

Mirando las etiquetas de los alimentos: una costumbre saludable

Los alimentos poseen su [etiqueta o tarjeta de presentación](#). Esta etiqueta nos sirve para conocer los detalles del alimento y para comparar un alimento con otro.

Hay que conocer las características de cualquier producto alimentario. Esto nos ayudará a decidir si lo compramos o no en función de nuestras necesidades.

En España la [norma general de etiquetado](#) está en vigor desde el 13 de Diciembre de 2014. Así nos unimos a lo acordado en el Reglamento del Parlamento Europeo y del Consejo (Reglamento (UE) Nº 1169/2011).

Esta normativa indica que en el etiquetado no se deben incluir datos que puedan crear confusión sobre:

- Las características del producto y cómo se ha fabricado.
- Atribuir al alimento efectos o propiedades que no tiene.
- Sugerir que posee alguna característica que lo diferencia, cuando todos los productos similares la tienen.
- Suponer propiedades terapéuticas o curativas.

¿Qué debe aparecer en el etiquetado de un producto envasado?

En el etiquetado debe figurar [de forma obligatoria](#):

1. La **denominación** de venta del producto: para que sepamos qué estamos comprando.
2. La lista de **ingredientes** en orden decreciente en función de la cantidad. Algunos productos, compuestos de un solo ingrediente y sin manipular, no tienen lista, por ejemplo: frutas, hortalizas, quesos, mantequilla, leche, agua, té, vinagre.
3. La **cantidad del producto** (en la unidad de medida que proceda).
4. Debe figurar de forma destacada la información sobre cualquier producto que pueda causar [alergia o intolerancia](#).
5. El **alcohol** en bebidas con una graduación mayor al 1,2% en volumen.
6. La **fecha de caducidad o duración** mínima.
7. Las condiciones de **conservación y utilización**.
8. El **modo de empleo**.

9. Todos los datos de la **empresa** que lo comercializa.

10. El **lote**.

11. El origen o **procedencia**: es obligatorio en algunos alimentos como carnes.

¿También hay información nutricional en las etiquetas?

Sí, [esta normativa](#) garantiza que sepamos el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal de cada producto. Todos estos deberán presentarse en el mismo campo visual.

Esta información suele figurar en una tabla. En la parte superior de esa tabla se hace referencia a la cantidad de producto (por 100gr o por 100ml).

También puede expresarse en forma de porción, que es la cantidad de alimento que se come de una vez.

La normativa no incluye la obligación de informar del contenido de ácidos grasos trans (presentes en productos elaborados como bollería).

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

La información nutricional obligatoria se puede complementar voluntariamente con los valores de otros nutrientes. Por ejemplo, de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales.

En la tabla también puede haber información relativa a la cantidad diaria recomendada (% CDR). Indica la cantidad de un nutriente específico que contiene la porción de un alimento determinado, en comparación con la dosis diaria recomendada.

Desde 2018 se ha incorporado el sistema [Nutriscore](#) en la zona frontal de los productos envasados. Es un sistema de colores o semáforo nutricional que [facilita nuestra elección](#) al comparar alimentos. Su uso, por el momento, es voluntario.

Se puede mejorar

Revisar las etiquetas es fundamental para mejorar nuestra alimentación. Así sabremos lo que incluimos en nuestra cesta de la compra.

Pero aún cabe plantear algunas mejoras de cara al futuro:

- Sería interesante mejorar el tamaño de la letra. Las organizaciones de consumidores pedían un tamaño de 3mm. En la ley actual se fija en 1,2mm por lo que puede resultar pequeño.
- Con la actual legislación, las bebidas alcohólicas no están obligadas a informar sobre su composición. Y no hay un motivo que lo justifique.
- También sería importante tener información de los productos vendidos a granel.

Seguimos avanzando en el terreno del conocimiento de lo que comemos. Queda camino por recorrer y especialmente la implicación de todos nosotros, como consumidores responsables.

Puedes conseguir más información en...

- [El etiquetado cuenta mucho](#). Campaña de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad)
- [Etiquetado nutricional de los alimentos](#): guía definitiva para aprender a leerlo. Del Centro Júlia Farré de Barcelona.
- [Blog de Gemma del Caño: FARMAGEMMA](#): con información sobre etiquetado, composición de alimentos y seguridad de los alimentos.
- [La red de la sandía](#): web de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía para prevención de la obesidad infantil.

Esta [infografía de la web La red de la sandía](#), nos resume cómo hacer la compra y cómo leer las etiquetas de lo que compramos: pincha en la imagen para descargarla en PDF

CESTA DE LA COMPRA

#PIOBIN
#RedSandía

Pasos para una compra saludable y sostenible

01 ANTES

02 DURANTE

03 DESPUÉS

- Hacer la **lista de la compra** a medida que se acaban los productos en casa
- Ir a comprar **sin hambre**
- Haz tu cesta mas sostenible comprando en comercios o establecimientos de tu barrio (mercados de abastos, cooperativas agrícolas...)
- Consultar los precios, peso y fecha de caducidad
- Leer y analizar críticamente el **listado de ingredientes**
- Es mejor elegir productos que no tengan más de 5 ingredientes en su lista
- Escoger productos a granel o con envase reciclable de vidrio o cartón mejor que de plástico
- No dejarse influenciar por la publicidad del producto
- Verificar que hemos leído y valorado todas las etiquetas
- Comprobar que no nos hemos excedido con el contenido del carro (no debe haber una desviación superior al 10% respecto a la lista de la compra)
- Hacer la "foto del carro" confirmando que tiene más productos frescos y muy pocos elaborados

Lectura de etiquetas. Qué tenemos que mirar

- **LISTA DE INGREDIENTES** (obligatorio por ley). Podemos identificar de un vistazo si lo que tenemos delante es o no saludable, pues los **ingredientes aparecen de mayor a menor**, según la proporción en que estén el alimento. **EL PRIMERO SERÁ EL INGREDIENTE MAYORITARIO**, seguido en orden descendente por el resto de ingredientes de la lista. Evita los productos en los que el **azúcar** o las **grasas vegetales** (palma, coco), **hidrogenadas** o **trans**, están en los primeros lugares de la lista.
- Los mensajes que suelen aparecer en la **cara principal del paquete** (soluble, receta casera, sin aceite de palma...), son **publicidad y marketing** del fabricante y **no es información nutricional**. Para saber si un producto tiene buena o mala composición hay que leer la lista de ingredientes y no guiarnos solo por la marca.
- Elige productos con **menos de 5 ingredientes** en su lista, que son, en general, poco procesados. Los alimentos con 1 ingrediente no están obligados a llevar lista (frutas, verduras, hortalizas, legumbres...)
- Recuerda que los **azúcares** pueden aparecer con **otros nombres**: jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, sacarosa, fructosa, miel de caña o concentrados de zumos de frutas, lo que significa que lleva "**azúcar añadido**"
- Cuando escojas **cereales** (pan, pasta, arroz...) intenta que sean **integrales**

Etiqueta Nutricional

- Hace referencia a "**cantidades**"
- Los valores son por cada **100 gramos** o **100 mililitros**.
- Informa del **valor energético** del producto.
- Tienen que parecer de manera obligatoria estos nutrientes: **grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.**

Información nutricional por 100g	
Valor energético	1100 kJ / 260 kcal
Grasas	18 g
de las cuales	
Saturadas	10 g
Monosaturadas	7 g
Poliinsaturadas	2 g
Hidratos de carbono	68 g
de los cuales	
Azúcares	30 g
Fibra	4 g
Proteínas	4 g
Sal	1 g

¡Recuerda! No más de 25 gr/día de azúcar
No más de 5 gr/día de sal
Limitar las grasas saturadas

Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

PLAN INTEGRAL DE OBESIDAD INFANTIL DE ANDALUCÍA

Autora del texto original:

- [Rosa Prados Bueno](#)

Fecha de publicación: 22-01-2016

Última fecha de actualización: 12-05-2022

Autor/es:

- [Nieves Nieto del Rincón](#). Pediatra. Consultorios de Ugena y El Viso de San Juan (Centro de Salud de Illescas).

Toledo

