energia, ácidos gordos saturados, açúcares, sal). Não se aplica, por conseguinte, ao nível de transformação do produto.

O Nutri-Score tem em conta a preparação final do produto?

O Nutri-Score apresenta uma nota global que foi calculada para o produto tal como é vendido sem ter necessariamente em conta a preparação final. No caso das batatas fritas, por exemplo, que apresentam uma determinada nota na embalagem, essa nota poderá mudar se as batatas fritas forem preparadas na fritadeira.



O Nutri-Score fornece informação sobre a quantidade exata de um nutriente?



O Nutri-Score faz uma avaliação global da qualidade nutricional do produto. Tem em conta a quantidade exata de nutrientes presentes em 100 g/100 ml de produto, mas o logótipo apresenta apenas a nota global. Para se saber a quantidade exata de um nutriente, deve-se consultar o quadro de Informação Nutricional, obrigatoriamente presente nos produtos com Nutri-Score.

A pontuação indica, portanto, a qualidade nutricional global de um produto, enquanto a lista de ingredientes (hiperligação no folheto) e o quadro de valores nutricionais (hiperligação no folheto) fornecem informações precisas sobre os ingredientes e nutrientes contidos no produto.

Porque é que um sumo de fruta pode ser classificado como "C" se uma limonada com edulcorantes adicionados é classificada como "B"?

Para a atribuição da classificação, o Nutri-Score relaciona os nutrientes e alimentos a promover (fibras, proteínas, frutas e legumes, leguminosas, frutos de casca rija, azeite e óleo de colza e noz) com os que devem ser controlados (energia, ácidos gordos saturados, açúcares, sal) e apresenta uma classificação do produto alimentar que vai do A verde-escuro ao E vermelho.

Os açúcares presentes num sumo de fruta, bem como a respetiva energia, são, por conseguinte, considerados menos favoráveis, enquanto que a presença de edulcorantes não é de todo tida em conta na avaliação do Nutri-Score. Assim, um refrigerante com edulcorantes pode ser melhor classificado do que um sumo de fruta, porque não contém açúcares e possui menos energia do que um sumo de fruta. Por outro lado, todas as bebidas com edulcorantes devem fazer essa referência no respetivo rótulo.

Encontre toda a informação relativa a uma dieta saudável e equilibrada Tag: [GIMB](#)

Porque é que uma pizza congelada pode possuir uma classificação Nutri-Score A ou B?

Para a atribuição da sua classificação, o Nutri-Score combina nutrientes e alimentos que devem ser promovidos (fibras, proteínas, frutas e legumes, leguminosas, frutos de casca rija, azeite, óleos de colza e noz) e os que devem ser controlados (energia, ácidos gordos saturados, açúcares, sal) e apresenta uma classificação do alimento que vai do A verde-escuro ao E vermelho.

Assim, dependendo dos ingredientes presentes na pizza, por exemplo, uma pizza com muitos legumes e pouca gordura pode receber uma melhor classificação do que uma pizza com poucos legumes e mais gordura. Uma vez que o Nutri-Score se destina a incentivar as indústrias a reformular os seus produtos para uma melhor classificação e, por conseguinte, uma melhor qualidade nutricional, uma pizza congelada, dependendo da respetiva receita, pode obter uma boa classificação. O Nutri-Score torna, assim, possível comparar produtos a fim de melhor escolher entre diferentes pizzas. O Nutri-Score constitui uma informação adicional sobre valores



nutricionais, pelo que os consumidores podem também consultar a declaração nutricional e a lista de ingredientes na embalagem para obterem toda a informação de que necessitam para uma relativa transparência.

Encontre toda a informação relativa a uma dieta saudável e equilibrada Tag: [GIMB](#)