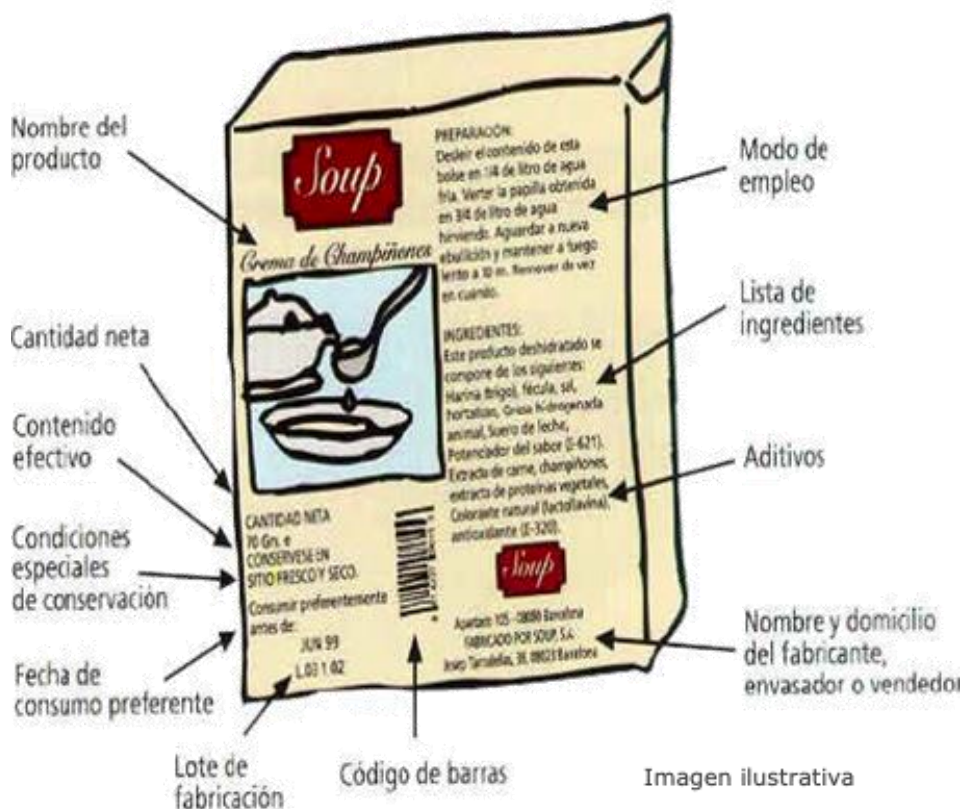


¿CÓMO LEER UNA ETIQUETA?

Leer las etiquetas de los alimentos nos ayudara a seleccionar mejor los alimentos, para llevar una dieta lo más adecuada posibles y por otro lado a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.



➤ Información obligatoria que debemos encontrar en la etiqueta:

- ✓ **Nombre o denominación de venta:** nombre del producto, una descripción del mismo o bien el nombre del producto en el país de procedencia. Debe indicar el estado físico del producto (polvo, congelado, ahumado, etc)
- ✓ **Lote de fabricación:** indicar el conjunto de unidades de venta de un producto alimentario producido, fabricado o envasado en condiciones prácticamente idénticas
- ✓ **Contenido neto:** la cantidad de producto
- ✓ **Grado alcohólico:** solo se indicará cuando este sea mayor en volumen

- ✓ **Nombre y domicilio del fabricante/envasador o importador:** en el caso de alimentos producidos fuera de España o Unión Europea)
- ✓ **Fecha de duración mínima:** "consumir preferentemente antes de". Hasta esta fecha, el producto alimenticio mantiene sus propiedades en conservación apropiadas. Se deben indicar las condiciones especiales que se requieran para la conservación del alimento o bebida no alcohólica
- ✓ **Fecha de caducidad:** se utiliza solo para alimentos muy perecederos; dicha información se completará con las condiciones de conservación o almacenamiento adecuadas. Fecha de caducidad y consumo preferente pueden colocarse en cualquier parte del envase
- ✓ **Ingredientes:** enumerara en orden decreciente de peso de todas las sustancias, incluidos los aditivos alimentarios (N.º E), que se conservan en el producto terminado. Esta lista es obligatoria, excepto en alimentos constituidos por un solo ingrediente, cuya denominación de venta es igual que la de ingrediente. Ejemplo: frutas, vegetales, leche.
- ✓ **Ingredientes o aditivos** que causen hipersensibilidad, intolerancia o alergia.
- ✓ **Debe declararse un ingrediente compuesto si:**
 - Constituye más del 5% del alimento o bebida no alcohólica
- ✓ **Información nutricional:** los elementos a declarar de forma obligatoria, por 100 g o por 100 ml, son:
 - Valor energético;
 - Las grasas;
 - Las grasas saturadas;
 - Los hidratos de carbono;
 - Los azucares;
 - Las proteínas;
 - La sal

Todos deben presentarse en el mismo campo visual.

¿Qué significan los números E que aparecen en la lista de ingredientes?



Estos números corresponden a los aditivos alimentarios utilizados en la elaboración de productos alimentarios. La letra E indica que es un aditivo de uso autorizado en la Unión Europea. Cualquier aditivo debe ser autorizado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) por sus siglas en inglés.

¿Qué más podemos encontrar?



➤ **Leyendas como:**

- ✓ **"Sin azúcar" o "Libre de azúcar"**: el contenido en azúcares es muy bajo (menos de 0,5g por cada 100g de producto)
- ✓ **"Bajo contenido en azúcares"**: el contenido en azúcares es bajo (menos de 5g por cada 100g de producto)
- ✓ **"Sin azúcares añadidos"**: no se ha añadido ningún tipo de azúcares, si bien puede contener los azúcares propios del alimento. Ejemplo: zumos naturales y envasados.
- ✓ **"Light" o "Diet"**: hace referencia a un menor contenido en calorías o en otros nutrientes como grasas y colesterol. Esto no garantiza que sean alimentos recomendados para las personas con diabetes o que necesariamente contengan menos hidratos de carbono.

➤ **Azúcar, oculta en algunos nombres como:**

- ✓ Almíbar
- ✓ Maltodextrina
- ✓ Glucosa
- ✓ Dextrosa
- ✓ Panela
- ✓ Sacarosa
- ✓ Sucralosa
- ✓ Fructosa
- ✓ Concentrado de fruta
- ✓ Sirope de agave
- ✓ Miel
- ✓ Melaza
- ✓ Almidón
- ✓ Caramelo
- ✓ Jarabe de maíz



Fuentes consultadas:

https://fundacion.sediabetes.org/wpcontent/uploads/2019/04/210515_012910_7161824_282.pdf.

<https://www.mscbs.gob.es/>