

# EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

# ¿QUÉ ES?



*Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en las etiquetas de los alimentos y bebidas*

# EL NUEVO ETIQUETADO DE ALIMENTOS OBLIGA A MOSTRAR INFORMACIÓN MUY COMPLETA

## DENOMINACIÓN

EL ENVASE DE CUALQUIER PRODUCTO ALIMENTICIO TIENE QUE INCORPORAR UNA DESCRIPCIÓN EXHAUSTIVA, LO MÁS DETALLADA QUE SEA POSIBLE



## CANTIDAD

EN LA ETIQUETA DEBE ESPECIFICARSE LA CANTIDAD DE PRODUCTO INCORPORADA EN EL ENVASE EN GRAMOS O LITROS



## INGREDIENTES

CUANTO MÁS DETALLADA MEJOR. DEBE INCLUIRSE LA LISTA COMPLETA DE INGREDIENTES ORDENADOS DE MAYOR A MENOR EN FUNCIÓN DE SU PESO



## FECHA DE CADUCIDAD

EL ETIQUETADO DEBE MOSTRAR CON CLARIDAD LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE, ESPECIALMENTE EN ALIMENTOS PERECEDEROS

## ALÉRGENOS:

DEBE INCLUIR TODAS LAS SUSTANCIAS QUE PUEDEN PROVOCAR ALERGIAS. POR EJEMPLO, DEBEN ADVERTIR SI EL PRODUCTO CONTIENE GLUTEN



SÓLO ALGUNOS ALIMENTOS ESTÁN OBLIGADOS A INCLUIR INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS



❖ VALOR ENERGÉTICO

❖ GRASAS

✓ SATURADAS

❖ HIDRATOS DE CARBONO

✓ AZÚCARES

❖ PROTEÍNAS

❖ SAL

	Por 100 g o 100 ml de producto	IR (por 100 g o 100 ml de producto)	Por porción de X g	IR (por porción de X g de producto)
Valor energético (kj/kcal)	kj kcal	%	kj kcal	%
Grasas de las cuales:	g	%	g	%
Saturadas	g	%	g	%
Monoinsaturadas	g	-	g	-
Poliinsaturadas	g	-	g	-
Hidratos de carbono de los cuales:	g	%	g	%
Azúcares	g	%	g	%
Polialcoholes	g	-	g	-
Almidón	g	-	g	-
Fibra alimentaria	g	-	g	-
Proteínas	g	%	g	%
Sal	g	%	g	%

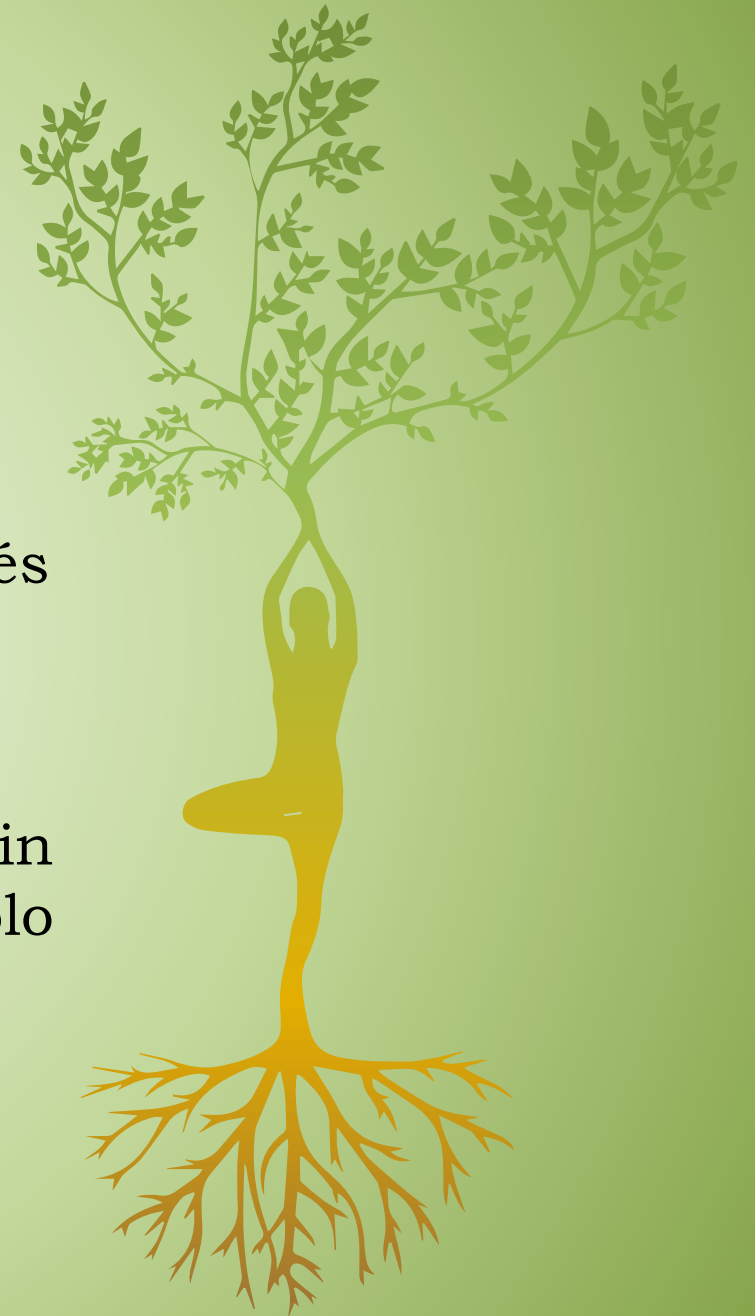
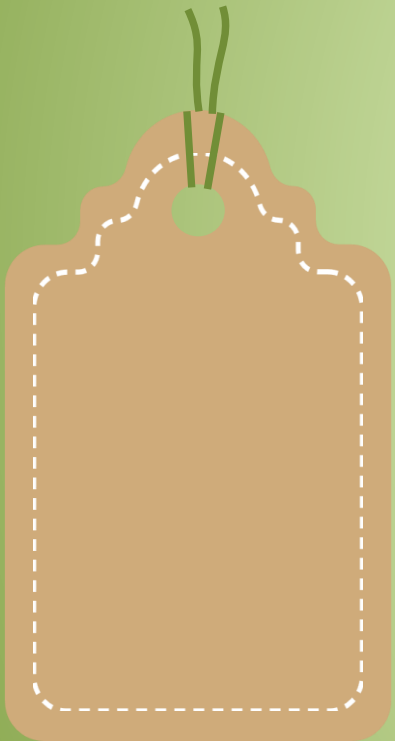
### VITAMINAS Y MINERALES

		% VRN *		% VRN *
Vitamina/mineral	mg	%	mg	%

# ¿TODOS LOS ALIMENTOS TIENEN QUE LLEVAR ETIQUETADO NUTRICIONAL?

- Frutas y hortalizas troceadas
- Sal y edulcorantes de mesa
- Extractos de café e infusiones/tés
- Aditivos alimentarios

En general productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente.





**¿CÓMO LEER UNA  
ETIQUETA NUTRICIONAL?**



3

5

1



## Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

### Cantidad por porción

Calorías 100      Calorías de las grasas 20

### % de valor diario\*

**Grasa total** 2 g      3 %

Grasas saturadas 1.5 g      7 %

Grasas trans 0 g

**Colesterol** 10 mg      3 %

**Sodio** 460 mg      19 %

**Total de carbohidratos** 4 g      1 %

Fibra 0 g      0 %

Azúcares 4 g

**Proteína** 16 g

Vitamina A 0 %      •      Vitamina C 0 %

Calcio 8 %      •      Hierro 0 %

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

**Ingredientes:** Zumo de piña a partir de concentrado (50 %), zumo de manzana a partir de concentrado (40 %), zumo de uva a partir de concentrado (10 %).

2

4

6



▶ **INGREDIENTES:** Cereales 61,9% (harina integral de **trigo** 31,8%, harina de **trigo**, sémola de maíz), chocolate en polvo 22,2% (azúcar, cacao), azúcar, jarabe de glucosa, extracto de malta de **cebada**, grasa de palma, emulgente (lecitina de girasol), sal, aromas.

**VITAMINAS Y MINERALES:** Vitamina D, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, ácido fólico, ácido pantoténico, carbonato cálcico, hierro.

Puede contener trazas de **leche, cacahuete y frutos secos**. Humedad máxima 5%.

Para producir 100g de este producto hemos usado 31,8g de cereales integrales

A gusto con la vida



Nestlé®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 30g+125ml de leche semidesnatada	Por 100g
Valor energético	747 kJ 177 kcal	1645 kJ 389 kcal
Grasas de las cuales saturadas	3,4 g 1,7 g	4,5 g 1,8 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	28,9 g 14,5 g	75,8 g 28,8 g
Fibra alimentaria	1,8 g	6,2 g
Proteínas	6,7 g	8,1 g
Sal	0,27 g	0,38 g









La **Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)** ha solicitado una normativa que limite la publicidad de alimentos no saludables dirigida a los **niños**, recordando que los menores reciben "infinita" de mensajes de este tipo de alimentación a través de una publicidad protagonizada por dibujos animados, vinculada a premios o regalos, o con colores y canciones llamativas para llamar su atención.



# OTRAS FORMAS DE ENGAÑAR



# NUTRI-SCORE



# ¿EN QUÉ FIJARNOS?

NO te dejes llevar por la publicidad

**Cuidado con referencias como light, zero, 0% materia grasa, azúcar...**

Mira el **ÓRDEN** de los ingredientes.



## ELEMENTOS A CONSIDERAR

- ✓ Presta atención a la letra pequeña
- ✓ La calidad de los ingredientes determina la calidad del producto
- ✓ Es importante saber diferenciar el azúcar añadido del que está presente de forma natural en los alimentos
- ✓ Más importante la calidad (origen de la grasa) que la cantidad. EVITAR refinadas

# azúcar: consumo máximo diario recomendado

consumo mínimo recomendado: 0 terrones. 1 terrón = 4 gramos. Fuente: OMS



**bebés**  
0 terrones



**niños**  
4 terrones



**adultos**  
6 terrones



**niños**

consumo diario de azúcar

fuentes: OMS, ANIBES, AESAN

máx. recomendado  
4 terrones/día

consumo actual  
22 terrones/día



2017





Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org





A wooden basket filled with fresh green apples and pears. The basket is lined with green leaves. A semi-transparent white banner is overlaid across the center of the image, containing the text "MUCHAS GRACIAS" in green, bold, serif capital letters.

**MUCHAS GRACIAS**