



¿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.

© **fotografias 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

Departamento de Agricultura,
Alimentación y Acción Rural

Àmbits d'actuació. Alimentació i Indústria Agroalimentària

<http://www20.gencat.cat/portalsite/DAR/>



**junts,
aliments
amb
garantia**