

**LA FÓRMULA  
QUE ELIGEN  
LOS QUE +  
SE CUIDAN**

# COMPRENDIENDO EL ETIQUETADO

## PLAN CUÍDATE+

### INTRODUCCIÓN AL ETIQUETADO

La información contenida en el **envase** o **la etiqueta** ayuda a:

- conocer el alimento (su denominación, ingredientes que lo componen)
- hacer un uso adecuado de los mismos (modo de conservación y preparación, fecha de duración mínima o caducidad)
- tomar decisiones que se adapten a las necesidades dietéticas individuales (consultar ingredientes que pueden producir alergias o intolerancias o consultar la composición nutricional del alimento)

### ETIQUETADO DE LA SAL

01. Informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por **100 gramos** o **100 mililitros** del alimento.
02. Las raciones recomendadas varían en función del tipo de alimento.
03. Informa de la cantidad de energía y nutrientes por una **porción** o **ración de alimento**.
04. **VNR**: Valor de referencia de nutrientes. Son las ingestas diarias de referencia para vitaminas y minerales en adultos.
05. **Energía** o valor energético: calorías que aporta el alimento.
06. **Nutrientes**: gramos (o miligramos) de proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, calcio y magnesio que aporta el alimento. (Otros alimentos pueden aportar más información nutricional, añadiendo más nutrientes de los que aquí aparecen).
07. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria de sal debe ser de 5 gramos de sal = 2 gramos de sodio.

08. **GRAMOS SODIO x 2,5 = SAL**. Las etiquetas nos aportan el dato de contenido en sodio y para obtener el contenido de sal utilizaremos la fórmula de arriba. En este alimento:

$$\text{GRAMOS SODIO X 2,5} \\ 0,13 \times 2,5 = 0,325 \text{ g de sal por ración}$$

09. ¿SABÍAS QUÉ?

- **Mucha sal**: 1,25 gramos por cada 100 gramos.
- **Poca sal**: 0,25 gramos por cada 100 gramos.

El contenido de sal por 100 gramos en este alimento es de:  $0,19 \times 2,5 = 0,475$  gramos de sal.

→ El producto tendría un contenido medio de sal.

Información nutricional	01	02	03
	Por 100 g	Por 5g+250ml de leche semidesnatada	
05 Valor energético	973 KJ 229 Kcal	544 KJ 129 Kcal	
Proteínas	3,4 g	8,4 g	
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	53,3 g 34,1 g	14,5 g 13,5 g	
06 Grasas de las cuales saturadas	0,2 g 0,1 g	4,1 g 2,6 g	
Fibra alimentaria	34,6 g	1,7 g	
07 Sodio	0,19 g	0,33 g	
Calcio	130 mg (18% VNR)	297 mg (57% VNR)	
Magnesio	400 mg (123% VNR)	45 mg (15% VNR)	
04	**VNR: valor de referencia de nutrientes.		



Otras formas de expresar la información nutricional en los envases de los alimentos y que van a permitir al consumidor apreciarlo de forma más gráfica, pueden ser:

- 01. Indica la porción o ración de alimento.
- 02. Nombre del nutriente o contenido de calorías del alimento (energía o valor energético).

03. Cantidad de energía y nutrientes por una porción o ración de alimento. En este caso, la etiqueta nos aporta el contenido de sodio, para obtener el contenido de sal:  $0,3 \times 2,5 = 0,75$  gramos de sal en 125 g de alimento.

04. CDO: indica el porcentaje de energía y nutrientes que aporta una ración de alimento. (normalmente se toman las ingestas de referencia para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2000kcal)

En la publicidad y etiqueta de algunos productos alimenticios se utilizan declaraciones nutricionales. Cuando un producto alimenticio lleva una declaración nutricional es para indicar que tiene una ventaja nutricional en relación al aporte de energía o de nutrientes respecto a otros productos similares. Las declaraciones nutricionales se expresan mediante mensajes o representaciones gráficas donde se indica la propiedad nutricional beneficiosa del alimento. Estas declaraciones solo pueden utilizarse si el producto lleva etiquetado nutricional. Respecto al contenido en sal de los productos alimenticios, podemos encontrar la siguientes declaraciones nutricionales:



- **CONTENIDO REDUCIDO DE SODIO/SAL:** reducción del 25% en comparación con otro producto similar.
- **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL:** no más de 0.12 g / 100 g o mL de producto.
- **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL:** no más de 0.04 g/100 gramos o mL de producto.
- **SIN SODIO O SIN SAL:** no más de 0.005 g/ 100 g mL de producto.

## ETIQUETADO DE LA GRASA

Hasta ahora muchos alimentos contenían en su etiquetado las propiedades nutritivas indicando el contenido energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, ácidos grasos saturados, fibra y sodio.

La inclusión de esta información nutricional es obligatoria para los alimentos enriquecidos o cuando en la etiqueta o en la publicidad del alimento se hacen declaraciones nutricionales y/o de propiedades saludables como por ejemplo:

- que aporta en proporción reducida o aumentada o deja de aportar valor energético.
- que contiene en proporción reducida o aumentada o no contiene algún o algunos nutrientes.

En el resto de casos se puede incluir de manera voluntaria.

## Ejemplo de etiqueta actual

**01.** Informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por 100 gramos o 100 mililitros del alimento. Se trata de una información obligatoria en el etiquetado nutricional.

**02.** Informa de la cantidad de energía y nutrientes por una porción o unidad cuantificada en la etiqueta.

**03.** Las raciones recomendadas varían en función del tipo de alimento. Si se da la información por porción de alimento, se debe indicar el número de porciones contenidas en el envase.

**04.** **VNR:** Valor de referencia de nutrientes. Son las ingestas diarias de referencia para vitaminas y minerales en adultos.

**05.** Energía o valor energético: calorías que aporta el alimento.

**06.** Nutrientes: gramos (o miligramos) de proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio y calcio que aporta el alimento (Otros alimentos pueden aportar más información nutricional, añadiendo otras sustancias como almidón, polialcoholes, monoinsaturados, poliinsaturados, vitaminas o sales minerales).

**07.** **SODIO x 2,5 = SAL.** Las etiquetas pueden indicar la sal en forma de sodio y para obtener el contenido de sal utilizaremos la fórmula de arriba. En este alimento:

$$\text{GRAMOS SODIO} \times 2,5$$

$$0,04 \times 2,5 = 0,10 \text{ g de sal por } 100 \text{ g o } 100 \text{ ml}$$

Información nutricional	01	02	03
	Por 100 g 100 ml	Por unidad	125g
05 Valor energético	81 Kcal 343 KJ	101 Kcal 429 KJ	
Proteínas	3 g	3,8 g	
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	12,3 g 12,3 g	15,4 g 15,4 g	
06 Grasas de las cuales saturadas	1,9 g 1,2 g	2,4 g 1,5 g	
Fibra alimentaria	0 g	0 g	
Sodio	0,04 g	0,06 g	
Calcio	118 mg (10% VNR**)	148 mg (10% VNR**)	
04 **VNR: valor de referencia de nutrientes.			

**Declaraciones nutricionales**

En la publicidad y en la etiqueta de algunos productos alimenticios se utilizan declaraciones nutricionales.

Cuando un producto alimenticio lleva una declaración nutricional es para indicar que tiene una ventaja nutricional en relación al aporte de energía o de nutrientes respecto a otros productos similares.

Las declaraciones nutricionales se expresan mediante mensajes o representaciones gráficas donde se indica la propiedad nutricional beneficiosa del alimento. Estas declaraciones solo pueden utilizarse si el producto lleva etiquetado nutricional. Respecto al contenido en grasas de los productos alimenticios, podemos encontrar la siguientes declaraciones nutricionales:

DECLARACIÓN	CONDICIONES PARA SU USO EN LOS ALIMENTOS
CONTENIDO REDUCIDO DE GRASA	Si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar.
BAJO CONTENIDO DE GRASA	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).
BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS	No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml.
SIN GRASA	Si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 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.
SIN GRASAS SATURADAS	Si la suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.
FUENTE DE ACIDOS GRASOS OMEGA 3	Si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa - linoléico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 g de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido decosahexaenoico por 100 g y por 100 ml.
ALTO CONTENIDO DE ACIDOS GRASOS OMEGA 3	Si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa - linoléico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 g de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido decosahexaenoico por 100 g y por 100 ml.
ALTO CONTENIDO DE GRASAS MONOINSATURADAS	Si al menos un 45% de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20% del valor energético del producto.
ALTO CONTENIDO DE GRASAS POLIINSATURADAS	Si al menos un 45% de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20% del valor energético del producto.
ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS	Si al menos un 70% de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20% del valor energético del producto.

**Nuevo etiquetado**

Se ha considerado que el etiquetado sobre propiedades nutritivas es un método eficaz para informar sobre la composición de los alimentos, para lograr la protección de la salud y para garantizar el derecho a la información de los consumidores.

Debido a esto los países comunitarios han acordado que en la información que se facilite al consumidor a través de los envases o etiquetas sea obligatorio que se incorpore la información nutricional.

A partir del 13 de diciembre del 2016 todos los alimentos envasados llevarán la información nutricional.

Con la nueva obligación en el etiquetado o envase de los alimentos se indicará:

- el valor energético (Kcal/kJ).
- las cantidades de grasa (g).
- ácidos grasos saturados (g).
- hidratos de carbono (g).
- azúcares (g).
- proteínas (g).
- sal (g).

La información nutricional obligatorio mencionada puede completarse con :

- la cantidad de ácidos grasos monoinsaturados (g).
- ácidos grasos poliinsaturados (g).
- polialcoholes (g).
- almidón (g).
- fibra alimentaria (g).
- vitaminas o minerales (mg o microgramos).



**Ejemplo de etiqueta nutricional a partir del 13 de diciembre del 2016:**

Información nutricional	Por 100 g 100 ml	Por unidad 125g	% de la ingesta recomendada por 100 g o 100ml
Valor energético	81 KJ 343 Kcal	101 KJ 429 Kcal	5%
Grasas	1,9g	2,4g	3%
de las cuales:			
Ácidos grasos saturados	1,2g	1,5g	7%
Ácidos grasos monoinsaturados	0,6g	0,8g	NA
Ácidos grasos poliinsaturados	0,06g	0,08g	NA
Hidratos de Carbono	12,3g	15,4g	6%
de los cuales:			
Azúcares	12,3g	15,4g	17%
Polialcoholes	0g	0g	0%
Almidón	0g	0g	0%
Fibra alimentaria	0g	0g	0%
Proteínas	3g	3,8g	8%
Sal	0,10g	0,15g	2%
Calcio	118 mg (15% VNR**)	148 mg (18% VNR**)	-

\*\*VNR: Valor de referencia de nutrientes.

**01.** Se informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por 100 gramos o 100 mililitros del alimento. Seguirá siendo información obligatoria en el nuevo etiquetado nutricional.

El valor energético y las cantidades de nutrientes del alimento se pueden expresar, además de por 100g o 100ml, por porción o unidad de consumo. Estas se expresarán cuantitativamente en la etiqueta así como el número de porciones o unidades que contiene el envase.

**02.** El contenido en sal del alimento se expresará como gramos de sal, no como sodio.

En los casos que proceda se podrá incluir una indicación, al lado de la información nutricional señalando que el contenido de sal obedece exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento.

Por tanto, podrán encontrarse durante este período de transición los dos tipos de información nutricional en el etiquetado de los alimentos.

### **Novedades del nuevo etiquetado nutricional**

- Se especifica el contenido en sal del alimento, no de sodio.
- El contenido en grasas siempre se colocará en la tabla de composición nutricional en primera posición delante del resto de nutrientes que contenga el alimento.
- Toda la información nutricional aparecerá en el mismo campo visual.
- Se crea una lista cerrada de nutrientes que se pueden declarar con carácter voluntario, es decir no se puede incluir cualquier nutriente, sólo los que se autoricen.

### **Excepciones en las que no será obligatorio el etiquetado nutricional**

**A-** En bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2%.

Si en estos productos figura una información nutricional, el contenido de la misma podrá limitarse al valor energético.

**B-** En alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a colectividades o alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador o envasados para su venta inmediata.

Cuando figure una información nutricional en estos alimentos incluirá:

1. valor energético exclusivamente o
2. valor energético, contenido de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal

**C-** Ciertos alimentos con contenido en nutrientes despreciable: especias, tés, infusiones de hierbas y frutas, condimentos....

### **Sabías que...**

En la lista de ingredientes se indicará el aceite o grasa vegetal que forma parte de la composición del alimento, seguido del nombre del vegetal del que procede, por ejemplo: aceite de soja, aceite de palma... Esta especificación será obligatoria a partir de diciembre de 2014 por la nueva legislación sobre información alimentaria facilitada al consumidor.

Actualmente en la lista de ingredientes puede aparecer: aceite o grasa vegetal, sin precisar el vegetal específico de origen.