



**¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos?**



## Índice

1. La composición del alimento
2. Las características nutricionales
3. La información para alérgicos, celíacos y otros grupos
4. Las condiciones de conservación y de uso del alimento
5. Distintivos de origen y calidad agroalimentaria
6. La naturaleza y el origen

**Autor**  
Agencia Catalana  
de Seguridad Alimentaria  
© **Generalitat de Catalunya**  
Departamento de Salud  
**Edición**  
Agencia Catalana  
de Seguridad Alimentaria  
Barcelona, diciembre de 2010

**Asesoramiento lingüístico**  
Sección de Planificación  
Lingüística del Departamento  
de Salud

**Diseño gráfico**  
Salon de Thé

**Impresión**  
Talleres Graficos Hostench, S.A.

© **fotografías Getty Images**

Stella / iStop ( portada i contraportada), MacGregor and Gordon / Photodisc (p. 2), George Doyle / Stockbyte (p. 3), Normally / Photodisc (p. 3), Foodcollection / Foodcollection (p. 3), Thinkstock Images / Comstock Images (p. 4), Foodcollection RF / Foodcollection (p. 5), Jeffrey Coolidge / Photodisc (p. 6), Foodcollection / Foodcollection (p. 9)



**Hoy en día, las etiquetas de los alimentos contienen mucha información. Este folleto le ayudará a seleccionar la información que encontrará para hacer una compra más segura y saludable de acuerdo con sus necesidades.**

# 1. La composición del alimento

✂ **Cantidad neta o contenido neto:** es la cantidad de alimento, en volumen o peso, que contiene el producto sin el envase. Se expresa en litros (l o L), en centilitros (cl) o mililitros (ml) en caso de alimentos líquidos; en kilogramos (kg) o gramos (g) en caso de alimentos sólidos.

**Peso escurrido:** es el peso del alimento sólido cuando se le extrae el líquido de cobertura.

✂ **Lista de ingredientes:** permite conocer de qué está hecho el alimento y compararlo con otro alimento similar.

. Los ingredientes se ordenan de mayor a menor peso.

. Los ingredientes compuestos se tienen que mencionar por su nombre y, acto seguido, con su lista de ingredientes.

. Si, en la denominación del producto, el fabricante destaca algún ingrediente, hay que indicar la cantidad en porcentaje sobre el total del peso.



✂ **El grado alcohólico:** contenido de alcohol expresado en volumen. Es obligatorio indicarlo cuando las bebidas contienen un grado superior a 1,2%.

✂ **Etiquetado OMG:** los alimentos modificados genéticamente tienen que llevar en su etiqueta una referencia clara de esta condición. Dichos alimentos se someten a una evaluación rigurosa de su seguridad antes de autorizar su comercialización.



# 2. Las características nutricionales

Esta información le ayuda a elegir los alimentos según sus necesidades particulares

**Valor energético:** es la cantidad de energía que proporciona el alimento. Se expresa en kilocalorías (kcal) y en kilojoules (kJ).

**Proteínas:** las fuentes principales son la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados, y las legumbres.

**Hidratos de carbono:** son de dos tipos, los azúcares (miel, azúcar blanco) y los almidones (pan, pasta, arroz). Algunos productos contienen polioles, que son un tipo de edulcorantes utilizados como sustitutivos del azúcar porque tienen un menor valor energético.

**Grasas:** son de dos tipos, los saturados (grasa animal, bollería) y los poliinsaturados y monoinsaturados (aceite de oliva, frutos secos y pescado azul).

**Fibra:** el consumo diario de 25 g o más de fibra tiene efectos beneficiosos para la salud, entre otros, el del buen funcionamiento intestinal. Las fuentes principales son las hortalizas y las legumbres.

**Sodio:** un elevado consumo de sal aumenta el riesgo de hipertensión en adultos. Se recomienda que el consumo de sal no supere los 5 g al día. Hay que saber que 1 g de sodio equivale a 2,5 g de sal.

**Vitaminas y minerales:** son sustancias sin valor energético pero indispensables. Su aportación a los alimentos es primordial para el buen funcionamiento del organismo.

**La variedad de alimentos es indispensable para garantizar la ingesta de todos los nutrientes necesarios**



*Las declaraciones, como fuente de proteínas, sin azúcar, light, el calcio es necesario para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños, destacan alguna propiedad benéfica del alimento. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria las evalúa científicamente y sus condiciones de uso están reguladas por ley a fin de que se utilicen con veracidad.*

### 3. La información para alérgicos, celíacos y otros grupos

#### ❖ Información sobre alérgenos

Hay 14 ingredientes alimentarios, como la leche, los huevos, el trigo o el pescado, que se tienen que indicar obligatoriamente en la lista de ingredientes a causa de su capacidad alérgica.

#### ❖ Puede contener

Esta advertencia se pone cuando existe un riesgo de presencia accidental de algún alérgeno.

#### ❖ Menciones en alimentos aptos para celíacos

##### Muy bajo en gluten

En alimentos con un nivel entre 20 y 100 mg/kg.

##### Sin gluten

En alimentos con un nivel inferior a 20 mg/kg.

#### ❖ Menciones obligatorias

Contiene regaliz

Contiene una fuente de fenilalanina\*

Con azúcar y edulcorante

Elevado contenido en cafeína

\* La fenilalanina se encuentra en las proteínas, y es esencial para el organismo, pero algunas personas son sensibles por el defecto de una enzima.



### 4. Las condiciones de conservación y de uso del alimento

#### ❖ Fecha de caducidad

En alimentos muy perecederos. A partir de esta fecha el alimento empieza a estropearse y no se puede consumir.

#### ❖ Fecha de consumo preferente

En alimentos de larga duración. Hasta esta fecha el fabricante garantiza que el alimento conserva las características sensoriales (sabor, perfume, color).

#### ❖ Instrucciones de uso

Permiten un uso apropiado del alimento.

#### ❖ Condiciones de conservación

Sígalas para garantizar que el producto llega en buenas condiciones hasta la fecha de caducidad o de consumo preferente



## 5. Distintivos de origen y calidad agroalimentaria

Los distintivos permiten una rápida identificación y garantizan que el producto ha sido fabricado de acuerdo con una norma específica.



### Denominación de origen protegida (DOP)

Las características del alimento se deben esencialmente al hecho de que ha sido producido en una zona geográfica determinada que lo hace inimitable.



### Indicación geográfica protegida (IGP)

La reputación del producto es debida al hecho de que ha sido producido de acuerdo con unos métodos que aseguran la calidad y que sólo se aplican en aquella zona geográfica.



### Marcas de calidad

Es un distintivo que la Generalitat otorga en productos agroalimentarios elaborados con unas características superiores a las de los productos normales, fijadas por un reglamento específico y supervisadas por una entidad certificadora



### Producción integrada (PI)

Esta etiqueta certifica que los alimentos se han obtenido utilizando métodos de producción y elaboración que garantizan una alta calidad de los productos y una protección del medio ambiente.



### Producción ecológica

Estos alimentos se elaboran cumpliendo unas normas europeas que aseguran una producción sin residuos de productos de síntesis química, respetuosa con el medio ambiente y el bienestar de los animales y que les otorga unas características sensoriales únicas.

### Etiquetado facultativo

Las etiquetas de algunos alimentos, como los huevos o la carne de ternera, cordero o cabrito, pueden contener información complementaria como la edad del animal o el sistema de alimentación. Toda esta información la verifica la autoridad o un organismo certificador acreditado.

## 6. La naturaleza y el origen

### La denominación / el nombre

Le permite reconocer la naturaleza del alimento e incluirá una mención sobre el tratamiento al que haya sido sometido (por ejemplo, ahumado, en pulso, UHT, congelado, etc.).

### Distribuido por / fabricado por:

El nombre o la razón social y la dirección del fabricante, envasador o vendedor establecido en la Unión Europea.

En los alimentos de origen animal encontrará también una marca de identificación con los datos siguientes:

País — ES  
Codigo de empresa / provincia — 08.1560/GI  
CE

### La procedencia

La mención del país de origen o lugar de procedencia se deberá indicar cuando su omisión pueda inducir a error al consumidor sobre el origen real del alimento.

### N. de lote / L

Permite seguir la trazabilidad del producto desde su origen hasta los lugares de venta.

## Para más información

### Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria

Infografía interactiva:

*De què ens informa l'etiquetatge dels aliments?*

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2988/doc11356.html>



Etiquetado, presentación y publicidad

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1363/index.html>

### Agencia Catalana del Consum

Alimentos. Información general

[http://www.consum.cat/temes\\_de\\_consum/aliments/index.html](http://www.consum.cat/temes_de_consum/aliments/index.html)

### Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural

Àmbits d'actuació. Alimentació i Indústria Agroalimentària

<http://www20.gencat.cat/porta/site/DAR/>



**junts,  
aliments  
amb  
garantia**