

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Es muy importante aprender a leer las etiquetas para saber lo que estamos comiendo, el origen del producto, su método de conservación...etc.

En España, es obligatorio incluir cierta información del producto en la etiqueta, para que el consumidor esté bien informado.

Lo primero es que la etiqueta debe aparecer en **ESPAÑOL**, si no es así, el producto no ha pasado los controles pertinentes para ser comercializado en nuestro país.

Es **OBLIGATORIO** indicar en el etiquetado del producto:

1. Ingredientes (en orden decreciente, siendo el primero el que está presente en mayor proporción en el producto y el último en menor proporción)
2. Alérgenos
3. Método de envasado y conservación
4. Peso (en gramos o mililitros)
5. Origen y datos del fabricante
6. Si lleva aceites y/o grasas, el tipo concreto de cada una (oliva, girasol, palma, colza...)
7. Cantidad de sal (debe especificar sal, no sodio)
8. Información nutricional (calorías o kilocalorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas...) expresada por cada 100 gramos o 100 mililitros de producto y el % sobre la CDO (cantidades diarias orientativas recomendada para un adulto)

DATOS QUE SE DEBEN INCLUIR EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

La mayoría entra en vigor el 13 de diciembre de 2014. Otras en abril de 2015 o en diciembre de 2016

TAMANO DE LETRA
- En envases de más de 80* cm²:
Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- En envases de menos de 80* cm²:
Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"

ALÉRGENOS
Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra)

TIPO DE ACEITE
Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

ETIQUETADO NUTRICIONAL
Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.

COMPRA ON LINE
La información debe estar disponible también en compras por internet

TODO JUNTO
La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdigada en diferentes caras del envase.

INGREDIENTES
Harina de trigo, azúcar, levadura, aceite, conservantes, salado de trigo, gasificante, limón, manzana, aceite de palma, grasas vegetales, emulsores, antioxidantes.

ORIGEN: España

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por 100 grs % CDO*

Valor energético	440 kcal	10%
Proteínas	7 g	14%
Hidratos de carbono	84 g	16%
de los cuales: Azúcares	22 g	37%
Grasas	42 g	84%
de las cuales: Saturadas	17 g	34%
Monosaturadas	4,3 g	6%
Polisaturadas	6,2 g	12%
	8,4 g	20%
	0,33 g	17%

* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

SAL
La palabra "sodio" se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner "sal".

CONGELACIÓN
Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volver a congelar.

"ELABORADO A PARTIR DE..."
Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, paños de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

ORIGEN
Obligatorio hasta ahora:
- Miel
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras
- Pescados
- Carne de vacuno
Desde ahora, además:
- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Ovejas
- Cabras

Aparte de estos datos, el fabricante puede indicar, a modo de información adicional, alguna característica que quiera destacar del producto, como, por ejemplo, que lleva aceite de oliva, que no contiene azúcares añadidos, que es bajo en grasa, que es fuente de calcio..., etc.

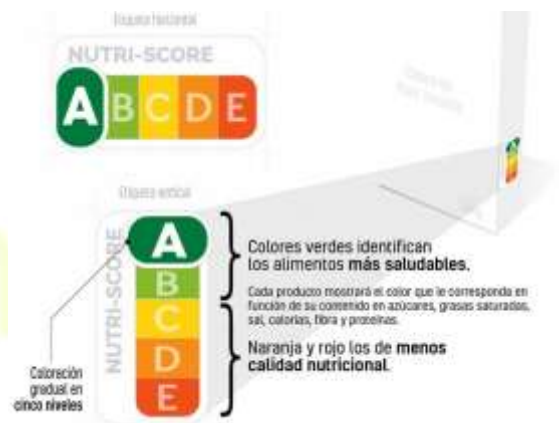
Pero lo más importante, es **LEER SIEMPRE LOS INGREDIENTES**, así veremos qué contiene el producto en mayor y menor cantidad, si tienes muchos aditivos (colorantes, conservantes, saborizantes, edulcorantes...), si tiene azúcar, qué tipo de grasas contiene..., en definitiva, lo que realmente estamos consumiendo.

Además de toda esa información, que es obligatoria, hay varios **MODELOS DE ETIQUETADO NUTRICIONAL**, para intentar que la población comprenda si un producto o alimento es más o menos saludable.

Algunos de los utilizados en España son:

- **SEMÁFORO NUTRICIONAL**

Nos indica con un punto rojo, amarillo/naranja o verde si el alimento es más o menos sano, dependiendo de que lleve más o menos cantidad de grasas saturadas, sal y azúcares. Siendo el verde el más saludable por contener menos de estos ingredientes, el amarillo/naranja un poco menos saludable y el rojo el menos saludable. Pero este tipo de etiquetado puede llevar a confusión, por ejemplo, las bebidas alcohólicas, si nos fijamos en la cantidad de azúcar, sal y grasas, al no contener ninguna de ellas, tendrían un punto verde, y para nada son un producto saludable.



Por eso, y como consejo personal, recomiendo siempre, siempre, siempre,

LEER LOS INGREDIENTES.

- RDA's o CDR's (CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS O RECOMENDADAS)

Estas cantidades siempre nos indican, el porcentaje de ciertos nutrientes del producto (sal, azúcar, calcio, proteínas, grasas...) y de sus calorías. Siempre están basadas en una dieta equilibrada en la que hay que consumir, a grandes rasgos, entre 50-60% de carbohidratos, entre 15-20% de proteínas y como máximo un 30% de grasas. Estos porcentajes se calculan sobre una pauta, para un adulto sano, de unas 1500 kcal para mujeres y unas 2000 kcal para hombres.



Por eso son cantidades diarias orientativas, ya que las recomendaciones de ciertos nutrientes y de calorías varían según la edad, el peso, el sexo, la situación fisiológica (embarazo, lactancia, menopausia...), los requerimientos especiales por alguna enfermedad (restricción de sal por hipertensión, por ejemplo). Lo más recomendable, siempre, es adaptar la dieta a cada persona en concreto.

- TABLAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Nos muestran el contenido en kcal, hidratos de carbono (detallando cuáles de ellos son azúcares), proteínas, grasas (indicando cuáles son saturadas), sal, fibra... y cualquier otro nutriente que quiera incluir el fabricante. Este contenido muestra, obligatoriamente, por 100 gramos o 100 mililitros de producto y, en muchas ocasiones, si vienen varias unidades, también se detallan esas cantidades por cada unidad o ración.

Información Nutricional		Por 100g	Por ración
1	Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2	Proteínas	10g	5g
3	Hidratos de carbono de los cuales:		
	- Azúcares	20g	10g
	- Almidón	54g	27g
4	Grasas de las cuales:		
	- Saturadas	1,2g	0,6g
	- Monoinsaturadas	0,8g	0,4g
	- Poliinsaturadas	1g	0,5g
	- Colesterol	0,3mg	0,15mg
5	Fibra	1g	0,5g
6	Vitaminas y minerales		
	- Vitamina A	120µg (15%CDR)	60µg (7%CDR)
	- Ácido fólico	20µg (10%CDR)	10µg (5%CDR)
	- Calcio	96mg (12%CDR)	48mg (6%CDR)
	- Hierro	7mg (50%CDR)	3,5mg (22%CDR)

se

UN CONSEJO

SIEMPRE QUE DUDÉIS DE ALGÚN PRODUCTO O INGREDIENTE, CONSULTAR CON VUESTRO **NUTRICIONISTA** DE CONFIANZA, CON EL **SERVICIO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR** O EN CUALQUIER FUENTE FIABLE, COMO:

- **MINISTERIO DE SANIDAD**
- **AECOSAN** (ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CONSUMO Y SEGURIDAD ALIMENTARIA)
- **FESNAD** (FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA)
- **CGD-N** (CONSEJO GENERAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ESPAÑA)
- **SEEN** (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN)

