

# NEWSLETTER NUTRIACTIS



*novembro de 2025*

Jogar com o  
Nutri-Score  
na nossa «call  
to action».

## O NUTRI-SCORE DECIFRADO



Documento produzido no âmbito da parceria entre:  
*Hospital Universitário de Rouen-Normandie e BNP Paribas Cardif*



# DESTAQUES DO MÊS

## O Nutri-Score

**Verde escuro:**  
melhor  
qualidade



**Laranja escuro:**  
menos favorável



A newsletter completa permitir-lhe-á compreender em detalhe o cálculo utilizado para determinar o Nutri-Score.

## Vantagens

### Objetivos



Facilitar a leitura das informações nutricionais



Incentivar a produção de alimentos mais saudáveis



### Utilidade



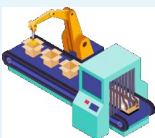
Comparar alimentos da mesma categoria



Comparar géneros alimentícios com as mesmas condições de utilização



## Limitações



Não tem em grau o grau de **processamento**.



Utilização de **edulcorantes** em sólidos **não penalizada**.



Com base em 100 g ou 100 ml – **nem** sempre **representa** a porção real.



Difícil de diferenciar os produtos segundo o **tipo de gordura**.



**As vitaminas e minerais** essenciais não são tidos em conta.



**Cereais** integrais refinados → **distinção** **insuficiente**.

# O NUTRI-SCORE DECIFRADO:

## Funcionamento, vantagens e limitações

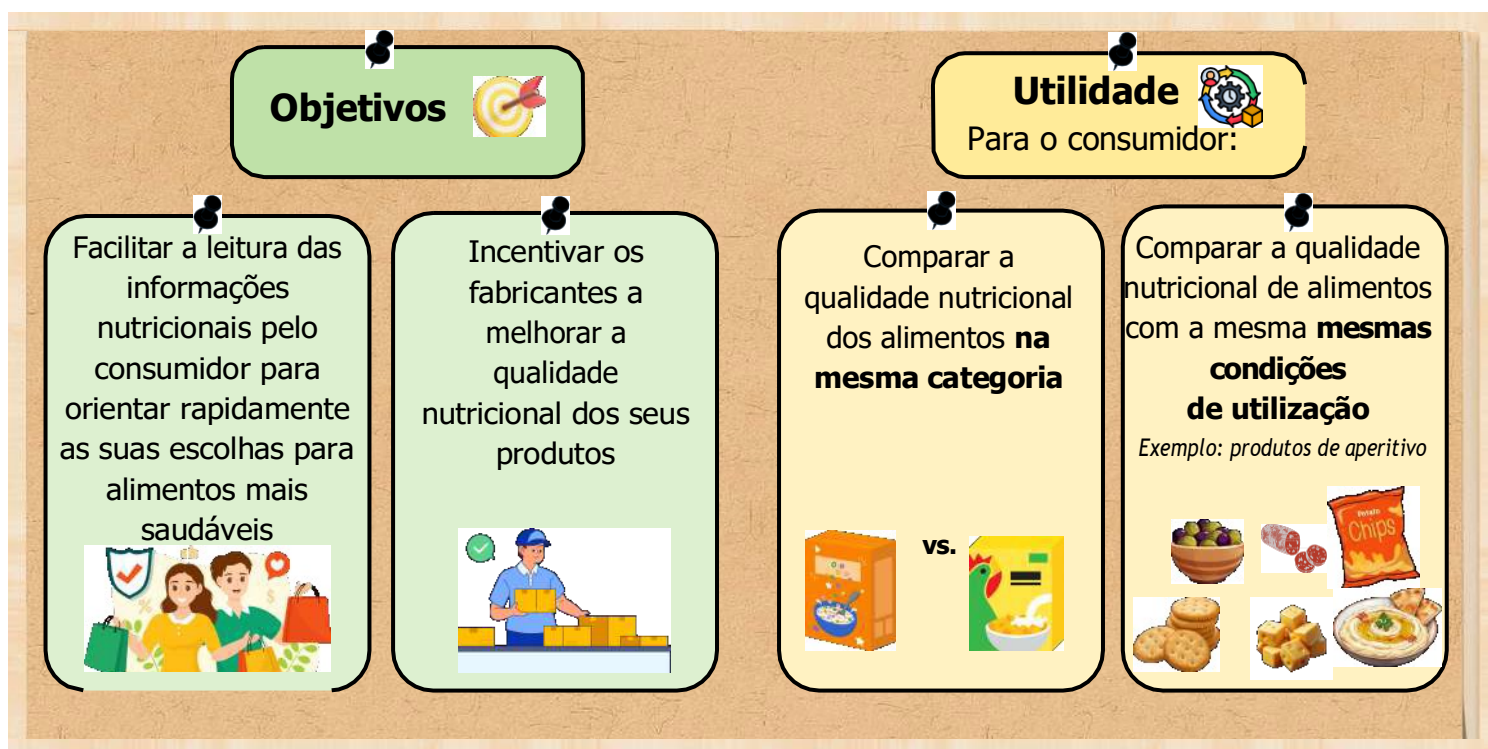
Todos nós já vimos o **Nutri-Score** em muitos produtos do quotidiano: cereais, iogurtes, refeições prontas, etc. Este **logótipo** colorido tem como objetivo **simplificar a informação nutricional** para ajudar os consumidores a fazerem escolhas mais informadas. Mas quais são os mecanismos utilizados para avaliar a **qualidade nutricional e até que ponto são fiáveis?**



Nesta newsletter, propomos-lhe compreender melhor o que está por trás do **Nutri-Score**.

## ■ O Nutri-Score: concebido para o orientar melhor

Posicionado na parte frontal das embalagens, o **Nutri-Score** foi concebido pelas equipas científicas do Professor Hercberg para **simplificar** a leitura das **informações nutricionais** nos produtos alimentares, **ajudando** os **consumidores** a fazer **escolhas mais saudáveis** graças a um sistema gráfico facilmente interpretável.



# Como é atribuído ?

O Nutri-Score baseia-se numa **escala de cinco cores associadas a letras**:

## Verde escuro:

melhor  
qualidade  
nutricional

## Laranja escuro:

menos favorável



## Cálculo do Nutri-Score



O cálculo aplica-se **universalmente** a todos os produtos alimentares, com **exceção** de alguns casos especiais para os quais foram definidos métodos de cálculo adequados.

Os critérios nutricionais considerados são agrupados em 2 categorias:

### A limitar:

(quantidade por 100 g)

- Energia (Kj/Kcal)
- + Ácidos gordos saturados (g)
- + Açúcares (g)
- Sal (g)



### Promover :

(quantidade por 100 g)

- Fibra (g) Proteína
- + (g) Fruta, legumes e leguminosas (%)



-17

55

### Pontuação final

quanto mais baixo for o número de pontos, melhor é a qualidade nutricional e, consequentemente, o Nutri-Score



## Casos especiais



Foram efetuados ajustes específicos ao algoritmo para **bebidas**, **queijos**, **gorduras adicionadas e frutos secos**. Estas alterações destinam-se a **refletir melhor a diversidade da qualidade nutricional** destes grupos de alimentos e a garantir uma **maior coerência** com as recomendações nutricionais de saúde pública.

Por exemplo, no caso das bebidas, o critério «edulcorantes» é acrescentado ao critério «A limitar»

## Exemplo



Cálculo do Nutri-Score do iogurte natural com leite gordo:

A limitar:	Quantidades /100g	Pontos teóricos	Pontos iogurte
Energia	267 Kj	0-10	0
Ácidos gordos saturados	2,2	0-10	2
g Açúcar	4,5	0-15	1
		0-20	0
Total de pontos negativos			3

Promover:	Quantidades /100g	Pontos teóricos	Pontos iogurte
Proteínas	3,8g	0-7	1
Frutas, legumes, leguminosas	0	0-5	0
	0	0-5	0
Total de pontos positivos			1

Pontuação final: pontos negativos - pontos positivos





## Exibição do Nutri-Score

Introduzido **em França em 2017**, foi entretanto **adotado por vários países europeus**: Bélgica, Suíça, Alemanha, Espanha, Países Baixos e Luxemburgo.

**A exibição do Nutri-Score não é obrigatória**; as empresas que optam por exibi-lo nos seus produtos devem solicitar e obter autorização da Santé publique France.



## ■ Evolução do Nutri-Score



Em 2023, o Comité Científico Europeu do Nutri-Score reviu o seu algoritmo para **refletir melhor as recomendações** nutricionais atuais. Este novo Nutri-Score foi implantado em França em março de 2025.

**O algoritmo revisto permite um melhor alinhamento do Nutri-Score com as recomendações nutricionais, passando de 63% para 85% de alinhamento.**

Os **critérios de pontuação foram reforçados**: as bebidas açucaradas, certas refeições prontas e produtos ricos em gorduras de má qualidade receberam uma pontuação mais baixa, enquanto os alimentos que contêm gorduras boas, como certos óleos, receberam uma pontuação mais elevada. Eis alguns exemplos:



Azeite



Biscoito de passas



Leite de aveia



Batatas fritas simples cozidas no forno



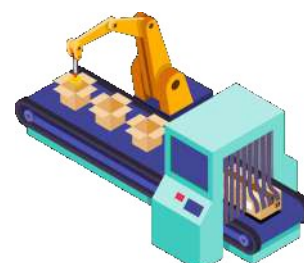
**Nota:** o Nutri-Score indicado na embalagem nem sempre está atualizado. Durante o período de transição, um novo logótipo distinguirá o cálculo atualizado do antigo, até que todos os produtos tenham sido atualizados.

## ■ As limitações do Nutri-Score

Para tirar o melhor partido do **Nutri-Score** no dia a dia, é importante ter consciência das suas **limitações**. Seguem-se alguns pontos para compreender melhor as limitações do Nutri-Score:

### Grau de processamento: um critério esquecido

O **nível de processamento** dos alimentos não é diretamente tido em conta no cálculo da pontuação. Porém, tem um impacto direto na nossa saúde, nomeadamente através da alteração da estrutura dos alimentos e da adição de aditivos [\(cf. Newsletter «Alimentos transformados»\)](#).





### 100 g ≠ o seu prato

O Nutri-Score é calculado com base em **100 g** ou 100 ml de produto, o que **nem sempre reflete as porções efetivamente consumidas**. Um produto com classificação **C ou D** pode parecer desfavorável, mas pode fazer parte de uma alimentação equilibrada se for consumido em **pequenas quantidades**, como um pedaço de queijo, um quadrado de chocolate preto ou um pouco de óleo de nozes. Pelo contrário, um produto classificado como **A ou B não deve ser consumido sem limites**.

### Alguns nutrientes essenciais não foram incluídos

O sistema **não tem em conta diretamente o teor de vitaminas e minerais**, essenciais para o bom funcionamento do organismo. (cf. newsletter micronutrientes e (cf. newsletter que moléculas se escondem por detrás dos alimentos).



### Os edulcorantes não são tidos em conta

O Nutri-Score **não penaliza a utilização de edulcorantes nos alimentos sólidos**, enquanto que **a sua utilização gera pontos negativos nas bebidas**.

(cf. os edulcorantes e o seu impacto na nossa saúde).



### Dificuldade em avaliar as gorduras

O Nutri-Score tem limitações na sua **capacidade de distinguir produtos de acordo com o tipo de gordura** que contêm (vegetal vs. animal, saturada vs. insaturada). Por exemplo, no caso dos queijos, alguns estudos científicos indicam que os critérios atuais do Nutri-Score nem sempre refletem o impacto real destas gorduras na saúde, nomeadamente na saúde cardiovascular.



### Cereais integrais vs. refinados

O Nutri-Score **nem sempre faz uma distinção clara entre produtos à base de cereais integrais e produtos refinados**. Por exemplo, às massas refinadas pode ser atribuído um Nutri-Score A, enquanto as massas integrais oferecem benefícios nutricionais e de saúde muito superiores.



### Eficácia e compreensão limitadas

Os estudos atuais sugerem que o Nutri-Score **tem pouca influência nas escolhas alimentares a longo prazo**, sendo que os consumidores não mudam significativamente para produtos com uma classificação mais elevada.



## Conclusão

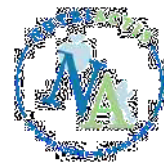


O **Nutri-Score** é uma ferramenta prática para **comparar rapidamente produtos numa prateleira**, mas não **deve** ser considerado como um **indicador absoluto de saúde**. Pode ajudá-lo a fazer **escolhas mais equilibradas**, tanto mais se o associar a uma leitura atenta dos rótulos e se o integrar numa alimentação variada que privilegie a diversidade e responda às suas necessidades nutricionais.





# Sabia que?



## #NutriBuzz: Números que dão que falar



Mais de 7000 tweets sobre o Nutri-Score em França... só em 2022!

## A água, campeã em todas as categorias



A água é a única bebida que obtém sistematicamente um Nutri-Score A.

## Não têm classificação A, mas ficam bem no seu prato!



Mesmo que os óleos não consigam atingir um Nutri-Score A, podem ser um verdadeiro trunfo para a saúde (azeitona, colza).

## Sumo puro, mas não perfeito!



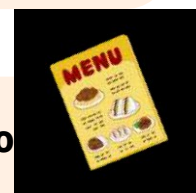
Mesmo sem adição de açúcar, os sumos «100 % sumo puro» continuam a ser ricos em açúcar e pobres em fibras: o seu valor nutricional é limitado.

## Fora do Nutri-Score



O Nutri-Score não se aplica a determinados produtos específicos, como alimentos para bebés (0-3 anos), nutrição desportiva ou preparações médicas especiais.

## Nos restaurantes e produtos a granel também?



O Programa Nacional de Nutrição e Saúde (PNNS) francês planeia alargar o Nutri-Score à restauração e aos produtos vendidos a granel.

## O desafio nutricional da semana!



**Antes de olhar para o rótulo, pense em 3 produtos no seu armário ou supermercado e tente adivinhar o seu Nutri-Score.**

*Pense nos ingredientes e no seu teor de açúcar, sal ou gordura, e depois compare-os com a pontuação apresentada.*

	Exemplo	Produto 1	Produto 2	Produto 3
Nome do produto	Sardinha ao natural em conserva	_____	_____	_____
Nutri-Score previsto	D	_____	_____	_____
Nutri-Score na embalagem	B	_____	_____	_____

**Nota:** o Nutri-Score indicado na embalagem nem sempre está atualizado. Durante o período de transição, um





novo logótipo distinguirá o cálculo atualizado do antigo, até que todos os produtos tenham sido atualizados.

## ■ Références

- Hercberg, S., Galan, P., Julia, C., Meirhaeghe, A. A., Deschasaux-Tanguy, M., Kesse-Guyot, E., Srouf, B., Fezeu, L., Agaesse, C., Peneau, S., Vanhelst, J., Bellicha, A., Yvroud, P., Verdot, C., Allès, B., Baudry, J., Andreeva, V., & Touvier, M. (s.d.). Le logo nutritionnel Nutri-Score : justifications, bases scientifiques, mode d'emploi, intérêt et limites, déploiement et mise à jour. Le blog Nutri-Score, Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (U1153 Inserm/Inrae/CNAM/Université Sorbonne Paris Nord). <https://nutriscore.blog/2025/09/20/le-logo-nutritionnel-Nutri-Score-justifications-bases-scientifiques-mode-demploi-interet-et-limites-deploiement-et-mise-a-jour/>
- Julia C, Hercberg S (2017) Nutri-Score: evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label. *Ernährungs Umschau* 64(12): 181–187
- Merz, B., Temme, E., Alexiou, H., et al. (2024). Nutri-Score 2023 update. *Nature Food*, 5(1), 102–110. <https://doi.org/10.1038/s43016-024-00920-3>
- Ministère des Solidarités et de la Santé. (2022). Nutri-Score: Évaluation du logo nutritionnel Nutri-Score pour 2021.
- Ministère de la Santé. (2024, 9 août). Nutri-Score : un étiquetage nutritionnel pour favoriser une alimentation équilibrée. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/Nutri-Score/article/Nutri-Score-un-etiquetage-nutritionnel-pour-favoriser-une-alimentation>
- Peters, S., & Verhagen, H. (2022). An Evaluation of the Nutri-Score System along the Reasoning for Scientific Substantiation of Health Claims in the EU-A Narrative Review. *Foods*, 11(16): 2426.
- Santé publique France. (2025, février 28). Comment bien utiliser le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/comment-bien-utiliser-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, avril 17). Comment calcule-t-on le Nutri-Score ? Manger Bouger. <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/s-informer-sur-les-produits-qu-on-achete/nouveau-Nutri-Score/comment-calcule-t-on-le-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, février 28). Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil. Manger Bouger. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-Nutri-Score-pour-mieux-manger-en-un-coup-d-oeil>
- Santé publique France. (2025). Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/Nutri-Score>
- Santé publique France. (2021). 7 pays européens se sont engagés à faciliter le déploiement du Nutri-Score. Santé publique France. <https://santepubliquefrance.fr/presse/2021/7-pays-europeens-se-sont-engages-a-faciliter-le-deploiement-du-Nutri-Score>
- Santé publique France. (2025, 17 mars). Règlement d'usage de la Marque « Nutri-Score » (Version 17 mars 2025). Santé publique France.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2022). Update of the Nutri-Score algorithm: Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score.
- Scientific Committee of the Nutri-Score. (2023, February 1). Update of the Nutri-Score algorithm for beverages: Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score (V2–2023). Report voted on February 1, 2023. Santé publique France. Publié le 24 avril 2023.
- Stiletto, A., Cei, L., & Trestini, S. (2023). A Little Bird Told Me... Nutri-Score Panoramas from a Flight over Europe, Connecting Science and Society. *Nutrients*, 15(15), 3367. <https://doi.org/10.3390/nu15153367>
- Włodarek D, Dobrowolski H. Fantastic Foods and Where to Find Them-Advantages and Disadvantages of Nutri-Score in the Search for Healthier Food. *Nutrients*. 2022 Nov 16;14(22):4843. doi: 10.3390/nu14224843. PMID: 36432529; PMCID: PMC9694186.