

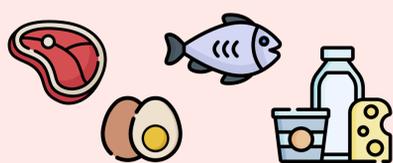
# INGREDIENTES Y NUTRIENTES QUE SUMAN EN NUTRI-SCORE

La clasificación de un producto según Nutri-Score, se realiza en base a la puntuación obtenida del cálculo de un algoritmo de la Agencia británica de estándares nutricionales (FSA-NPS) por 100 g de alimento o 100 ml de bebida.

En este algoritmo, **suman puntos los nutrientes o ingredientes que se deben promover y restan puntos los que deben limitarse.**

## NUTRIENTES QUE SE DEBEN PROMOVER

### Proteína 12-15 % de la dieta



Forman parte de **tejidos** como músculos, huesos, piel, órganos, sangre...



Participan en:



Metabolismo de enzimas y hormonas



Transporte en sangre



Coagulación



Defensa del organismo

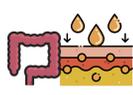
### Fibra 25 g/día



Regula el funcionamiento de:



Aparato digestivo



Absorción de nutrientes



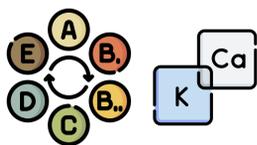
Control glucémico

## INGREDIENTES QUE SE DEBEN PROMOVER

### Frutas y Hortalizas 3-4/día      2-3/día



Contienen gran variedad de vitaminas y minerales



Al menos 80 % de su peso es agua



Contienen fibra

Los colores de las frutas y verduras se deben a los nutrientes y fitoquímicos que contienen



### Frutos secos 3-7 raciones/ semana



Alto contenido en:

**Fibra**

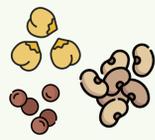
**Vitamina E** → Protección de células frente al daño oxidativo

Alto contenido de grasas:

✓ **Poliinsaturadas** → nueces

✓ **Monoinsaturadas** → almendras, avellanas, cacahuets y pistachos

### Legumbres 2-4 raciones/semana



Fuente de:

**Niacina**



Metabolismo energético normal

**Vitamina B6**



Formación normal de glóbulos rojos

**Magnesio**



Funcionamiento normal del sistema nervioso y músculos

Alto contenido en:

**Potasio**

Mantenimiento tensión arterial normal

**Hierro**

Transporte normal de oxígeno en el cuerpo

**Tiamina**

Funcionamiento normal del corazón

**Fibra**

### Aceite de oliva 3-6 cucharadas soperas/día Alto contenido de grasas monoinsaturadas



Belén Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016). CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN. European Food Safety Agency (EFSA). (2010). CONCEPTS dietary reference values for nutrient intakes. Disponible online: <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/nda100326#:~:text=A%20daily%20intake%20of%2025,2%20diabetes%20and%20weight%20maintenance>  
Salvador Castell, G., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo Ayuntamiento de Bilbao, C., Arijia Val Universitat Rovira Virgili, V., Senc, R., García Perea, A., Román Martínez Álvarez, J., Ma Ortega Anta, R., Tur Marí, J. A., & Aranceta Bartrina, J. (2018). Guía de la alimentación saludable. Food and Agriculture Organization (FAO). (2020). Frutas y verduras - esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>  
Valero Gaspar, T. (n.d.). La alimentación española : características nutricionales de principales alimentos de nuestra dieta. Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Boletín Oficial del Estado, 304, de 22 de noviembre de 2011. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2011-82311>  
Reglamento (UE) n° 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. Boletín Oficial del Estado, 136, de 25 de mayo de 2012. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2012-80898>  
REGLAMENTO (CE) No 1924/2006 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos . Boletín Oficial del Estado, 404, de 30 de diciembre de 2006. <https://www.boe.es/doue/2006/404/L00009-00025.pdf>