

LAS BUENAS RAZONES PARA DEFINIR EL NUTRI-SCORE POR 100 G Y NO POR PORCIÓN

Es cierto que no se come 100 g de queso o 100 g de mayonesa, pero la elección de referirse a 100 g no ha sido fruto del azar.

LA PORCIÓN ES PROPIA A CADA PERSONA

En función de sus características y estilo de vida (edad, sexo, embarazo, actividad física...), cada individuo tiene necesidades energéticas propias.

DEFINIR UNA PORCIÓN ÚNICA PARA TODOS ¡NO TIENE SENTIDO!



UNA REFERENCIA ESTÁNDAR

NUTRI-SCORE simplifica la comprensión de la tabla nutricional (presente en la parte posterior de los envases). Esta tabla, obligatoria por la normativa Europea*, presenta los datos por 100 g.

*Reglamento INCO = Información al consumidor

LOS PRECIOS SE COMPARAN POR KILO ¡AUNQUE NO SE COMPRE UN KILO!

Información Nutricional por 100 g

Energía	1514 kJ (362 kcal)
Grasa	2,4 g
Saturada	0,7 g
Carbohidratos Totales	79 g
Azúcares	<0,5 g

CADA FABRICANTE INDICA SU PORCIÓN

Cuando se indica una porción en el envase, es el fabricante que la define. Se constata que estas porciones son generalmente más pequeñas que las consumidas, lo que hace creer al consumidor que las cantidades de calorías, sal, azúcar, grasas son inferiores a las realmente ingeridas.



Basta con mirar los cereales del desayuno. ¿Qué adolescente se sirve solo 30 gramos en su tazón? Cuando en realidad es más bien 60-80 g.

Según los fabricantes, para un mismo producto, el tamaño de las porciones puede variar enormemente.

¡RESPECTAR UNA PORCIÓN ES COMPLICADO SI NO SE TIENE UNA BALANZA AL LADO!

Para una pizza encontramos porciones de 123 g, 200 g, 400 g. ¡Compararlas entre ellas no es evidente!



GRACIAS AL DENOMINADOR COMÚN DE 100 G (O 100 ML PARA LOS LÍQUIDOS), TODOS PODEMOS COMPARAR RÁPIDAMENTE PRODUCTOS SIMILARES.



UNA HERRAMIENTA DE SALUD PÚBLICA