

## **MÓDULO 3: ETIQUETADO NUTRICIONAL**

- 3.1. Importancia del etiquetado nutricional
- 3.2. La compra inteligente
- 3.3. Valor nutritivo de los alimentos
- 3.4. ¿Por qué leer el etiquetado nutricional?
- 3.5. El nuevo Reglamento
- 3.6. Contenido de la etiqueta: qué información se debe suministrar al consumidor.
  - 3.6.1. Declaración obligatoria
  - 3.6.2. Información nutricional
  - 3.6.3. Etiquetado de alérgenos e intolerancias alimentarias
  - 3.6.4. Conservantes y aditivos
- 3.7. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables
- 3.8. Pongamos en práctica lo aprendido

### **3.1. IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Para alimentarnos bien y garantizar la salud es necesario realizar compras seguras y responsables. Por tanto, fijarse en el **etiquetado de alimentos es clave para saber si la dieta que seguimos es saludable o no.**

Entender el etiquetado nutricional es crucial ya que nos permite obtener información valiosa como cuál es el origen de un producto, cómo debe conservarse, qué nutrientes aporta o qué ingredientes lo componen. **La información contenida en el etiquetado** y relativa a los alimentos consumidos **debe ser sencilla y clara** para que sea perfectamente **entendible por el consumidor.**

**La elección de un determinado alimento es compleja y depende de muchos factores que se encuentran interrelacionados.** Además del factor de aspecto saludable, otros factores como el hambre o la saciedad (necesidades nutricionales o

fisiológicas), las propiedades organolépticas de los alimentos (el sabor, el olor o el aspecto), los factores cognitivos, emocionales y sociales (lo que nos gusta o no, nuestros hábitos, etc.), las propias creencias (como los productos orgánicos o los modificados genéticamente), la situación personal (casado, conviviendo con alguien, soltero/a), la capacidad o falta de la misma para llevar una dieta saludable, el factor económico, religioso o cultural, nuestra educación y etnia son algunos de los muchos aspectos que van a condicionar y determinar la elección.

### **3.2. LA COMPRA INTELIGENTE**

Está claro, que los hábitos de compra influyen en la alimentación y la salud. Por este motivo, es importante planificar bien la compra, eligiendo bien qué alimentos se deben seleccionar y consumir. Sólo si existe una buena planificación de compra, si sabemos qué necesitamos y qué vamos a comprar, podremos hablar de **compra inteligente**. Por tanto, **no se debe comprar por deseos sino por necesidad**.

Por esta razón es necesario **planearla con antelación**. Debemos pensar cuáles son las necesidades reales y qué alimentos se deben escoger para lograr una mejor alimentación para nosotros y para el resto de la familia. Para evitar el consumo compulsivo, se recomienda realizar **una lista de los productos** que realmente se necesitan y no comprar cuando se esté hambriento ya que propicia a comprar productos poco saludables. **Evitar el pasillo de la comida "basura" o más calórica** para evitar las *tentaciones* y acabar comprando alimentos que no necesitamos, superfluos y poco saludables.

Nuestra elección va a depender de criterios tales como:

- **Económico:** evitar hacer la selección según marca. Se debe comprar precio y calidad.
- **Educación y formación:** el nivel sociocultural tiene influencia sobre el tipo de alimentos comprados y sobre la planificación de los menús.
- **Gustos personales:** debemos plantearnos si nuestra elección es o no saludable y con qué frecuencia vamos a consumirlo. Mirar la lista de ingredientes del producto a consumir (más adelante se habla de ello). Hay que recordar que un mismo producto puede variar de una marca a otra (contenido calórico y/o nutricional).

- **Disponibilidad de tiempo:** Si se planifica adecuadamente la compra se evita tirar a la basura muchos alimentos.
- **Cocina con tiempo de antelación:** cocinar siempre es mejor opción que escoger productos precocinados o comidas ya preparadas. Una práctica cada vez más popular y utilizada es el "batch cooking" y consiste en cocinar en un solo día preparaciones varias para tenerlas ya hechas durante el resto de la semana. Para conservarlas sólo hace falta congelarlas y descongelarlas el día que se vayan a consumir. La gran mayoría de las preparaciones se pueden congelar sin ningún problema, de forma que se pueden preparar platos en una cantidad considerable y posteriormente congelar en raciones. Esto nos permite comer más sano cuando no disponemos del tiempo necesario para cocinar diariamente. Recuerda que comprar alimentos precocinados, además de ser más caros, hace que consumamos más grasas saturadas e hidrogenadas o azúcares innecesarios.
- **Estacionalidad:** escoger los alimentos de temporada, frescos y mínimamente procesados, ya que nutricionalmente son más interesantes (tienen mayor cantidad de nutrientes y fitoquímicos con acciones protectoras).

### 3.3. VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

Es importante hacer un repaso breve de la definición de **alimentación saludable**. Ésta se define como aquella alimentación diaria, que aporta todos los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de cada individuo. Además, debe tener en cuenta la etapa de la vida en la que se encuentra (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), su composición corporal, su actividad física y su estado de salud. Por tanto, cada persona tiene unos requerimientos nutricionales específicos en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Recordemos que seguir un estilo de vida saludable que incluye elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (caminar un mínimo de 30 minutos diarios), evitar hábitos tóxicos como fumar o ingerir bebidas alcohólicas de alta graduación, permite mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades crónicas como enfermedad

cardiovascular, diabetes, hipertensión, osteoporosis (pérdida de masa ósea) o determinados tipos de cáncer entre otras.

Los alimentos se pueden clasificar, como ya sabemos, en función de su composición nutricional. Estas tablas de composición nutricional resultan muy útiles para planificar una dieta. No obstante, su clasificación también se puede hacer en base a cómo nuestro organismo utiliza los nutrientes contenidos en un alimento determinado. Hay que destacar que un determinado nutriente como puede ser el hierro o el calcio, por ejemplo, se encuentran ampliamente repartidos en diferentes tipos de alimentos como puede ser verduras o legumbres (productos de origen vegetal), además de carnes rojas y derivados o productos lácteos (productos de origen animal); sin embargo, el aprovechamiento que haga el propio organismo de estos variará en función del origen del producto. Este concepto se conoce con el nombre de biodisponibilidad. En este caso, para el ejemplo aquí mostrado, la mayor biodisponibilidad se da cuando el nutriente procede de la carne y derivados y de la leche, respectivamente.

Debemos recordar:

- *No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes ni que sea indispensable.*
- *Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.*

Recordemos también que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos:

- **Macronutrientes:** este grupo está constituido por las grasas, los carbohidratos y las proteínas.
- **Micronutrientes:** grupo constituido por minerales y vitaminas.

Basándonos en los alimentos incluidos en la pirámide nutricional de *la Dieta Mediterránea* como patrón dietético saludable, encontramos:

- **CEREALES.** Son la principal fuente de energía por su aporte de CARBOHIDRATOS. También, aportan una cantidad óptima de micronutrientes (VITAMINAS del grupo B y MINERALES). Además, si son cereales de grano entero se valora su alto contenido en FIBRA ALIMENTARIA. De lo contrario, los cereales refinados (pan o arroz blancos) apenas aportan fibra y producen picos de glucemia similares al azúcar. Su consumo debe ser reducido.
- **FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS.** Son alimentos bajos en calorías y son la principal fuente de VITAMINAS y MINERALES. Aportan un alto contenido de FIBRA ALIMENTARIA necesaria para la regular la función intestinal, además de una gran cantidad de agua.
- **LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.** Nutricionalmente son una destacada fuente de PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA. Los frutos secos destacan por su alto contenido en GRASAS SALUDABLES (ácidos grasos poliinsaturados principalmente).
- **ACEITE DE OLIVA Y GRASAS.** No todas las grasas son perjudiciales. Se recomienda el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado) tanto para cocinar como para aliñar. Es rico en GRASAS SALUDABLES (ácidos grasos monoinsaturados) que mejoran la salud cardiovascular. El aceite de oliva virgen extra (AOVE) es una fuente extraordinaria de vitamina A y E, así como de antioxidantes naturales que frenan el envejecimiento celular.  
  
Se recomienda limitar el uso de otras grasas tales como mantequilla y margarina ya que son ricas en GRASAS SATURADAS y/o TRANS.
- **LÁCTEOS.** Son la principal fuente de CALCIO y PROTEÍNAS que ayudan a formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y a reparar el continuo desgaste de los tejidos ya existentes.
- **PESCADOS, CARNES MAGRAS Y HUEVOS.** Son una importante fuente de PROTEÍNAS que ayudan a formar y a reponer los tejidos de nuestro organismo. Además, aportan un alto contenido en VITAMINAS y MINERALES que son necesarios para regular las funciones de nuestro organismo.
- **CARNES NO MAGRAS Y PRODUCTOS PROCESADOS.** En este grupo se incluyen las carnes grasas (cordero, algunos cortes de cerdo, vacuno, etc.) y los embutidos. Aunque se trata de un grupo que aporta un contenido alto de PROTEÍNA, también aportan una cantidad considerable de GRASA SATURADA y COLESTEROL, que en exceso perjudican la salud cardiovascular.

- **DULCES, BOLLERÍA, PASTELES, GALLETAS, ETC.** Son productos con un alto valor calórico y poco valor nutricional. Son altos en GRASAS SATURADAS, COLESTEROL y AZÚCARES libres que producen picos elevados de glucemia, favoreciendo la aparición de enfermedades como la diabetes. Algunos de estos productos pueden contener cantidades significativas de GRASAS TRANS.
- **OTROS:**
  - ✓ APERITIVOS SALADOS. Acostumbran a ser productos ricos en SAL (patatas, gusanitos, frutos secos salados, etc.).
  - ✓ PRODUCTOS PRECOCINADOS. Productos con alto contenido en SAL (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, salsas, etc.).
  - ✓ BEBIDAS AZUCARADAS. Productos con alto contenido en AZÚCAR (zumos de frutas, refrescos, batidos o yogures bebibles, etc.).

### 3.4. ¿POR QUÉ LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Saber leer las etiquetas a la hora de comprar debería ser un hábito que formase parte de nuestra rutina ya que nos permite **tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales. Además, permite **comparar productos y elegir** las alternativas más adecuadas; **comprobar sus ingredientes, su composición nutricional y el valor energético**; y conocer qué ingredientes son alergénicos o podrían producir algún tipo de intolerancia. Por tanto, saber leer el etiquetado nutricional correctamente es una herramienta muy útil que nos permite mantener una **alimentación equilibrada y saludable**.

Saber leer la etiqueta nutricional puede abrirnos los ojos y hacernos cambiar la opinión de un determinado alimento que antes creíamos muy saludable, pero al leer la etiqueta, descubrimos que su composición no es la más adecuada.

La etiqueta está enfocada a conocer el producto que vamos a comprar y consumir. Nos da información sobre cuál es su **origen, valor nutricional, tamaño de la porción, calorías** que nos aporta el producto, **ingredientes** que pueden resultar poco saludables, así como la **fecha de caducidad o consumo preferente** que contribuye a la seguridad alimentaria del consumidor. En el propio envase también puede aparecer otro tipo de información concerniente a **cómo se debe cocinar** el alimento o **cómo debe ser conservado**.

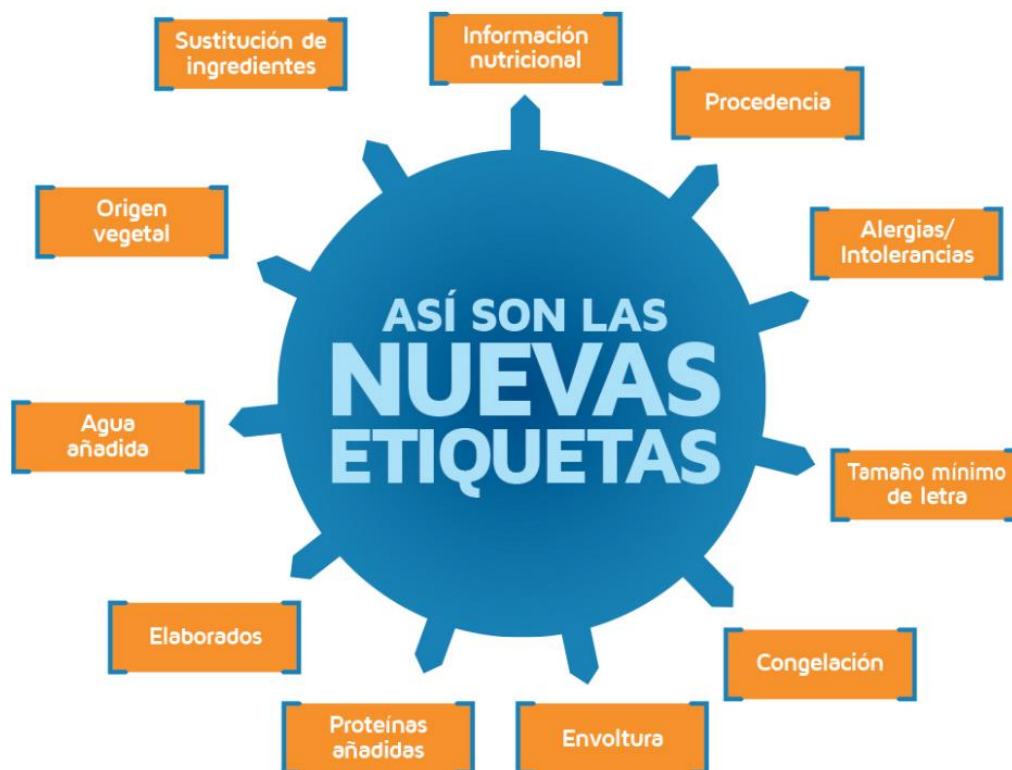
Por tanto, debemos prestar atención a las etiquetas de los alimentos, ya que de ellas podemos obtener datos importantes acerca de lo que comemos, específicos de cada alimento y confiables para escoger las alternativas que más nos favorezcan.

### 3.5. EL NUEVO REGLAMENTO

Existe un reglamento, **el Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor**, que regula el etiquetado con la finalidad de proteger nuestro derecho a una información verídica y nuestra salud.

Este reglamento se modificó en el año 2016. El nuevo reglamento aboga por la claridad de la información de cara al consumidor: la información debe estar toda en el mismo campo visual, se debe usar un tamaño mínimo de letra, y se deben destacar los alérgenos presentes, entre otros. ¿El objetivo? Proporcionar información **útil, legible y comprensible** al consumidor. Las principales novedades del etiquetado quedan resumidas en la **figura 1 y 2** (ambas figuras representan dos maneras de decir lo mismo).

**Figura 1. Resumen de las principales novedades del etiquetado**



**Figura 1:** extraída de la campaña publicitaria *El etiquetado cuenta mucho* de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>)

**Figura 2. Resumen de las principales novedades del etiquetado**

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

**TAMAÑO DE LETRA**

- En envases de más de 80\* cm<sup>2</sup>: Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80\* cm<sup>2</sup>: 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...

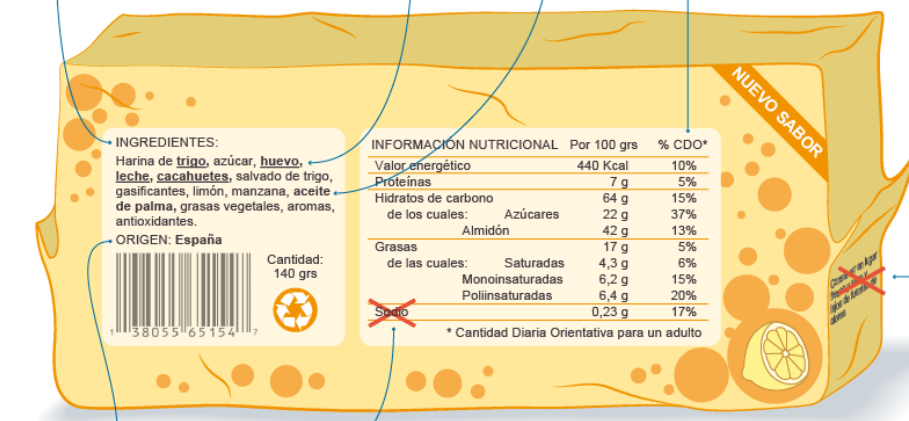
**ETIQUETADO NUTRICIONAL**

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, **huevo**, **leche**, **cacahuetes**, salvado de trigo, gasificantes, limón, manzana, aceite de palma, grasas vegetales, aromas, antioxidantes.

**ORIGEN: España**  
Cantidad: 140 gra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Por 100 grs	% CDO*
Valor energético		440 Kcal	10%
Proteínas		7 g	5%
Hidratos de carbono		64 g	15%
de los cuales:	Azúcares	22 g	37%
	Almidón	42 g	13%
Grasas		17 g	5%
de las cuales:	Saturadas	4,3 g	6%
	Monoinsaturadas	6,2 g	15%
	Polinsaturadas	6,4 g	20%
	Sodio	0,23 g	17%

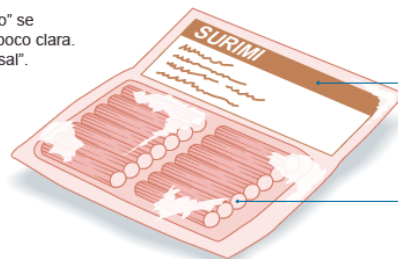
\* Cantidad Diaria Orientativa para un adulto

**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

**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 volverlo a congelar.

**"ELABORADO A PARTIR DE..."**

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Fuente: Reglamento n° 1.169 / 2011 de la UE.

**Figura 2:** extraída del Blog de Economía y Finanzas de Bankinter (<https://www.bankinter.com/blog/lo-ultimo/nuevo-etiquetado-alimentos-espana>)

De manera resumida, el nuevo etiquetado ofrece:

- Más información
- Evita ambigüedades sin inducir en errores
- Letra de mayor tamaño



- Información nutricional segura
- Información nutricional agrupada
- Unificación de datos y nomenclaturas
- Declaración de los componentes alergénicos o que puedan causar ciertas intolerancias.
- Información obligatoria tanto en productos envasados como no envasados.

### 3.6. CONTENIDO DE LA ETIQUETA: QUÉ INFORMACIÓN SE DEBE SUMINISTRAR AL CONSUMIDOR.

De acuerdo con el Reglamento que acabamos de ver, el etiquetado según se trate de un producto envasado o no deberá incluir la siguiente información:

#### 3.6.1. INFORMACIÓN OBLIGATORIA

PRODUCTOS ENVASADOS	PRODUCTOS NO ENVASADOS
<p>Aquellos que se envasan antes de vender:</p> <p>Por ejemplo: yogures, cajas de cereales, botellas o cartones de leche.</p>	<p>Aquellos que se ofrecen en restauración (bares, restaurantes, colegios, residencias, hospitales...) o que se compran a granel como los productos frescos: fruta, verdura, carne, pescado, fiambres, etc.</p>
<p><b>Denominación:</b> La etiqueta debe mencionar el nombre del producto, una descripción de este o bien el nombre del producto en el país de procedencia. Debe indicar el estado físico en el que se encuentra el producto o el tratamiento al que ha sido sometido (en polvo, congelado, ahumado, etc.). En ningún caso se podrá sustituir la denominación por una marca comercial o mensaje publicitario.</p>	<p>Sin envasar o envasados en el momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denominación</li> <li>• Cantidad de ingredientes</li> <li>• Grado alcohólico en graduación superior al 1,2%.</li> </ul>
<p><b>Ingredientes:</b> deben <u>aparecer en orden según la cantidad que contenga el producto</u>, de mayor a</p>	<p>Productos envasados por minorista para la venta</p>

menor presencia, incluidos los aditivos alimentarios (Nº E). Quedan excluidos: los productos que proceden de un solo ingrediente como frutas, hortalizas; vinagres de fermentación sin otros ingredientes añadidos; queso, mantequilla, leche y nata fermentada sin ingredientes añadidos en el proceso; bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol.

inmediata: misma información que los envasados, sin la información nutricional.

**Alérgenos:** se deben declarar todas aquellas sustancias susceptibles de crear alergia o intolerancia en una tipografía diferente

Es obligatorio que todos los productos informen claramente de la presencia de estos ingredientes.

**Cantidad neta:** La cantidad de producto se expresa en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.

**Fechas duración/caducidad:**

Fecha de caducidad y consumo preferente pueden colocarse en cualquier parte del envase.

- Fecha de duración se expresa como “consumir preferentemente antes del día/mes/año” o “consumir preferentemente antes del fin de mes/año o año” e informa de la fecha hasta la cual el producto mantiene sus propiedades en condiciones de conservación apropiadas.
- Fecha de caducidad para productos muy perecederos (frescos), se expresa como “fecha de caducidad: día/mes y a veces año”. Dicha información se completará con las condiciones de conservación o almacenamiento adecuadas.

**Conservación:** si el alimento requiere un modo determinado conservación.

**Empresa:** nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria. En el caso de alimentos producidos fuera de España o Unión Europea

incorporar la leyenda que identifique el país de origen de los productos.

Por ejemplo:

- "Hecho en...";
- "Producto de ...";
- "Fabricado en..."; u otras análogas.

**País de origen / lugar de procedencia:** es obligatorio en el caso de carnes envasadas de ovino, porcino, caprino y aves de corral.

**Modo de empleo:** debe indicarse de forma que permita un uso apropiado del alimento:

- Manténgase en refrigeración
- Consérvese en congelación
- Una vez descongelado no deberá volverse a congelar
- Una vez abierto, consérvese en refrigeración

**Alcohol:** Se indica el volumen de alcohol "% vol." en las bebidas que tengan más de un 1,2 %.

**Información nutricional:** La información nutricional incluirá el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

**Fuente:** Adaptada de AESAN, *El etiquetado cuenta mucho* (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/obligatoria.html>)

Además, de esta información también es de carácter obligatorio introducir datos como:

- **LOTE DE FABRICACIÓN.** Indica el conjunto de unidades de venta de un producto alimenticio producido, fabricado o envasado en condiciones prácticamente idénticas. La clave del lote debe ser precedida por cualquiera

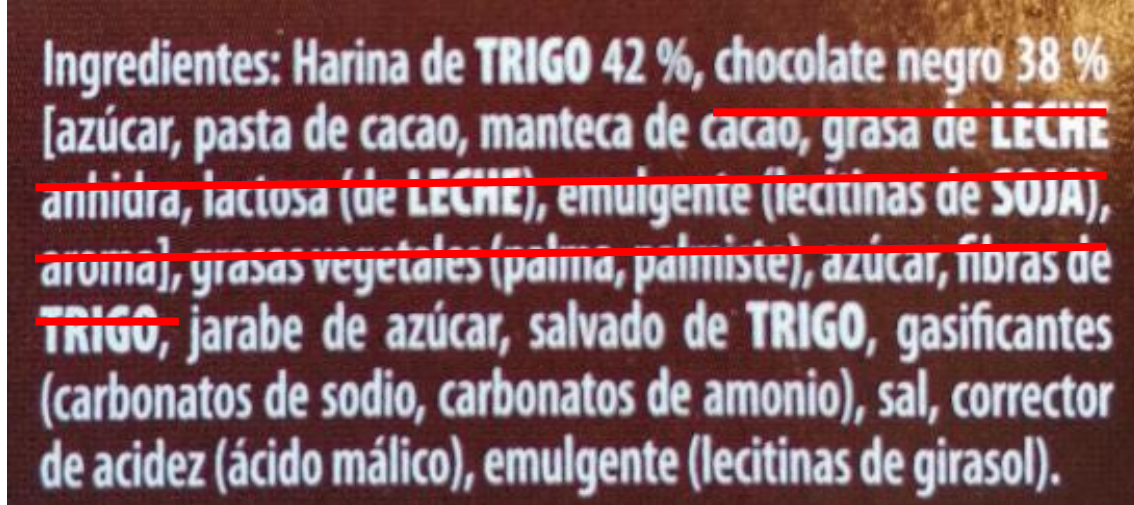


de las siguientes acciones: "LOTE", "Lot", "L", "Lote", "lote", "lot", "l", "lt", "LT", "LOT", o bien incluir una referencia al lugar donde aparece.

**Figura 3:** imágenes extraídas de "Aprende qué significan los códigos de las latas de Coca-Cola y Entérate 24" (<https://www.coca-coladeuruguay.com.uy/historias/bienestar-codigos-latas-coca-cola>)

- Fecha de caducidad y consumo preferente pueden colocarse en cualquier parte del envase.
- La declaración cuantitativa del ingrediente NO se requiere cuando el ingrediente es utilizado en pequeñas cantidades con el propósito de impartir sabor y/o aroma.
- Debe declararse un ingrediente compuesto si constituye **más del 5%** del alimento o bebida no alcohólica. En este caso, el ingrediente compuesto debe ir acompañado de una lista entre paréntesis de sus ingredientes constitutivos por orden cuantitativo decreciente (m/m), incluidos los aditivos que desempeñen una función tecnológica en el producto acabado o que se asocien a reacciones alérgicas.

**Figura 4. Ejemplo de declaración en el que el ingrediente compuesto constituye más del 5 por ciento del alimento o bebida no alcohólica**



**Listado de ingredientes**

### 3.6.2. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Des del 13 de diciembre de 2016 se debe declarar de manera obligatoria la información nutricional de un producto/alimento. Así se debe informar de la siguiente información: el valor calórico del producto/alimento, así como los siguientes nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. **Esta información debe figurar en gramos por cada 100 gramos o mililitros de producto.**

La información nutricional obligatoria debe incluir, **por este orden:**

- **Valor energético:** expresado en Kilojulios (kJ) y Kilocalorías (kcal).
- **Cantidad de grasas y grasas saturadas,** expresada en gramos (g).
- **Cantidad de hidratos de carbono y azúcares,** expresada en gramos (g).
- **Cantidad de proteínas,** expresada en gramos (g).
- **Cantidad de sal,** expresada en gramos (g).

La información nutricional puede presentarse de la siguiente manera o en cualquier otro formato que contenga la información requerida:

**Figura 5. Ejemplo de etiqueta con la información nutricional obligatoria**

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	
por 100g/100ml	
<b>Valor energético</b>	
<b>Grasas</b>	
de las cuales:	
· Saturadas	
<b>Hidratos de carbono</b>	
de los cuales:	
· Azúcares	
<b>Proteínas</b>	
<b>Sal</b>	

**Figura 5:** extraída de la campaña publicitaria *El etiquetado cuenta mucho* de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>)

**Figura 6: Ejemplo de cómo debe aparecer la información nutricional en la etiqueta**

Información obligatoria		Información voluntaria		
	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	%
<b>VITAMINAS Y MINERALES</b>				
		% VRN *		% VRN *
Vitamina/mineral	mg	%	mg	%

El **tamaño de letra** debe tener una altura mínima de **1,2 mm o de 0,9 mm** en el caso de envases cuya superficie mayor sea inferior a 80 cm<sup>2</sup>.

Toda la información (obligatoria y voluntaria) **debe** figurar **junta**, en el mismo campo visual y en un formato claro.

**Figura 6:** extraída de la "Guía sobre el etiquetado nutricional de los alimentos" de la Comunidad de Madrid (<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM020008.pdf>)

Opcionalmente se puede añadir **información nutrimental complementaria**, indicando la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:

Todos o ninguno de los siguientes:

- **Grasa poliinsaturada** \_\_\_ g;
- **Grasa monoinsaturada** \_ g;
- **Ácidos grasos trans** \_\_\_\_ g;
- **Colesterol** \_\_\_\_\_mg.

La inclusión de uno de los siguientes no obliga a incluir a los otros:

- **Almidones** \_\_\_ g;
- **Polialcoholes** \_\_\_ g;
- **Polidextrosas** \_\_\_ g.
- **Fibra alimentaria** \_\_\_ g.

**Vitaminas y minerales** expresados como porcentaje de las ingestas diarias de referencia. Siempre y cuando se encuentren en cantidades significativas, es decir:

- Para bebidas: el 7,5% de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos (ver tabla) por 100ml.
- Para el resto de los productos: el 15%.



**Figura 7. Valores de referencia de nutrientes (VRN) para adultos por 100g o 100ml**

Ingesta de referencia de vitaminas y minerales (adulto)	
Vitamina A	800 µg
Vitamina D	5 µg
Vitamina E	12 mg
Vitamina K	75 µg
Vitamina C	80 mg
Tiamina	1,1 mg
Riboflavina	1,4 mg
Niacina	16 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Ácido Fólico	200 µg
Vitamina B12	2,5 µg
Biotina	50 µg
Ácido pantoténico	6 mg
Potasio	2000 mg
Cloruro	800 mg
Calcio	800 mg
Fósforo	700 mg
Magnesio	375 mg
Hierro	14 mg
Zinc	10 mg
Cobre	1 mg
Manganeso	2 mg
Fluoruro	3,5 mg
Selenio	55 µg
Cromo	40 µg
Molibdeno	50 µg
Yodo	150 µg

**Figura 7:** extraída de la campaña publicitaria *El etiquetado cuenta mucho* de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>)

Además de forma opcional puede declararse:

- **Número de porciones o unidades de consumo.** Se debe especificar cuantas porciones contiene el envase.
- **Como porcentaje de las ingestas de referencia por 100 g o por 100 ml.**
- **Como porcentaje de las ingestas de referencia por porción o unidad de consumo.**

**Figura 8. Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2 000 kcal)**

Valor energético/nutriente	Ingesta de referencia (adulto)
Valor energético	8400kJ/2000kcal
Grasa total	70 g
Grasas saturadas	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g

**Figura 8:** extraída de la campaña publicitaria *El etiquetado cuenta mucho* de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>)

Debemos recordar que estas ingestas hacen referencia a un adulto medio (varón de 70kg aproximadamente). **La ingesta calórica (mayor o menor) variará en función de la situación fisiológica, sexo, edad, actividad física, etc.**

Los productos sin transformar o curados que incluyen un solo ingrediente son considerados **alimentos exentos** de información nutricional:

- Agua
- Sal
- Especias

- Té
- Vinagre
- Aditivos alimentarios
- Bebidas con grado alcohólico volumétrico superior a 1,2 %
- Mermeladas o mantequillas de hostelería

### **3.6.3. ETIQUETADO DE ALÉRGENOS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS**

Se deben declarar todos aquellos ingredientes o aditivos que causen **hipersensibilidad, intolerancia o alergia** tras su consumo.

Su **tipografía debe ser distinta** al resto de ingredientes (destacados en negrita, encuadrados, con un tamaño de letra más grande, etc.).

En ausencia de una lista de ingredientes, debe incluirse la mención **“contiene”** seguida de la sustancia o producto que causa la alergia o la intolerancia.

Algunos ejemplos son:

*La Quesería  
de Condis*

## OVEJA CURADO

**QUESO EN CUÑA DE OVEJA CURADO GRASO**

**Ingredientes:** **Leche** cruda de oveja, sal, cuajo, fermentos lácticos y conservadores (E-252 y E-1105 [derivado de **huevo**]) Corteza: conservadores (E-235 y E-203) y colorante (E-172).



sin gluten · sense gluten  
gluten free

Una porción de 50 g aporta:

Valor energético  
**223 kcal**

**11,2%**  
IR\*

Información nutricional:			
Valores medios por:	100 g	Una porción de 50 g %IR*	
Valor energético	1845 kJ 445 kcal	923 kJ 223 kcal	11,2%
Grasas	38 g	19 g	27,1%
de las cuales saturadas	25,2 g	12,6 g	63%
Hidratos de carbono	2 g	1 g	0,4%
de los cuales azúcares	<1 g	<1 g	<1%
Proteínas	23,8 g	12 g	24%
Sal	1,9 g	0,9 g	15%

\*IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). Este envase contiene aproximadamente 5 porciones de 50 g.

Conservar en refrigeración entre 0°C y 6°C.  
Abrir 10 minutos antes de su consumo.  
Una vez abierto el envase, se recomienda consumir en un máximo de 4 días.

Fabricado por:  
Hijos de Salvador Rodríguez, S.A.  
Ctra de Mozar, Km. 1  
49620 Santa Cristina de la Polvorosa (Zamora)

Envasado para:



Poligon Pla d'en Coll, C/ del Mig, 72-80  
08110 Montcada i Reixac (Barcelona)

Peso neto:  
**250g**

ES  
15.00264/ZA  
CE




8 426765 483391

Lote/Consumir preferentemente antes del: (ver envase)

**Figura 9:** extraída de ETIQUETADO ALÉRGICOS EN CONDIS

<https://condislife.com/2016/03/01/etiquetado-alergicos-en-condis-2/>

Existen **14 alérgenos que deben declararse** en los productos:



**Figura 10:** extraída de la campaña publicitaria *El etiquetado cuenta mucho* de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/index.html>)

### **Intolerancia al gluten**

En el caso de los **cereales con gluten** (trigo, espelta, avena, cebada...) se considera:

- **“sin gluten”**: productos que contengan menos de 20mg de gluten/kg.
- **“muy bajo en gluten”**: productos que contengan menos de 100mg de gluten/kg.

\*Existen distintos grados de sensibilidad al gluten, por eso, los alimentos con la indicación "muy bajo en gluten" pueden no ser adecuados para todas las personas con intolerancia al gluten. Debe consultarse al médico antes de consumir este tipo de productos.

### 3.6.4. CONSERVANTES Y ADITIVOS

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

Los **Números E** que aparecen en la lista de ingredientes (por ejemplo, E330, E-300, E-950, etc.), 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.

Los **aditivos alimentarios** son sustancias naturales o sintéticas (químicas) que se añaden a los alimentos, no por su valor nutritivo, sino con el fin de facilitar su conservación, mejorar su apariencia, el sabor, el color, etc. Se añaden de forma voluntaria.

*¿Son peligrosos los aditivos alimentarios y conservantes?*

El consumo de aditivos alimentarios y conservantes en pequeñas cantidades los convierten en **seguros**. De hecho, los aditivos alimentarios se regulan de forma estricta, y periódicamente se someten a revisiones para asegurar su inocuidad y/o seguridad. Sin embargo, el crecimiento exponencial de comida rápida, productos congelados y procesados ha incrementado la ingesta de aditivos alimentarios, pudiendo causar algunos efectos en personas que tienen una baja tolerancia debido a los elementos que los forman.

Los E-102 (**tartracina**) y E-120 (**carmina**) son dos colorantes muy comunes que pueden causar alergias en las personas que los consumen. Esta alergia se manifiesta clínicamente con una urticaria, sobre la piel o tapando los conductos nasales. De acuerdo con lo que los expertos señalan, estos efectos son muy poco frecuentes (1/10.000 consumidores).

Otros aditivos que también pueden causar algún tipo de alergia y/o intolerancia son y tener efectos negativos para la salud:

- **Sulfitos:** personas con asma y alergias deben evitar ingerir alimentos o bebidas conservadas con sulfitos. Los sulfitos pueden causar reacciones alérgicas importantes, pero en raras ocasiones estas reacciones son fatales. Estos sulfitos pueden estar presentes en frutas y vinos para evitar el crecimiento bacteriano.
- **Glutamato monosódico o MSG:** es un potenciador del sabor. Puede provocar dolores de cabeza, así como náuseas y/o vómitos en personas sensibles.
- **Grasas trans o aceites vegetales parcialmente hidrogenados:** aumentan el riesgo de enfermedades del corazón y elevan los niveles de colesterol.
- **Edulcorantes artificiales:** Aspartamo (E-951), Ácido ciclámico (E-952), Sacarina (E-954) y Acesulfamo K (E-950). Su consumo se ha asociado a la aparición de cáncer, dolores de cabeza, mareos y alucinaciones.
- **Bromato de potasio (E-924):** ha sido prohibido en todo el mundo ya que parece existir una asociación clara entre su consumo y la aparición de cáncer en animales. En países como los Estados Unidos y Japón no existe esta prohibición.
- **Jarabe de maíz alto en fructosa:** es particularmente nocivo. Existe suficiente evidencia que asocia su consumo con el riesgo de obesidad.
- **Benzoato de sodio:** se trata de un conservante que evita el crecimiento bacteriano y hongos. Cuando se utiliza en combinación con el ácido ascórbico o vitamina C da como resultado un nuevo producto químico, el benceno, el cual es altamente cancerígeno.
- **Nitritos de sodio:** Nitrato de sodio (E-251), Nitrito de sodio (E-250), Nitrato de Potasio (E-252) y Nitrito de Potasio (E-249) son utilizados como conservantes de carnes y embutidos. Su consumo se relaciona con destrucción de glóbulos rojos y son cancerígenos.
- **Olestra:** sustituto de la grasa con base lipídica. Puede causar dolor abdominal, problemas gastrointestinales e inhibir la absorción de vitaminas.

- **BHA y BHT (E-320 Y E- 321):** se utilizan para la preservación de las grasas, evitando que se rancien. Se asocian a hiperactividad, angioedema, asma, rinitis, dermatitis, urticaria y tumores.
- **Propilgalato:** se utiliza en combinación con BHA o BHT, pero su consumo podría estar claramente asociado a la aparición de cáncer.

Además de los mencionados, hay una amplia lista de aditivos que no nocivos para la salud. Es el caso de aditivos antioxidantes como E-300 (Ác. Ascórbico o vitamina C), E-306 (Tocoferol o Vitamina E de origen natural), E-308 (Gamma-tocoferol sintético o Vitamina E de origen sintético), E-325 (Lactato sódico) o E-326 (Lactato potásico), que son aditivos altamente recomendados para su consumo.

**Figura 11.** Clasificación de los aditivos permitidos según sus funciones.

FUNCIÓN	SERIE
Colorantes	E-100 – E-199
Conservantes	E-200 – E- 299
Antioxidantes y Reguladores acidez	E-300 – E-399
Estabilizantes	E-400 – E-499
Reguladores del pH y Agentes Antigrumos	E-500 – E-599
Potenciadores del Sabor	E-600 – E-699
Varios	E- 900 – E-999

**Figura 11:** extraída de la Confederación de consumidores y usuarios

(<http://cecu.es/campanas/alimentacion/Los%20numeros%20E%20de%20las%20Etiquetas.pdf>)

Para más información sobre aditivos y conservantes consultar la siguiente página: <https://www.aditivos-alimentarios.com/>

A continuación, se describe brevemente el uso que se le da a cada una de las categorías anteriormente mencionadas:

- **Colorantes:** se utilizan para reforzar el color natural de los alimentos o variarlo.
- **Conservantes:** se añaden a la composición de los productos alimenticios para evitar la aparición de alteraciones biológicas por el crecimiento de hongos y bacterias (fermentación, putrefacción, etc.).



- **Antioxidantes:** sustancias que se añaden a los alimentos para retrasar o impedir oxidaciones catalíticas y enrarecimientos naturales o provocados por la acción del aire, luz, calor, etc.
- **Estabilizantes:** se utilizan para impedir el cambio de forma o naturaleza química de los alimentos, al inhibir reacciones o mantener un equilibrio químico.
- **Agentes antigrumos:** se utiliza para evitar que las harinas se apelmacen.
- **Reguladores del pH:** son sustancias ácidas, básicas o sales que tienen la función de controlar la acidez, neutralidad o alcalinidad. Esto permite una mejor conservación de los alimentos.
- **Potenciadores del sabor:** se añaden a los productos alimenticios con el objetivo de intensificar el sabor.
- **Varios:** en esta serie se agrupan aditivos con diversos usos, entre ellos los **edulcorantes**. Los edulcorantes son sustancias sin valor nutritivo que dan un sabor dulce a los alimentos.

### 3.7. DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES

Con el fin de ofrecer una mayor variedad de productos, la industria modifica algunas propiedades de los alimentos. En la etiqueta esta práctica se refleja a través de mensajes de **DECLARACIONES NUTRICIONALES** y de propiedades **SALUDABLES**.

Este creciente número de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables está altamente regulado por la legislación europea, concretamente la **EFSA**, quien vela por la protección de los consumidores. Es la EFSA quien garantiza que las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que se hagan sean veraces, claras, fiables y útiles para el consumidor. La EFSA somete a todas y cada una de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables a una evaluación previa antes de su uso a nivel europeo. Para ello revisa todos los datos científicos sólidos que dicen avalar las propiedades nutricionales o de salud del producto que está siendo sometido a "juicio".

Estas declaraciones no son obligatorias en el etiquetado sino totalmente voluntarias. Para que la industria alimentaria pueda utilizarlas debe cumplir las condiciones de

uso establecidas para cada una de ellas y, además, ser conformes a unas reglas claramente establecidas en la normativa vigente.

Las **DECLARACIONES o ALEGACIONES (*claims*)** se definen como cualquier tipo de mensaje o representación (dibujos, gráficos, pictogramas, simbólica, etc.), de carácter no obligatorio, que afirma, da a entender o sugiere que un determinado producto presenta unas propiedades nutricionales o de salud específicas.

**La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** contempla todas las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas bajo el **Reglamento 1924/2006**:

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/buscador\\_declaraciones.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm)

Las **declaraciones nutricionales** son aquellas que afirman, sugieren o dan a entender que un producto/alimento presenta propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético, nutrientes u otras sustancias: que contiene o que no, o que contiene en proporciones reducidas o incrementadas. Para poder utilizar una declaración de este tipo es necesario que esté autorizada por la EFSA y que además se ajuste a unas determinadas condiciones. Por ejemplo, para que un producto pueda ser *Fuente de fibra*, es necesario que éste contenga como mínimo 3 gramos de fibra o 1,5 gramos de fibra por 100 Kcal.

Las **declaraciones de propiedades saludables** son aquellas que relacionan un alimento o uno de sus componentes con la salud. Éstas se clasifican en:

- **Relativas al crecimiento y salud de los niños.** Por ejemplo: *Los ácidos grasos esenciales son necesarios para el crecimiento y el desarrollo normales de los niños.*
- **Relativas a la reducción del riesgo de enfermedad.** Por ejemplo: *Se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.*

- **Basadas en pruebas científicas recientemente obtenidas y/o con protección de los datos.** Por ejemplo: *La inulina de achicoria contribuye a un tránsito intestinal normal al aumentar la frecuencia de las deposiciones.*
- **Otras.** Por ejemplo: *El ácido pantoténico contribuye a la síntesis y al metabolismo normal de las hormonas esteroideas, la vitamina D y algunos neurotransmisores.*

A veces, estas declaraciones pueden venir avaladas por asociaciones o fundaciones importantes. Así, podemos encontrar alegaciones de salud como: "Avalada por la Sociedad Española de Diabéticos" o "Sello de la Fundación Española del Corazón".

### **¿Cómo se mencionan?**

Estas declaraciones se presentan en la etiqueta de varias maneras, indicando:

- **Presencia en el alimento:** "Los betaglucanos contribuyen a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo", "Fuente de fibra", etc.
- **Ausencia en el alimento:** "El chicle sin azúcar ayuda a neutralizar la placa ácida", "Sin grasas saturadas", etc.
- **Contenido reducido en el alimento:** "Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal", "Bajo en grasa", etc.
- **Contenido incrementado en el alimento:** "Alto contenido en proteínas", "Una ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Una cantidad baja de folato materno es un factor de riesgo de defectos del tubo neural en el feto en desarrollo", etc.

**Figura 12. Ejemplos de declaraciones nutricionales y condiciones de uso**

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
<b>BAJO VALOR ENERGÉTICO</b>	Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo valor energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 40 kcal (170 kJ)/100 g en el caso de los sólidos o más de 20 kcal (80 kJ)/100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 4 kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).
<b>VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO</b>	Solamente podrá declararse que un alimento posee un valor energético reducido, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.
<b>SIN APOORTE ENERGÉTICO</b>	Solamente podrá declararse que un alimento carece de aporte energético, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 4 kcal (17 kJ)/100 ml. Para los edulcorantes de mesa se aplicará un límite de 0,4 kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita de sacarosa aproximadamente).
<b>BAJO CONTENIDO DE GRASA</b>	Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).
<b>SIN GRASA</b>	Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasa, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasas».
<b>BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS</b>	Solamente podrá declararse que un alimento posee un bajo contenido de grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g/100 g para los productos sólidos y a 0,75 g/100 ml para los productos líquidos, y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá aportar más del 10 % del valor energético.
<b>SIN GRASAS SATURADAS</b>	Solamente podrá declararse que un alimento no contiene grasas saturadas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.

DECLARACIÓN	CONDICIONES DE USO
<p><b>CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.</p> <p>«Solamente podrá declararse “<b>contenido reducido de grasas saturadas</b>”, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si:</p> <p>a) la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es, como mínimo, un 30 % inferior a la de un producto similar, y</p> <p>b) el contenido de ácidos grasos trans en el producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.</p> <p>Solamente podrá declararse “<b>contenido reducido de azúcares</b>”, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el aporte energético del producto objeto de la declaración es igual o inferior al de un producto similar.».</p>
<p><b>LIGHT/LITE (LIGERO)</b></p>	<p>Las declaraciones en las que se afirma que un producto es «light» o «lite» (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término «contenido reducido»; asimismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «light» o «lite» (ligero).</p>
<p><b>NATURALMENTE/ NATURAL</b></p>	<p>Cuando un alimento reúna de forma natural la condición o las condiciones establecidas en el presente Anexo para el uso de una declaración nutricional, podrá utilizarse el término «naturalmente/natural» antepuesto a la declaración.</p>
<p><b>FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico por 100 g y por 100 kcal.</p>
<p><b>ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico por 100 g y por 100 kcal.</p>

<p><b>ALTO CONTENIDO DE FIBRA</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de fibra, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.</p>
<p><b>FUENTE DE PROTEÍNAS</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.</p>
<p><b>ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de proteínas, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.</p>
<p><b>FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento es una fuente de vitaminas y/o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa tal como se define en el Anexo de la Directiva 90/496/CEE o una cantidad establecida por las excepciones concedidas en virtud del artículo 6 del Reglamento (CE) no 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, [sobre la adición de vitaminas, minerales y otras determinadas sustancias a los alimentos].</p>
<p><b>ALTO CONTENIDO DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES]</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento posee un alto contenido de vitaminas y/o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la «fuente de [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] y/o [NOMBRE DE LOS MINERALES]».</p>
<p><b>CONTIENE [NOMBRE DEL NUTRIENTE U OTRA SUSTANCIA]</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que un alimento contiene un nutriente u otra sustancia, para los que no se establezcan condiciones específicas en el presente Reglamento, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple todas las disposiciones aplicables previstas en el presente Reglamento, y en particular en el artículo 5. Por lo que respecta a las vitaminas y minerales, se aplicarán las condiciones correspondientes a la declaración «fuente de».</p>
<p><b>MAYOR CONTENIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]</b></p>	<p>Solamente podrá declararse que se ha incrementado el contenido de uno o más nutrientes, distintos de vitaminas o minerales, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto cumple las condiciones previstas para la declaración «fuente de» y el incremento de su contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.</p>

**Figura 12:** extraída de AESAN

([https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/gestion\\_riesgos/Tabla\\_declaraciones\\_NUTRICIONALES\\_autorizadas.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_NUTRICIONALES_autorizadas.pdf))

**Figura 13. Ejemplos de declaraciones de propiedades saludables** (extraída de

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/buscador\\_declaraciones.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm))

Tipo de declaración	Nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimentos	Declaración	Condiciones de uso de la declaración	Condiciones, restricciones o advertencia complementaria	Norma UE
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Ácido linolénico alfa-	El ácido alfa-linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de ácido alfa-linolénico de acuerdo con la declaración FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006. Se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de este ácido graso.		Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Ácido docosahexaenoico	El ácido docosahexaenoico contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que contienen un mínimo de 40 mg de ácido docosahexaenoico por 100 g y por 100 Kcal. Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de ácido docosahexaenoico.		Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Ácido docosahexaenoico	El ácido docosahexaenoico contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que contienen un mínimo de 40 mg de ácido docosahexaenoico por 100 g y por 100 Kcal. Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de ácido docosahexaenoico.		Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados	La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo (los ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados son grasas insaturadas).	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos con alto contenido de ácidos grasos insaturados, de acuerdo con la declaración ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.		Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Agua	El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales.	Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2,0 L de agua al día, procedente de cualquier fuente.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumpla las Directivas 2009/54/CE o 98/83/CE.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Agua	El agua contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal.	Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2,0 L de agua al día, procedente de cualquier fuente.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumpla las Directivas 2009/54/CE o 98/83/CE.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Alimentos con un contenido bajo o reducido de ácidos grasos saturados.	Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que contienen un nivel bajo de ácidos grasos saturados, de acuerdo con la declaración BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS, o un nivel reducido de ácidos grasos saturados, de acuerdo con la declaración CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE] que figuran en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.		Reglamento (UE) 432/2012



Para más información relativa a declaraciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos visite el siguiente enlace:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&qid=1555409241335&from=EN>

Además, de las declaraciones nutricionales vistas hasta el momento existen otras que vamos a ver a continuación.

#### *Diferencias entre biológico, eco, ecológico y bio*

Los términos "**biológico, eco, ecológico, bio**" son sinónimos que designan en un producto declaraciones idénticas. Estos términos designan productos producidos sin fertilizantes, pesticidas, antibióticos y hormonas. Además, en el caso de ser productos procesados, al menos el 95% de sus ingredientes agrarios deberán ser de origen ecológico para poder llevar dicho sello. Legalmente no existe ninguna diferencia entre ellos, porque para poder llevar cualquiera de dichos nombres deben cumplir las mismas condiciones. Este tipo de alimentos se rige por el **Reglamento (CE) Nº 834/2007**. Los alimentos ecológicos irán acompañados siempre del logotipo comunitario de la UE designado para ello.

Otro de los términos que podemos encontrar es **natural**. Llegados a este punto, nos podemos preguntar: ¿Es equivalente hablar de **natural** y **biológico**? La respuesta es **NO**. Ya hemos visto como se define el término biológico y sus equivalentes, pero ¿cómo se define el término natural? Hablamos o decimos que **un producto es natural** cuando lleva de forma natural, es decir, no tratada artificial o industrialmente la condición establecida para cada caso. No se les puede haber añadido ningún componente de manera industrial.

Finalmente, el consumidor puede encontrarse con el término **Tradicional**. Según el Ministerio de Agricultura y Pesca este sello no hace referencia al origen del producto, sino que hace referencia a si dicho producto ha sido producido siguiendo la práctica o receta tradicional aplicable a ese alimento y si se han utilizado materias primas o ingredientes tradicionalmente utilizados para ese alimento.

### 3.8. PONGAMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

A continuación, vamos a poner en práctica lo aprendido. Por tanto, ¿cómo interpreto las etiquetas?

Lo primero es saber qué **ración**, qué cantidad, real del producto vas a **ingerir**. A partir de aquí, y mediante una sencilla regla de 3 podrás hacer un cálculo fácil de la energía y nutrientes por ración de consumo. Primero de todo debes plantearte:

- ¿La **ración que se va a ingerir** es superior, inferior o igual a la propuesta por el fabricante del producto?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS	POR 100 g	2 Biscotes (15 g)
Valor energético (kJ/kcal)	1570/372	236/56
Grasas (g)	4,8	0,7
de las cuales, saturadas (g)	0,8	0,1
Hidratos de Carbono (g)	65	9,8
de los cuales, azúcares (g)	4,2	0,6
Fibra alimentaria (g)	8,3	1,2
Proteínas (g)	13	2,0
Sal (g)	1,2	0,18

Este envase contiene 50 porciones de 2 biscotes.

¿Realmente la ingesta es de 2 biscotes?

**Figura 14:** Ración de consumo recomendada por el fabricante

- **Los valores nutricionales se suelen indicar por unidad.** Debemos fijarnos en el aporte calórico del producto por unidad, pero también tener en cuenta que lo que se consume habitualmente en muchos productos es el paquete entero. Es el caso de las tortitas de arroz o maíz con cobertura, que vienen en 2 paquetes de 2 unidades cada uno. Normalmente, el aporte calórico se indica por unidad y es bastante común ingerir uno o ambos paquetes (2-4 unidades).



**Figura 15:** extraída de *Bicentury* (<https://www.bicentury.com/es/products/mundo-tortitas/chocolates/tortita-chocolate-negro/>)

- **No todo son calorías.** Consumir de manera regular productos que no aportan calorías, no siempre es saludable. De hecho, los productos de consumo ocasional deben ser eso, ocasionales (Ej: productos edulcorados light/zero, barras de cereales, etc.).



A pesar de ser fuente de fibra...esta barra muestra una larga lista de ingredientes, entre ellos aditivos, aceites refinados, azúcares, etc.



**Figura 16:** extraídas de *Open Food Facts* (<https://es.openfoodfacts.org/>)

- **Prestar atención al tipo de grasas que se consumen.** Si en los ingredientes se indica "aceite vegetal hidrogenado" o "grasa parcialmente hidrogenada" o "estabilizantes vegetales" el producto **contiene grasas trans**. Los aceites/grasas deben declararse en la lista de ingredientes. Recuerda, no todos los aceites vegetales tienen el efecto saludable sobre la salud. Así, el **aceite de oliva**, rico en grasas insaturadas, podría hacer interesante al producto. Contrariamente, productos que contienen como principal grasa vegetal el **aceite de palma o de coco**, hacen desaconsejable el consumo de este producto ya que son altamente aterogénicos (elevan el colesterol malo). Este tipo de grasa se encuentra frecuentemente en bollería industrial, snacks tipo patatas chips o palomitas; en alimentos precocinados como bases de pizza o algunos panes tostados tipo biscotes.



**Figura 17:** Ejemplo de productos que contiene grasas vegetales trans y saturadas

- **PRODUCTOS LIGHT, BAJOS EN GRASA Y 0% MATERIA GRASA**

Si comparamos unas patatas chips con unas patatas light veríamos que calóricamente son prácticamente iguales, a pesar de que las patatas light tienen un claim de "Bajo en grasa":



Si miramos el contenido de las patatas al punto de sal, comprobamos que su contenido calórico es de 522 Kcal/100 g de producto y 31,8 g de grasa (4,3 de grasa saturada). La versión Light presentan un aporte de 512 Kcal/100 g y 30,5 g de grasa (2,2 g de grasa saturada). Al reducir el contenido en grasa, el fabricante debe incrementar su contenido en carbohidratos (50,1 g/100 g vs. 59 g/100 g) para así mantener la palatabilidad del producto. Realmente, el contenido en grasa de las light es inferior pero su contenido calórico sigue siendo muy alto. Además, debemos pensar que muy probablemente al pensar de que se trata de un mejor producto, la persona acabe comiendo más cantidad.

**A saber:**

- Hoy en día encontramos en el supermercado alimentos donde aparece la palabra light pero que su reducción calórica no llega a ser como mínimo del 30% menos con respecto a su versión de referencia (original).
- Venden el alimento en raciones más pequeñas para que este por unidad tenga menos calorías que la versión no light.

- Recomiendan consumir cantidades menores del alimento para que no aporten las mismas calorías que el alimento de referencia.

**Figura 18:** Comparativa de la información nutricional entre 2 bolsas de patatas

LAY'S AL PUNTO DE SAL		LAY'S AL PUNTO DE SAL LIGHT	
Cantidades por 100g		Cantidades por 100g	
Energía	522 kcal	Energía	512 kcal
Proteínas	6,7g	Proteínas	7,2g
Carbohidratos	50,1g	Carbohidratos	59,0g
Grasas	31,8g	Grasas	30,5g
Grasas saturadas	4,3g	Grasas saturadas	2,2g

- Seguimos con los productos light... **¿GALLETAS 'LIGHT'?** En la parte frontal vemos anunciado "Sin azúcar", pero en el listado de ingredientes se observa que contiene fructosa y una cantidad de 6g de azúcar por cada porción (2 galletas). Además, contiene aceite vegetal y grasa de palma.



Información Nutricional	
Tamaño de la porción: 30 g (2 galletas aprox.)	
Porciones por envase: 8.3 aprox.	
Cantidad por porción:	
Contenido energético	602 kJ (144 kcal)
<b>Proteínas</b>	2 g
<b>Grasas (lípidos)</b>	8 g
de las cuales:	
Grasa saturada	4 g
Grasa monoinsaturada	2 g
Grasa poliinsaturada	2 g
Ácidos grasos trans	0 g
<b>Colesterol</b>	10 mg
<b>Carbohidratos (hidratos de carbono)</b>	16 g
de los cuales:	
Azúcares	6 g
Sacarosa	0 g
<b>Fibra dietética</b>	2 g
<b>Sodio</b>	36 mg

**Ingredientes:**

Harina de trigo, avena integral, aceite vegetal, fructosa, huevo, semillas de linaza, grasa de palma, pepitas de girasol, fibra de avena, polvos de hornear, lecitina de soya, sabor vainilla y sucralosa (50 mg/100g).

**Advertencia de alérgenos:** Contiene gluten, huevo y soya.

**Figura 20:** extraídas de *Open Foods Facts*

(<https://mx.openfoodfacts.org/producto/7501035411449/galletas-de-avena-light-taifeld-s>)

- **Ensaladas envasadas: Prestar atención a los tropezones, el azúcar añadido y las vinagretas**



#### Ingredientes

Ensalada (33%): Hoja de roble roja brote, espinaca brote, escarola lisa. Vinagreta de frutos rojos (28%): Agua, dextrosa, vinagre balsámico, vinagre, aceite vegetal (girasol), remolacha en polvo, zumo concentrado de mora (0,6%), zumo concentrado de frambuesa (0,6%), almidón modificado, azúcar, estabilizante (E415), antioxidante (E300), sal, aromas. Manzana (15%): manzana, antioxidante (E302). Queso cabra (10%): leche pasteurizada de vaca y cabra (min. 2%), sal, cuajo, conservador (sorbato potásico) y fermentos lácticos. Cóctel de nueces y pasas (8%): nuez sin cáscara (5,6%), uva pasa, aceite de girasol. Palitos de pan crujiente con semilla de amapola (6%): harina de trigo, aceite de girasol, semillas de amapola, sal, levadura.

**Figura 21:** Listado de ingredientes de una ensalada envasada

- **Identificar el azúcar oculto y evitar/limitar los productos que lo contengan**



### Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	0.8 g
de las cuales Saturadas (g)	0.1 g
Hidratos de carbono (g)	33 g
de las cuales Azúcares (g)	30 g
Proteínas (g)	0.8 g
Sal (g)	1.8 g

### Ingredientes

Ingredientes: Puré de tomate<sup>1</sup> (52%), azúcar, vinagre de vino blanco, melazas, almidón modificado de maíz, sal, salsa Worcester (agua, jarabe de glucosa, vinagre de CEBADA malteada, azúcar, sal, aromas, extracto de cebolla, ANCHOAS, aceite de oliva, vinagre, zumo de limón concentrado, especias, aceite de girasol), aromas de humo, aceite de girasol, especias, harina de MOSTAZA, espesante (goma xantana), conservador (ácido sórbico), aromas. <sup>1</sup>Cultivados de forma sostenible

### Información nutricional

Valores medios por 100 g.



Grasas (g)	18 g
de las cuales Saturadas (g)	10 g
Hidratos de carbono (g)	67 g
de las cuales Azúcares (g)	34 g
Fibra alimentaria (g)	3.3 g
Proteínas (g)	6.3 g
Sal (g)	0.51 g



**Ingredientes**

Chocolate con **leche**\* 24% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, **leche** descremada en polvo, **mantequilla**, emulgente (lecitinas)), cereales crujientes (harina de **trigo** 13%, azúcar, harina de arroz 2%, harina de maíz 2%, extracto de **cebada** malteada, sal, **jarabe de azúcar caramelizado**), **jarabe de glucosa**, **jarabe de glucosa y fructosa**, copos de cereales integrales 10% (**avena** 5%, **trigo** 3%, **cebada** 2%), **cacahuetes** tostados 7%, azúcar, grasa vegetal (coco), copos de maíz (maíz 2,4%, sal y extracto de **cebada** malteada), miel 1%, aromas naturales, sal, **jarabe de azúcar caramelizado**, emulgente (lecitinas). Puede contener **frutos de cáscara**.

**Figura 22:** Ejemplos de algunos nombres ocultos del azúcar

**Comparación en bebidas vegetales**



**Figura 23:** Análisis comparativo de marcas de bebidas de almendra (*extraído de Libre de lácteos: <https://libredelacteos.com/alimentacion/analisis-comparativo-de-marcas-de-bebidas-de-almendra/>*)

Este análisis compara el contenido en azúcar de 28 bebidas de almendras. Se observa una gran diferencia entre unas marcas y otras. Algunas llegan a contener una cucharada sopera o más (15-20 gramos) de azúcar por ración (200ml). La mayoría de las marcas aportan hasta 2 cucharaditas de azúcar (alrededor de 10 gramos) por ración.

## EL CASO DE LAS MERMELADAS ZERO: los edulcorantes artificiales y su efecto en la salud



VALOR ENERGÉTICO	GRASAS	GRASAS SATURADAS	HIDRATOS DE CARBONO	AZÚCARES	PROTEÍNAS	SAL
150.0 KJ	0.2 g	0.0 g	11.1 g	2.6 g	0.4 g	0.0 g
36.0 Kcal	0.3 %	0.0 %	4.3 %	2.9 %	0.8 %	0.0 %

\*Valores nutricionales medios por 100 ml/g. Los % han sido calculados en base a la ingesta de referencia de un adulto medio (8400KJ/2000Kcal). g

### Ingredientes:

Fresa, agua, edulcorantes (jarabe de sorbitol, glucósidos de steviol, sucralosa y acesulfame k), gelificante (pectina), concentrados de sauco, aronia y limón, conservante (sorbato potásico) y endurecedor (cloruro cálcico).

### Figura 24: información nutricional de una mermelada zero

Tal y como contemplan Pearlman y col. ( ) en una de revisión del 2017, los edulcorantes artificiales se comercializan como una alternativa saludable al azúcar y como una herramienta para bajar de peso. Sin embargo, los datos sugieren que los efectos previstos no se correlacionan con lo que se observa en la práctica clínica. Así, diversos estudios en modelos animales y estudios de intervención sugieren que los efectos de los edulcorantes artificiales pueden contribuir a la aparición de síndrome metabólico y obesidad. El mecanismo a través del cual actuarían los edulcorantes artificiales parece ser que sería a través de un cambio del microbioma, lo que conduciría a una reducción de la saciedad y alterando la homeostasis de la glucosa. Además, su consumo se asocia con un mayor consumo de calorías y aumento de peso.

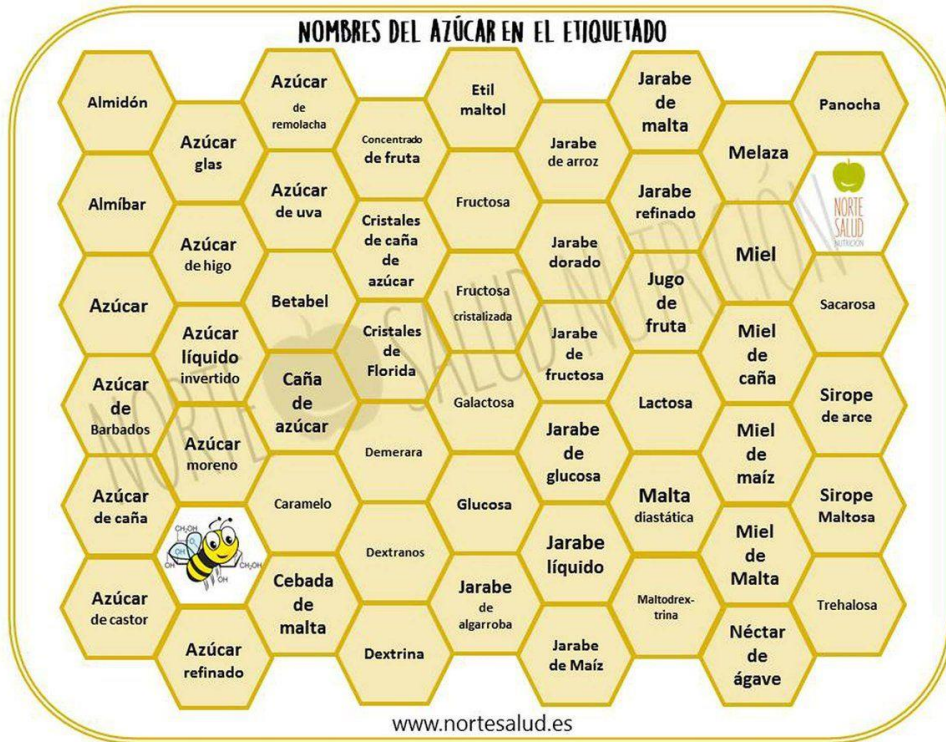
La OMS recomienda que nuestro **consumo de azúcar no supere el 5% de las calorías diarias** (18 – 25 gramos de azúcar diarios o 4-5 cucharaditas o 2- 3 sobres más o menos). Sin embargo, piensa en todo el azúcar que consumes a lo largo del

día (café, té, yogur, etc.), además del que está presente de manera natural en muchos productos, como la fruta, o el que aparece añadido.

No sólo son los refrescos, los zumos y la bollería contienen azúcar. Puedes consultar esta página para más información: [www.sinazucar.org](http://www.sinazucar.org).

Lo primero es mirar la lista de ingredientes. El azúcar se camufla con infinidad de nombres. Éstos son algunos de ellos:

**Figura 25: Nombres del azúcar en el etiquetado** (extraído de



<https://unabiologaenlacocina.files.wordpress.com/2018/05/f991c995d5dc6d330f2979df698d9305.jpg>)

El azúcar se encuentra escondido en una gran variedad de alimentos:



Una lata de Nestea Limón (330ml) tiene 25,4g de azúcares, equivalente a 6,3 terrones.



Una lata de Judías con tomate Heinz (415g) contiene 22,5g de azúcares, equivalente a 5,6 terrones.



Un paquete (120g) de Salchichón Extra de Hacendado contiene 6g de azúcares, equivalente a 1,5 terrones.



Un Yogur Carrefour Kids contiene 18g de azúcares, equivalente 4,5 terrones. Se estima que 5g corresponden a la lactosa de la leche y 13g a azúcar.



Un brick de 330ml de bebida de soja con fresa y plátano tiene 36,7g de azúcar, más de 9 terrones.



Un bote de "Salsa de tomate de la Abuela" de Carrefour (300g) contiene 45g de azúcares.

**Figura 26: Contenido en azúcar de diversos productos** (extraído de <https://www.sinazucar.org/material/>)

La gran mayoría de zumos y refrescos contienen una gran cantidad de azúcar añadido. El consumo de un solo brick o lata supondría superar la recomendación de ingesta de azúcar diaria (18-25 gramos).

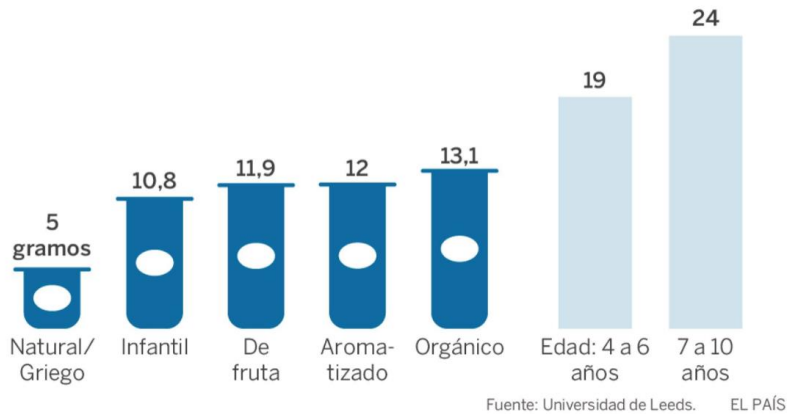


**Figura 27: Cantidad de azúcar de diferentes zumos y refrescos** (extraído de <https://www.directoalpaladar.com/salud/cuanto-azucar-lleva-mi-refresco>)

• **NO TODOS LOS YOGURES SON IGUALES**

**AZÚCAR EN LOS YOGURES**  
Gramos por cada 100 gramos

Máximo consumo diario recomendado de azúcar (Public Health England)



**Figura 28: Contenido en azúcar de diferentes tipos de yogures** (extraída de *El País* [https://elpais.com/elpais/2018/09/18/ciencia/1537304180\\_209500.html](https://elpais.com/elpais/2018/09/18/ciencia/1537304180_209500.html))

Revisar la lista de ingredientes para confirmar que un chocolate negro es negro.



EL CHOCOLATE SE CONSIDERA NEGRO SOLO SI SU CONTENIDO EN CACAO ES SUPERIOR AL 70%

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Valores medios por 100 g de producto	Valores medios por 25 g de producto*
Valor Energético	1871 kJ (453 kcal)	468 kJ (113 kcal)
Grasas de las cuales	31 g	7,8 g
Saturadas	19 g	4,8 g
Monoinsaturadas	10 g	2,5 g
Poliinsaturadas	1,3 g	0,3 g
Hidratos de Carbono	46 g	12 g
de los cuales azúcares	<1g	<0,25g
Poliálcoholes	40 g	10 g
Fibra alimentaria	15 g	3,8 g
Proteínas	6 g	2,3 g
Sal	<0,1g	<0,1g

\*Este envase contiene 5 porciones de 25 g (2 onzas) cada una.

**Lista de ingredientes:**

Maltitol, pasta de cacao, manteca de cacao, inulina, cacao desgrasado en polvo, emulgente (lecitina de girasol), aromas. (Cacao 52% mínimo)

**Trazas:** Leche, Frutos de cáscara, Soja

**Figura 29:** Ejemplo de chocolate "negro" con un contenido inferior al 70%

- **BUSCAR ALTERNATIVAS MÁS SALUDABLES...A continuación, algunos ejemplos.**
- Sustituir el cacao instantáneo soluble por cacao puro



Grasas (g)	2.6 g
de las cuales Saturadas (g)	1.4 g
Hidratos de carbono (g)	80 g
de las cuales Azúcares (g)	79 g
Fibra alimentaria (g)	6.5 g
Proteínas (g)	4.6 g
Sal (g)	0.24 g

### Ingredientes

Azúcar, cacao magro en polvo (20%), emulgente: lecitina de girasol, carbonato de magnesio, sal, vitamina c, aroma, fumarato ferroso, sulfato de zinc, canela, vitamina b1 (tiamina), vitamina d



Grasas (g)	16 g
de las cuales Saturadas (g)	10 g
Hidratos de carbono (g)	16 g
de las cuales Azúcares (g)	0.7 g
Fibra alimentaria (g)	32 g
Proteínas (g)	26 g
Sal (g)	0.03 g

### Ingredientes

Cacao desgrasado en polvo, correctores de acidez: carbonato de potasio, hidróxido de potasio

**Figura 30:** Comparativa cacao soluble y cacao puro

- Optar por chocolate con un valor de cacao superior al 70%



Grasas (g)	32 g
de las cuales Saturadas (g)	21 g
Hidratos de carbono (g)	52 g
de las cuales Azúcares (g)	41 g
Fibra alimentaria (g)	8 g
Proteínas (g)	5.5 g
Sal (g)	0.03 g

### Ingredientes

Azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente: lecitinas (soja), aroma. Cacao: 50% mínimo. Puede contener trazas de leche, frutos de cáscara y cereales que contienen gluten.



Grasas (g)	46 g
de las cuales Saturadas (g)	28 g
Hidratos de carbono (g)	19 g
de las cuales Azúcares (g)	14 g
Proteínas (g)	11 g
Sal (g)	0.08 g

**Figura 31:** Comparativa chocolate negro 50% y chocolate negro 85%

**A saber:** A mayor contenido en cacao, menor contenido en azúcares.



- Escoger yogures naturales en vez de yogures con fruta o azucarados



Grasas (g)	0.5 g
de las cuales Saturadas (g)	0.1 g
Hidratos de carbono (g)	5.2 g
de las cuales Azúcares (g)	4.7 g
Proteínas (g)	4.2 g
Sal (g)	0.2 g

### Ingredientes

Leche fermentada desnatada aromatizada con fresa y con edulcorantes. Ingredientes: **Leche** desnatada 82,7%, preparado de fresa 15% (fresas 8%, agua, almidón modificado de maíz, aroma natural, estabilizantes: carragenanos, correctores de acidez: ácido cítrico y citratos de sodio, concentrado vegetal (zanahoria negra), zumo concentrado de bayas de sauco, edulcorantes: acesulfamo-K y sucralosa), proteínas de la **leche** en polvo, fermentos **lácticos**. Leche fermentada desnatada aromatizada con frutas del bosque y con edulcorantes. Ingredientes: **Leche** desnatada 82,7%, preparado de frutas del bosque 15% (agua, moras 3,5%, arándanos 2.5%, fresas 1,6%, almidón modificado de maíz, zumo concentrado de bayas de saúco 0,4%, puré de frambuesa 0,2%, aroma natural, concentrados vegetales (zanahoria negra, hibisco) estabilizantes: pectina, goma guar, goma garrofin, correctores de acidez: citratos de sodio, citratos de calcio, ácido cítrico, edulcorantes: acesulfamo-K y sucralosa), proteínas de la **leche** en polvo, fermentos **lácticos**. Leche fermentada desnatada aromatizada con piña y con edulcorantes. Ingredientes: **Leche** desnatada 82,9%, preparado de piña 15% (piña 7,2%, agua, zumo de piña a partir de concentrado 0,8%, almidón modificado de maíz, correctores de acidez: ácido cítrico y citratos de sodio, edulcorantes: acesulfamo-K y sucralosa, estabilizantes: pectina, goma guar, goma garrofin, aroma natural), proteínas de la **leche** en polvo, fermentos **lácticos**.

### Alérgenos

Contiene: Leche



Grasas (g)	10.0 g
de las cuales Saturadas (g)	6.2 g
Hidratos de carbono (g)	3.9 g
de las cuales Azúcares (g)	3.9 g
Proteínas (g)	3.6 g
Sal (g)	0.10 g

### Ingredientes

### Ingredientes

Pasta de cacao, cacao magro, manteca de cacao, azúcar moreno de caña, vaina de vainilla Bourbon. Puede contener granos de sésamo, leche, soja y frutos de cáscaras. Cacao: 85% mínimo.

**Figura 32:** Comparativa yogur desnatado con trozos de fruta y yogur griego natural

**A saber:** El yogur por definición debería de contener simplemente leche y fermentos lácticos. Normalmente los yogures con fruta (aunque sean edulcorados) contienen ingredientes de más y realmente no contienen fruta como tal.

- Comprobar el contenido en carne de los productos cárnicos envasados



Grasas (g)	1 g
de las cuales Saturadas (g)	0.5 g
Hidratos de carbono (g)	1.3 g
de las cuales Azúcares (g)	0.5 g
Fibra alimentaria (g)	1.3 g
Proteínas (g)	16 g
Sal (g)	1.8 g

## Ingredientes

Pechuga de pavo (70%), agua, estabilizantes (sorbito, carragenato, tripolifosfato sódico, goma garrofin), fibra vegetal, jarabe de glucosa, sal, antioxidantes (lactato potásico, eritorbato sódico), sal de potasio, aroma, conservador (nitrito sódico).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
Valores medios / médios	Por 100 g
Valor energético / Energia	695 kJ / 166 kcal
Grasas / Lípidos	9,5 g
de las cuales saturadas	
dos quais saturados	3,1 g
Hidratos de carbono	1,7 g
de los cuales azúcares	
dos quais açúcares	1,1 g
Proteínas	18,5 g
Sal	1,5 g

**Ⓢ** POLLO RELLENO ASADO AL HORNO. **INGREDIENTES:** Pollo (97%) (Muslo de pollo (48,6%), Pollo deshuesado (40%), pechuga de pollo (8,4%), almidón, proteínas de la **leche**, proteína de **soja**, sal, especias, dextrosa, **lactosa**, **almendra** molida, estabilizantes (E-450, E-452, E-407), aromas, antioxidantes (E-301, E-331), conservador (E-250). **Contiene trazas de otros frutos de cáscara y huevo.** Puedo contener restos de cartilagos y/o huesos al proceder de un auténtico pollo deshuesado a mano. Conservar entre 0 °C y 5 °C. Envasado en atmósfera protectora. Abrir el envase 2 minutos antes de consumir. Una vez abierto consumir antes de 48 horas. SIN CARNE DE CERDO.

**Figura 33:** Comparativa lonchas de pavo cocido y pollo asado al horno

**A saber:** Comprobar el % de carne de este tipo de productos. Evitar el consumo de productos que contenga una cantidad inferior al 85%. Aun así, no hacer un consumo abusivo de este tipo de productos.

- Comprobar que el queso sea de calidad: leche, cuajo y fermentos



Grasas (g)	26 g
de las cuales Saturadas (g)	17 g
Hidratos de carbono (g)	2.6 g
de las cuales Azúcares (g)	0.5 g
Proteínas (g)	24 g
Sal (g)	1.5 g

## Ingredientes

**Leche**, almidón de patata, sal, fermentos **lácticos**, cuajo microbiano, annatto, nitrito de sodio, cultivo de ácido propiónico y cloruro de calcio

**A saber:** Optar por los quesos que contengan leche (o mezcla de leches), cuajo, fermentos lácticos y, opcionalmente sal y cloruro de calcio (coadyuvante).



QUESO SEMICURADO MEZCLA GRASO CARREFOUR  
 Ingredientes: Leche pasterizada de vaca (60% mín), cabra (17% mín) y  
 oveja (12% mín), sal, cloruro cálcico, cuajo , fermentos Lácticos.  
 Conservadores (E-252, E-1105, derivado del huevo). Corteza no  
 comestible: conservadores (E-235, E-203), colorante (E-172). Queso  
 graso. Fabricado por RGS: 15.00264/ZA. Conservar entre 0-8°C. Envasado  
 en atmósfera protectora. Envasado por CIF A85227825.Sediasa  
 Alimentación. S.A. C/ Eratóstenes. 10 -28906 Getafe (Madrid) España.

Figura 34: Comparativa queso rallado y queso semicurado

- Optar por la versión más natural de los productos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	2347 kJ/564 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	39 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	4,7 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	32 g
- poliinsaturadas/polinsaturados	1,9 g
HIDRATOS DE CARBONO	30 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	22 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	6,5 g
PROTEÍNAS	23 g
SAL	0,7 g
Magnesio/Magnésio	150 mg ..... 40 % VRN*
Fósforo	314 mg ..... 45 % VRN*

\*VRN: Valores de referencia de nutrientes./  
Valores de referência do nutriente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	2521 kJ/609 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	49 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	11 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	21 g
- poliinsaturadas/polinsaturados	18 g
HIDRATOS DE CARBONO	8,9 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	5,5 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	9,2 g
PROTEÍNAS	28 g
SAL	0 g
Magnesio/Magnésio	230 mg ..... 61 % VRN*
Fósforo	417 mg ..... 60 % VRN*

\*VRN: Valores de referencia de nutrientes./Valores de referência do nutriente.



Figura 35: Comparativa de frutos secos

**A saber:** Los frutos secos naturales y sin salar son la opción más saludable. En la lista de ingredientes solamente debería constar el tipo de fruto seco.

### **ATENCIÓN CON EL AZÚCAR... PERO SIN OLVIDARSE DE LA SAL**

La mayor parte de sal ingerida no proviene de la sal de mesa, sino de la sal adicionada en productos procesados.

Se estimó que, en el 2004 en España, 123.867 muertes fueron debidas a ECV, de las cuales 56.359 en hombres y 67.508 en mujeres. Además, el 5 % de las defunciones por ECV fueron provocadas directamente por enfermedad hipertensiva (3,5 % en hombres y 6,3 % en mujeres). Uno de los principales factores implicados en el origen de la hipertensión arterial (HTA) primaria es el excesivo consumo de sodio, que se ingiere en la dieta en forma de cloruro sódico (sal común), de manera que por cada 2,5 g de sal se toma 1 g de sodio. El consumo medio en España es de 9,7 g aunque asumiendo que la excreción urinaria en 24 horas supone sólo el 97 % de la ingesta de sodio, estaríamos en 10,38 g/día. Con el fin de alcanzar las recomendaciones en cuanto a consumo de sal en la población según la OMS, 5 g/persona/día, la AESAN planteó a finales del 2008 reducir el consumo de sal en la población de manera progresiva. El objetivo principal es disminuir la morbilidad y mortalidad asociada a la hipertensión y a las enfermedades cardiovasculares (ECVs).

En España, la mortalidad directamente ocasionada por la enfermedad hipertensiva ha sufrido un aumento mantenido:

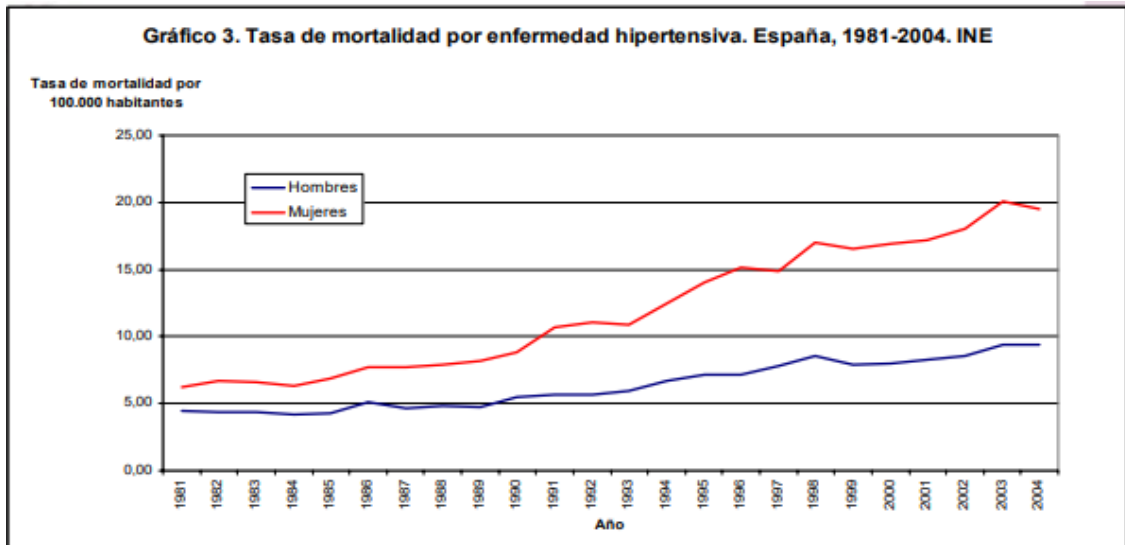
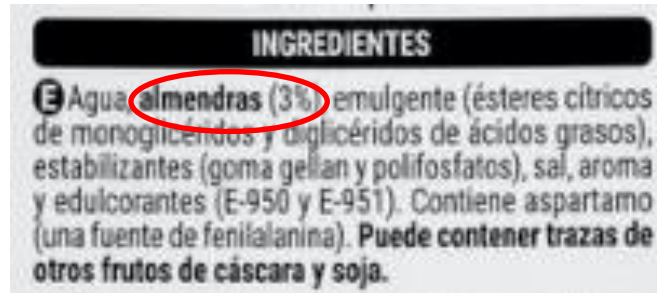


Figura 36 Extraído de:

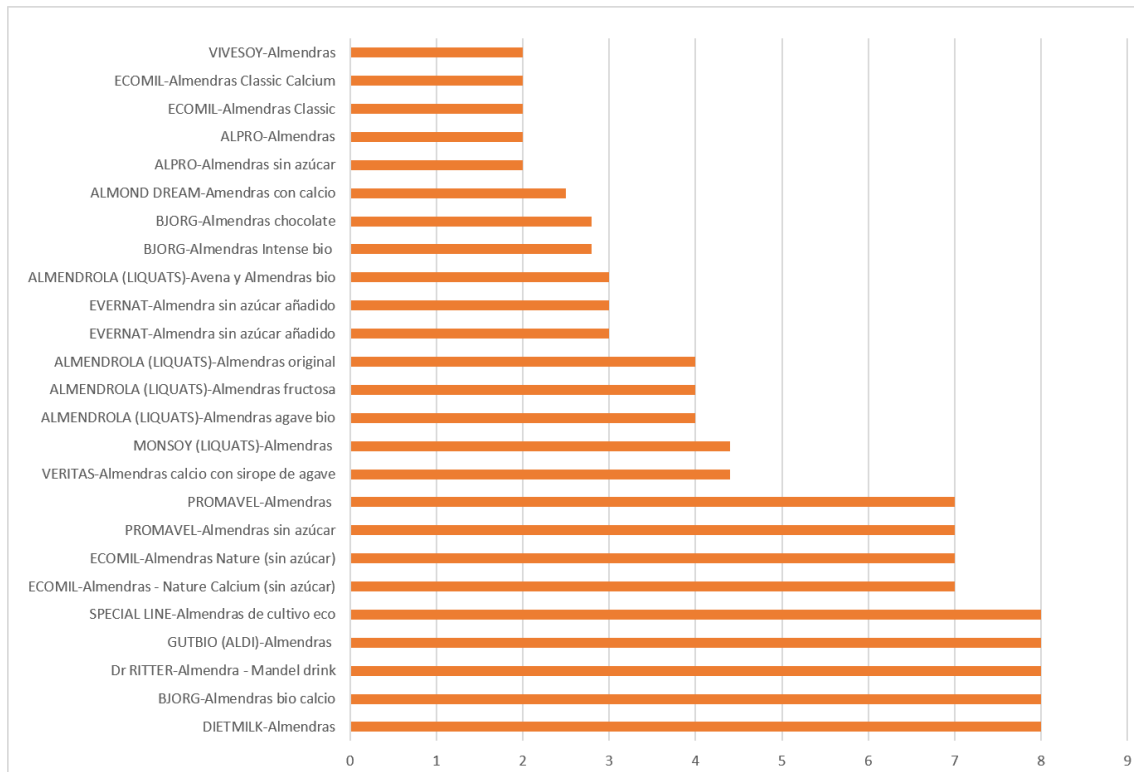
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/jornadas\\_debate.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/jornadas_debate.pdf)



**Figura 37:** Contenido en almendras en una bebida de almendras

Para la mayoría de las marcas, pensar que tomando un vaso de bebida de almendras es equivalente a tomar un puñado de almendras dista mucho de la realidad. Una almendra tiene un peso medio de 1,1-1,2 gramos. Así, cuando en esta bebida aquí presentada nos dicen que contiene un 3% de almendras, en realidad estamos tomando 5-6 almendras con agua y azúcar. En el siguiente gráfico podemos observar aquellas marcas que tienen un mayor contenido en almendras (13-14 almendras): Diet Milk, BJORG, Dr RITTER y GUTBIO.





**Figura 38:** Comparativo según cantidad de almendras contenida en una ración de bebida de almendras. Imagen extraída de *Libre de lácteos* <https://libredelacteos.com/alimentacion/analisis-comparativo-de-marcas-de-bebidas-de-almendra/>

- **LOS PRODUCTOS CON SELLO BIO, ORGÁNICOS O ECOLÓGICOS NO SIEMPRE TIENEN UNA MEJOR CALIDAD NUTRICIONAL QUE LOS PRODUCTOS TRADICIONALES.** Estos sellos solo hacen referencia al uso de pesticidas en su cultivo, alteraciones genéticas de algún ingrediente, etc.

Figura 39: Comparativa producto ecológico y producto normal



**Galletas con tableta de chocolate con leche procedentes de la agricultura ecológica**  
 Ingredientes: Chocolate con leche\* 48% (azúcar de caña\*, manteca de cacao\*, leche en polvo, pasta de cacao\*), harina de trigo\* 36%, azúcar moreno de caña\* 10%, grasa de palma\*, gasificantes: carbonatos de amonio - carbonatos de sodio - tartratos de potasio, leche desnatada en polvo\*, sal marina, aroma natural.  
 \*bio  
 Puede contener trazas de soja, huevo, frutos de cáscara y granos de sésamo.  
 Consumir preferentemente antes del: ver en el lateral del envase.  
 Conservar preferentemente en un lugar fresco y seco.

**Energía media y los valores nutricionales por 100g**

	Por 100 g
Valor energético	2170 kJ / 519 kcal
Grasas	27 g
Grasas saturadas	17 g
Hidratos de carbono	61 g
azúcares	35 g
Fibra alimentaria	2,3 g
Proteínas	6,8 g
Sal	0,75 g

Peso neto: 150g e

FR-BIO-01 agricultura UE/no UE

Esta galleta se ha elaborado en Francia a partir de trigo cultivado en la Unión Europea y azúcar moreno de caña y chocolate con leche de diferentes orígenes.

Interdis - TSA 91431 - 91343 MASSY Cedex - France.  
 Fabricado en Francia por EMB 26010 para Interdis.

Centros Comerciales Carrefour S.A.  
 C/Campezo, 16 - 28022 MADRID - España  
 Tel.: 914 908 900



**INGREDIENTES**

Chocolate con leche 48% (azúcar, manteca de cacao, pasta de cacao, leche en polvo, suero de leche en polvo, emulgente (lecitina de soja), aromas), harina de trigo, azúcar, mantequilla concentrada (leche), gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio, difosfato disódico), jarabe de glucosa y fructosa, sal, antioxidante (ácido cítrico). Puede contener trazas de frutos secos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g	por galleta/ bolacha de 12,5g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	2057 kJ/491 kcal	257 kJ/61 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	22 g	2,8 g
- de las cuales saturadas/ - dos quais saturados	14 g	1,8 g
HIDRATOS DE CARBONO	66 g	8,3 g
- de los cuales azúcares/ - dos quais açúcares	38 g	4,8 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	2,8 g	0,4 g
PROTEÍNAS	5,8 g	0,7 g
SAL	0,48 g	0,06 g

Este envase contiene aproximadamente 12 galletas de 12,5 g cada una.  
 Esta embalagem contém aproximadamente 12 bolachas de 12,5 g cada.

• PRODUCTOS RICOS EN FIBRA...



**INGREDIENTES**

**E** Salvado de trigo (76%), harina de trigo, **azúcar**, extracto de malta de cebada, sal. Puede contener trazas de leche, cacahuets, frutos de cáscara y soja.

**P** Farelo de trigo (76%), farinha de trigo, açúcar, extrato de malte de cevada, sal. Pode conter vestígios de leite, amendoins, frutos de casca rija e soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS/ MÉDIOS	por 100g	1 ración/ porção de 40g
VALOR ENERGÉTICO/		
ENERGIA.....	1350 kJ/323 kcal.....	540 kJ/129 kcal
GRASAS/LÍPIDOS.....	4,5 g.....	1,8 g
de las cuales/dos quais:		
-saturadas/saturados:.....	0,8 g.....	0,3 g
HIDRATOS DE CARBONO.....	44,2 g.....	17,7 g
de los cuales/dos quais:		
-azúcares/apúcares:.....	12,7 g.....	5,1 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA.....	27,0 g.....	10,8 g
PROTEÍNAS.....	13,3 g.....	5,3 g
SAL.....	0,85 g.....	0,34 g

Figura 40: Cereales altos en fibra



1 ración (2 galletas):

- 10,2g azúcar
- 1,2g fibra

1 ración (200g):

- 9,32g azúcar
- 4g fibra

Figura 41: Comparativa contenido en fibra de un producto "fuente de fibra" vs. fresas

## BIBLIOGRAFÍA

1. Para mantener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>
2. Etiquetado de alimentos: Guía definitiva para entender cómo leerlo [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <https://www.centrojuliafarre.es/blog/etiquetado-de-alimentos/>
3. Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/detalle/declaraciones\\_nutricionales\\_saludables.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/declaraciones_nutricionales_saludables.htm)
4. Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos | Comunidad de Madrid [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/declaraciones-nutricionales-propiedades-saludables-alimentos>
5. Baudín FA, Romero MC. Comprensión de los consumidores del etiquetado nutricional para la compra de alimentos envasados Consumer understanding of nutritional labeling for the purchase of packaged food Summary Background: Food industry offers a wide variety of foods that use nutritional statements on their labels to. Vol. 26, Rev Esp Nutr Comunitaria. 2020.
6. Cómo usar la etiqueta de información nutricional Manual de instrucciones para adultos mayores Contenido [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: [www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/Seniors](http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/Seniors)
7. Scientific topic: Declaraciones de propiedades saludables | European [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/health-claims>
8. Recomendaciones a los consumidores para la comprensión de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que figuran en el etiquetado de los alimentos [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: [https://www.msccbs.gob.es/consumo/pec/docs/declaraciones\\_nutricionales.pdf](https://www.msccbs.gob.es/consumo/pec/docs/declaraciones_nutricionales.pdf)
9. Las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/promo->

[alimentos/4\\_declaracionesnutricionalesydepropiedadessaludablesenlosalimentos\\_tcm30-525553.pdf](#)

10. Europea LC. II [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/article13.htm>
11. EU Register of nutrition and health claims made on foods (v.3.5) [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: [https://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/claims/register/public/?event=register.home](https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home)
12. La importancia del etiquetado [Internet]. [cited 2021 Feb 16]. Available from: [https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11\\_la\\_importancia\\_del\\_etiquetado.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/4t2.11_la_importancia_del_etiquetado.pdf)
13. Pearlman M, Obert J, Casey L. The Association Between Artificial Sweeteners and Obesity. *Curr Gastroenterol Rep.* 2017 Nov 21;19(12):64. doi: 10.1007/s11894-017-0602-9. PMID: 29159583.
14. Martínez-Ramos-Méndez A. La lectura de etiquetas de información nutrimental [Internet]. Vol. 85. 2018 [cited 2021 Feb 16]. Available from: [www.medigraphic.com/rmp](http://www.medigraphic.com/rmp)
15. Wakimoto P, Block G. Dietary Intake, Dietary Patterns, and Changes With Age: An Epidemiological Perspective [Internet]. Vol. 56, Special Issue II. 2001 [cited 2020 May 27]. Available from: [https://academic.oup.com/biomedgerontology/article-abstract/56/suppl\\_2/65/581101](https://academic.oup.com/biomedgerontology/article-abstract/56/suppl_2/65/581101)
16. SEEN. Aula Virtual. CONOCE Etiquetado nutricional.