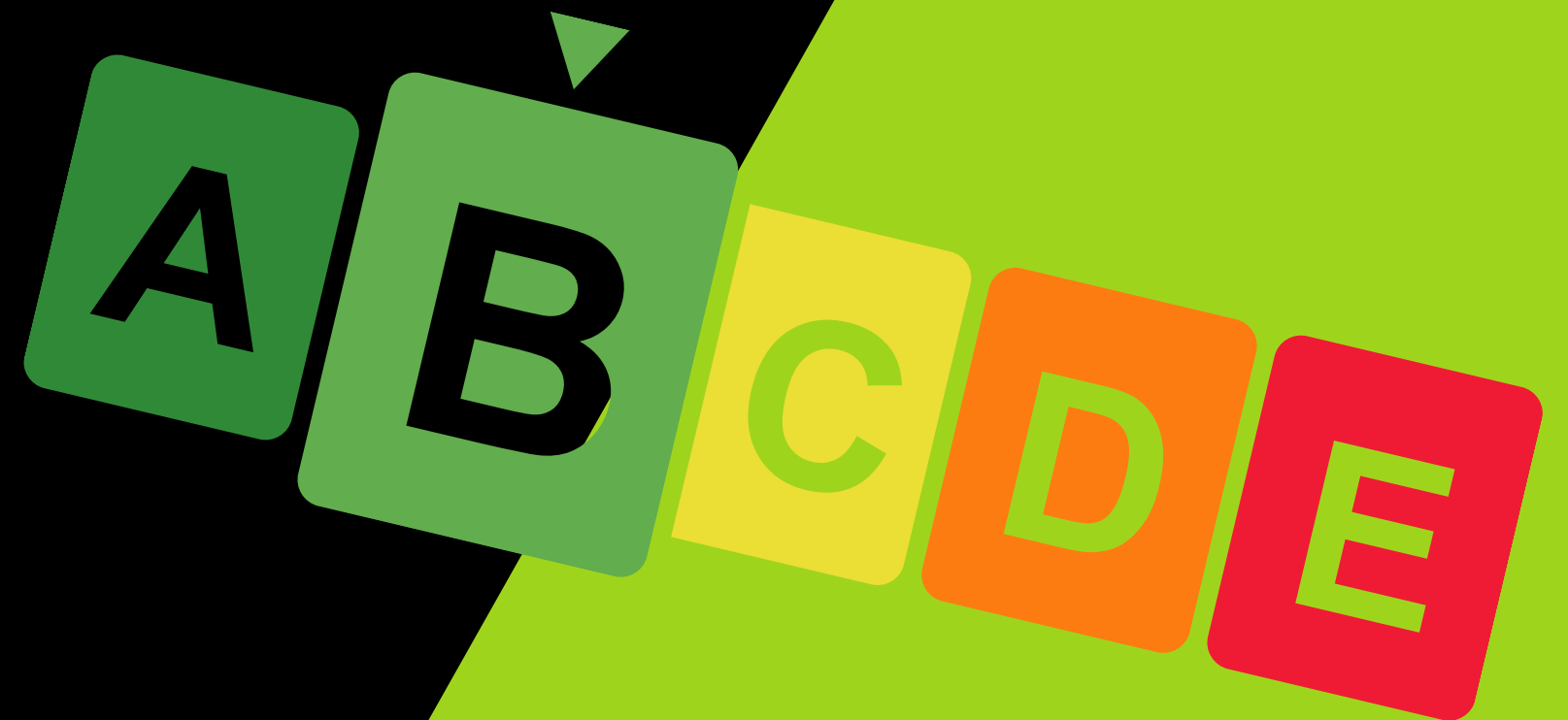


APPS PARA A SAÚDE

NUTRISCORE EN

APPINVENTOR



MIT
APP INVENTOR



IES DE VILALONGA
SEMANA DA CIENCIA 24/25

© *MODELO NUTRISCORE*

DEFINICIÓN

NutriScore é un sistema de información ó consumidor que proporciona información sobre a calidade nutricional dun produto.

SEMÁFORO

Escala de 5 cores:

- A -> Verde escuro -> máis saudable
- B-> Verde claro
- C -> Amarelo
- D -> Naranxa
- E -> Vermello -> menos saudable

ALGORITMO

Valora diferentes variables:

- Positivas: ingredientes vexetais, fibra e proteínas.
- Negativas: enerxía, graxa saturada, azucres, sodio

Resta puntos e determina a letra



ALGORITMO I: PUNTOS NEGATIVOS

FÓRMULA

- Cada variable recibe os puntos indicados na columna verde, segundo o intervalo onde se atope.
- Puntuación TOTAL negativa = suma de todas as variables

Puntuación	Enerxia (Kcal/100g)	Graxa saturada (g/100€)	Azucres (6/100g)	Sodio (mg/100g)
0	≤ 80	≤ 1	≤ 4,5	≤ 90
1	>80	> 1	> 4,5	> 90
2	> 160	> 2	>9	> 180
3	> 240	> 3	> 13,5	> 270
4	> 320	> 4	> 18	> 360
5	> 400	> 5	> 22,5	> 450
6	> 480	> 6	> 27	> 540
7	> 560	> 7	> 31	> 630
8	> 640	> 8	> 36	> 720
9	≥ 770	> 9	> 40	> 810
10	> 800	> 10	> 45	> 900

ALGORITMO II: PUNTOS POSITIVOS

FÓRMULA

- Cada variable recibe os puntos indicados na columna verde, segundo o intervalo onde se atope.
- Puntuación TOTAL postiva = suma de todas as variables

Puntuación	Froitas, hortalizas, legumes, froitos secos (E/100g)	Fibra (g/100g)	Proteínas
0	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6
1	> 50	> 0,7	> 1,6
2	> 60	> 1,4	> 3,2
3	-	> 2,1	> 4,8
4	-	> 2,8	> 6,4
5	> 80	> 3,5	> 8

ALGORITMO III: TOTAL E LETRA

FÓRMULA

- Puntuación final = Puntos negativos - puntos positivos
- Letra segundo a táboa

Alimentos	Cor
≤ -1	Verde escuro
0-2	Verde
3-10	Amarelo
11-18	Laranxa
≥ 19	Laranxa escuro/ vermello

PROGRAMACIÓN EN APPINVENTOR

TÁBOAS TEÓRICAS

Puntuación	Enerxia (Kcal/100g)
0	≤ 80
1	> 80
2	> 160
3	> 240
4	> 320
5	> 400
6	> 480
7	> 560
8	> 640
9	≥ 770
10	> 800

BLOQUES

```
cuando Botón1 .Clic
ejecutar
  inicializar local a como 0
  en
    inicializar local parametro como dato_enerxia . Texto
    en
      si
        tomar parametro ≤ 80
      entonces
        poner a a + 0
      si no, si
        tomar parametro ≤ 160
      entonces
        poner a a + 1
      si no, si
        tomar parametro ≤ 240
      entonces
        poner a a + 2
      si no, si
        tomar parametro ≤ 320
      entonces
        poner a a + 3
      si no, si
        tomar parametro ≤ 400
      entonces
        poner a a + 4
      si no, si
        tomar parametro ≤ 480
      entonces
        poner a a + 5
      si no, si
        tomar parametro ≤ 560
      entonces
        poner a a + 6
      si no, si
        tomar parametro ≤ 640
      entonces
        poner a a + 7
      si no, si
        tomar parametro ≤ 720
      entonces
        poner a a + 8
      si no, si
        tomar parametro ≤ 800
      entonces
        poner a a + 9
      sino
        poner a a + 10
    poner global negativos a + tomar a
```

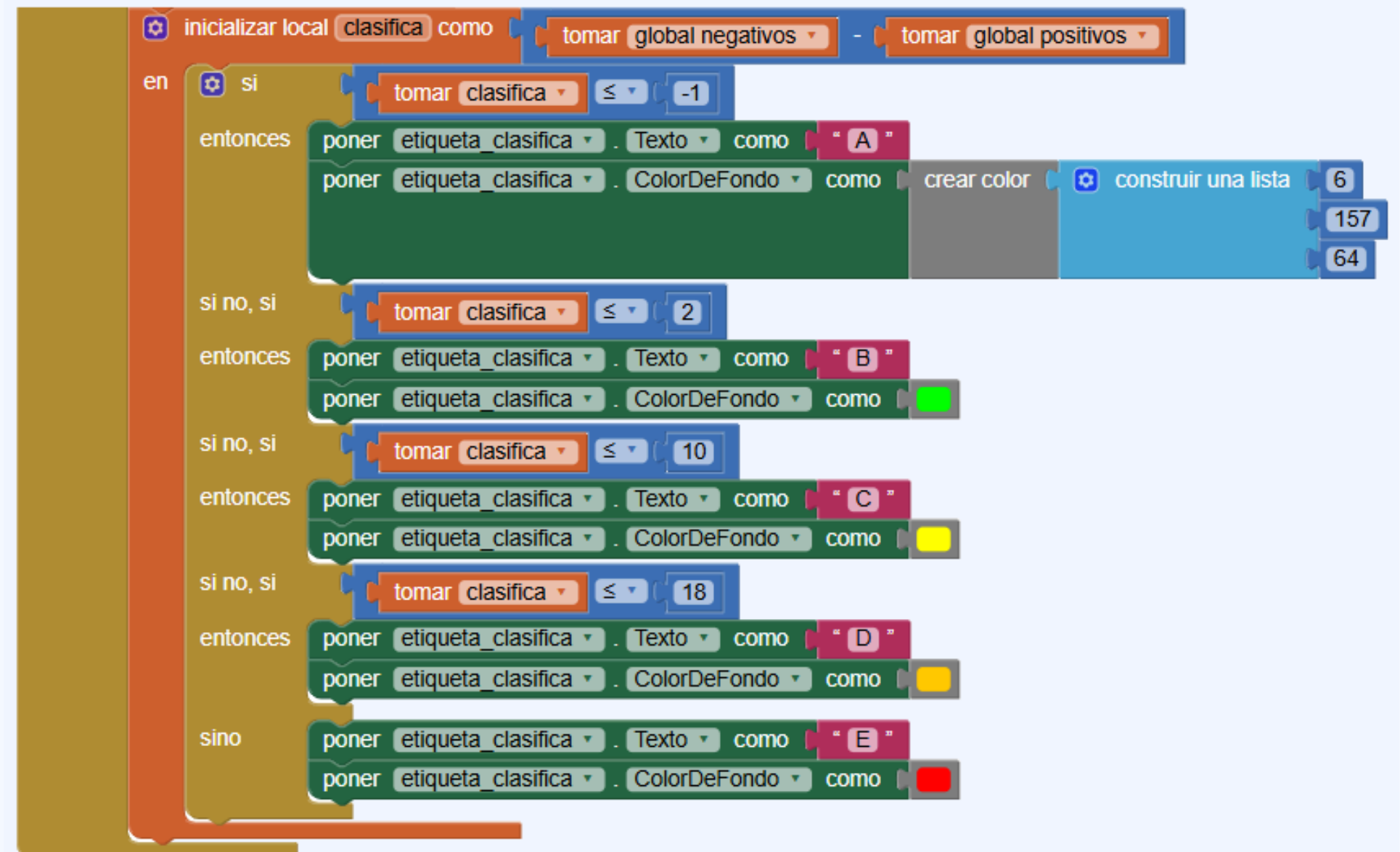
PROGRAMACIÓN EN APPINVENTOR

FÓRMULA E LETRA

TOTAL = Negativos - Positivos

Alimentos	Cor
≤ -1	Verde oscuro
0-2	Verde
3-10	Amarelo
11-18	Laranja
≥ 19	Vermello

BLOQUES



CALCULA O NUTRISCORE I

CÁRNICOS



Información Nutricional por 100 g de Producto

Valor energético (kJ/kcal)	457/108
Grasas (g)	1,7
de las cuales saturadas (g)	0,5
Hidratos de carbono (g)	0,9
de los cuales azúcares (g)	0,7
Proteínas (g)	22,3
Sal (g)	0,3



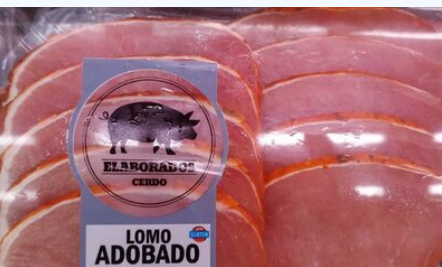
Información Nutricional

Valor energético	1164 kJ/279 kcal
Grasas	23,6 g
de las cuales saturadas	9,3 g
Hidratos de carbono	0 g
de los cuales azúcares	0 g
Proteínas	17,1 g
Sal	0,18 g



Información nutricional

Valor energético	909 kJ/218 kcal
Grasas	15,0 g
de las cuales saturadas	5,8 g
Hidratos de carbono	0,8 g
de los cuales azúcares	0,8 g
Proteínas	20,0 g
Sal	0,90 g



Información nutricional, valor medio por 100g

Valor energético	490,4 kJ/117,2 kcal
Grasas	3,60 g
de las cuales saturadas	1,38 g
Hidratos de Carbono	0,80 g
de los cuales azúcares	0,50 g
Proteínas	20,40 g
Sal	1,70 g



Información Nutricional

Valores medios	por 100g
Valor energético	621 kJ / 148 kcal
Grasas	7,5 g
de las cuales saturadas	2,4 g
Hidratos de carbono	4,3 g
de los cuales azúcares	1,4 g
Proteínas	16 g
Sal	1,9 g



Información Nutricional

Valor energético	622,6 kJ/148,8 Kcal
Grasas	7,6 g
de las cuales saturadas	2,7 g
Hidratos de carbono	0 g
de los cuales azúcares	0 g
Proteínas	20,1 g
Sal	0,23 g

FROITOS SECOS



Valores medios/medios

Valor energético/Energía	2951 kJ/716 kcal
Grasas/Lípidos	70 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	6,0 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	9,6 g
- poliinsaturadas/polinsaturados	54 g
Hidratos de carbono	22 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	1,7 g
Fibra alimentaria/Fibra	6,2 g
Proteínas	17 g
Sal	0 g



Información Nutricional/Declaração Nutricional

Valor energético/Energia	2492 kJ (600 kcal)
Grasas/ Lípidos	46 g
de las cuales Saturadas/dos quais Saturados	14 g
Hidratos de carbono	37 g
de los cuales Azúcares/dos quais Açúcares	36 g
Proteínas	8,3 g
Sal	0,10 g



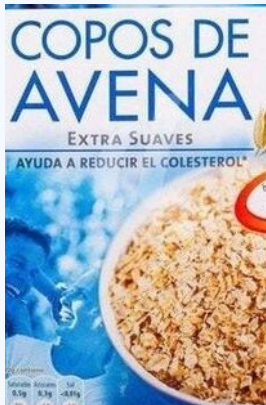
Información Nutricional

Valor energético/Energía	2601 kJ/629 kcal
Grasas/Lípidos	55,4 g
de las cuales, saturadas/dos quais saturados	5,0 g
Hidratos de carbono	4,1 g
de los cuales, azúcares/dos quais açúcares	3,4 g
Fibra alimentaria/Fibra	9,4 g
Proteínas/Proteínas	23,9 g
Sal/Sal	2,11 g

BUSCA MÁIS

CALCULA O NUTRISCORE II

CEREAIS



Valor energético	1580 kJ 375 kcal
Grasas de las cuales saturadas	7,0 g 1,3 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	59 g 0,7 g
Fibra alimentaria	10 g
Proteínas	14 g
Sal	0,02 g



Valor energético / Energia	1636kJ 386kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	1.9g 0.9g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84g 17g
Fibra alimentaria / Fibra	3.8g
Proteínas	6.3g
Sal	0.65g

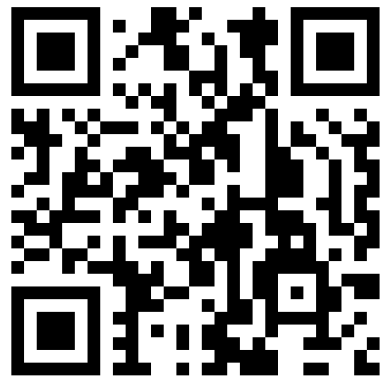


VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA.....	1583 kJ/373 kcal
GRASAS/LÍPIDOS de las cuales/dos quais:	1,1 g
- saturadas/saturados	0,4 g
HIDRATOS DE CARBONO de los cuales/dos quais:	82 g
- azúcares/açúcares	0,9 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	4,4 g
PROTEÍNAS	6,7 g
SAL	1,0 g



VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA.....	1742 kJ/413 kcal
GRASAS/LÍPIDOS de las cuales/dos quais:	7,3 g
- saturadas/saturados	4,0 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	2,5 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados	0,6 g
HIDRATOS DE CARBONO de los cuales/dos quais:	76 g
- azúcares/açúcares	20 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	6,7 g
PROTEÍNAS	7,6 g
SAL	0,54 g

BUSCA MÁIS



PREPARADOS PARA COMER



Valores medios en 100 g de producto
Valor energético: 944 kJ / 224 kcal
Grasas: 7,5 g de las cuales saturadas: 3,4 g
Hidratos de carbono: 25,2 g de los cuales azúcares: 1,6 g
Proteínas: 14,0 g
Sal: 1,5 g



Valor energético / Energia	578 kJ / 138 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas dos quais saturados	5,4 g 2,6 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares dos quais açúcares	16 g 2,7 g
Proteínas	5,5 g
Sal	0.70 g



INFORMACIÓN NUTRICIONAL: VALORES MEDIOS POR 100g: Valor energético 690kJ/165kcal. Grasas 7,5g; de las cuales: saturadas 2,1g. Hidratos de carbono 0,3g; de los cuales azúcares 0,1g. Fibra alimentaria 0,0g. Proteínas 24,0g. Sal 0,9g.