

El Ministerio de Sanidad Español, la industria alimentaria y Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, promueven cada vez más el etiquetado nutricional, para que los consumidores puedan tomar decisiones sobre su salud contando con la información necesaria, y llevar así una alimentación equilibrada y saludable, con el fin de reducir las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Los consumidores también consideran el etiquetado nutricional una necesidad importante debido a la creciente variedad de alimentos, especialmente procesados y envasados, ya que cada vez es más difícil decidir, a la hora de comprar cuando recorremos los pasillos de los supermercados.

Etiquetado de los alimentos

La etiqueta de los alimentos es un medio para informar a los consumidores de las características y de la composición de los alimentos y, en algunos casos, de su valor nutricional. Idealmente, debería ayudar a elegir los más saludables al hacer la compra. Es una guía rápida que informa a los consumidores sobre las particularidades de los distintos productos.

Obligatorio

Según la legislación vigente es obligatorio indicar en el envase o en la etiqueta del envase del producto alimenticio varios aspectos, como los ingredientes que contiene, los alérgenos conocidos, en el caso de tenerlos, las características físicas del alimento o el tratamiento específico al que ha sido sometido (por ejemplo, congelado, en polvo, ahumado, uperizado -UHT-, concentrado, etc.), el peso neto del producto preenvasado, las instrucciones de uso que sean necesarias y forma de almacenamiento, el nombre y dirección del fabricante. También deben llevar una fecha tras la indicación "consumir preferentemente antes de..." o una "fecha de caducidad...", y las bebidas alcohólicas deben indicar la cantidad de alcohol que contienen por volumen en la etiqueta.

Voluntario

Además de esta información, la industria de la alimentación proporciona voluntariamente el etiquetado nutricional a los consumidores donde se pretende que éstos mejoren su comprensión sobre la contribución de cada producto al logro de una dieta equilibrada. Este etiquetado incluye información sobre:

Energía, **Azúcar** **Proteína** **Grasa Saturada**
Carbohidratos **Fibra** **Grasas** **Sodio (sal)**

El envase también puede contener determinadas declaraciones nutricionales o de salud. Dichas declaraciones se utilizan para presentar ciertos productos como poseedores de una propiedad adicional beneficiosa para la salud o la nutrición. Ejemplos de este tipo de declaraciones serían: "fuente de", "sin", "alto contenido de", "bajo contenido de" o "contenido reducido de" calorías u otro nutriente en particular. y "reducción de riesgo de enfermedad". Deben cumplir una serie de requisitos legales.

Formas de presentación

Actualmente, existen varios modelos de etiquetado y los órganos de gobierno, la industria alimentaria, las organizaciones de consumidores y FESNAD centran su interés en la creación de un diseño de etiquetas unificado que pueda ser utilizado con facilidad por los consumidores. Los formatos que se utilizan con mayor frecuencia en Europa y España son:

La tabla nutricional:

Muestra un grupo de elementos (energía, proteínas, carbohidratos y grasas y en algunos casos, más ampliando, también azúcar, grasa saturada, fibra y sodio) por cada 100 g/ml de alimento, o por ración o paquete.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | Por 100 g | % GDA* |
|--|----------------------|-----------|
| Valor energético | 1210 kJ 296 kcal | 7% |
| Proteínas | 10,8 g | 18% |
| Hidratos de carbono de los cuales azúcares | 57 g 14 g | 6% 13% |
| Grasas de las cuales saturadas | 0,3 g 0,1 g | 6% 13% |
| Fibra alimentaria | 12 g | 3% |
| Sodio | 0,11 g | 4% |
| Calcio | 126 mg (14% CDR*) | — |
| Magnesio | 103 mg (42% CDR*) | — |

*GDA: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.

Las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs):

expresan la cantidad de energía y de ciertos nutrientes (energía, grasa, grasa



Este icono ofrece información sobre el contenido energético de una ración del producto. En el ejemplo cada ración del producto contiene 148 calorías (o kcal) de energía.

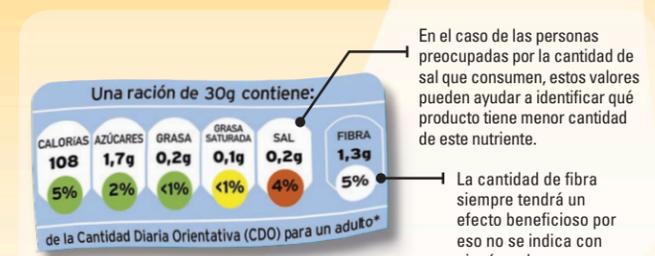
Este es el porcentaje de la cantidad energética diaria (calorías) contenida en una ración del producto. En el ejemplo, cada ración del producto cubre el 7% de la cantidad energética diaria (2.000 Kcal): 148/2000x100=7%

saturada, azúcares, sal y fibra, principalmente) que un adulto sano debería consumir al día. Estos datos se toman como referencia para expresar, en la etiqueta de un alimento, el porcentaje que aporta una ración o 100 gramos de dicho alimento sobre tales nutrientes.

Códigos de colores: este sistema asocia a los alimentos un indicador rojo, amarillo o verde en función de la cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcares o sal que el alimento presente. El color rojo indica que el alimento sería inadecuado para su consumo diario y debería ser consumido por tanto de forma ocasional. En algunos países en vez de rojo se utiliza naranja para evitar la asociación del color rojo con prohibición. El color amarillo se destina a aquellos alimentos que pueden presentar un riesgo para la salud si se abusa de ellos de forma habitual. Por último, el color verde se reserva para aquellos productos saludables que pueden formar parte habitual de la alimentación. En cualquier caso, que un producto luzca algún "naranja" en su etiquetado no significa que ese alimento no deba consumirse. Esa información tan sólo indica el nivel de consumo de nutrientes que hacemos a lo largo de un día, y pretende ayudar a que se realicen elecciones de consumo saludables.

Código de colores en base a las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs): resulta de la combinación de las dos propuestas anteriores. Estas etiquetas muestran los porcentajes de CDO de energía y ciertos nutrientes presentes en una ración de alimento o bebida, combinándolos con un código de colores que indica si esa cantidad de nutrientes es alta, media o baja.

Asimismo, se han desarrollado recomendaciones infantiles, tanto para niños como para niñas. Generalmente, estas CDO sólo aparecen en las etiquetas o el material asociados con productos específicamente para niños.



En el caso de las personas preocupadas por la cantidad de sal que consumen, estos valores pueden ayudar a identificar qué producto tiene menor cantidad de este nutriente.

La cantidad de fibra siempre tendrá un efecto beneficioso por eso no se indica con ningún color

Los consumidores deben saber que la mayor parte de fabricantes en España etiquetan sus productos con el sistema de CDOs, ya que consideran que el semáforo de colores puede inducir a confusión al consumidor.

Las CDO no deberían considerarse objetivos individuales estrictos. Más bien, los consumidores deberían tomarlas como punto de referencia para evaluar la posible contribución de un producto específico a sus necesidades diarias de los distintos nutrientes.

Confianza

Confianza

En la actualidad el etiquetado nutricional no tiene la repercusión necesaria, pero no es una cuestión de falta de confianza -los consumidores consideran que la información que aparece en las etiquetas es correcta-, es más bien un problema de comunicación.

Comunicación

A menudo la información nutricional se confunde con la lista de ingredientes y, en muchos casos, el consumidor no sabe cómo integrar la información facilitada en sus decisiones alimentarias diarias. No se trata de dar más información sino de presentarla mejor y más comprensible.

Educación Nutricional

Es imprescindible ofrecer una mejor educación nutricional para mejorar los conocimientos sobre nutrición. Aquí reside el gran reto para los gobiernos, los educadores, los profesionales de la salud, las sociedades científicas y todas las partes implicadas en la cadena alimentaria. La población está concienciada y quiere indicaciones sobre dónde encontrar más información (por ejemplo, sitios web con pautas sobre estilos de vida).

La FESNAD promueve tres iniciativas:

- 1.- Promocionar el uso del etiquetado nutricional. Ello permitirá al consumidor realizar una selección de una dieta saludable e incentivará a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades nutricionales de los alimentos y a incluir las etiquetas nutricionales en todos los productos.
- 2.- Enseñar a los consumidores acerca de la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos.
- 3.- Fomentar en los consumidores el hábito de leer y entender el etiquetado nutricional antes de realizar la compra de un alimento.

Comunicación

Educación nutricional

Este es el porcentaje de la Cantidad Diaria Orientativa de energía que aporta una porción de producto.



NOMBRE Y DENOMINACIÓN DE PRODUCTO.

Indica qué producto es específicamente, no la marca.

LISTA DE INGREDIENTES

Detalla los componentes del producto de mayor a menor proporción. También deben figurar los aditivos, si los hubiera, su función, tipo y nombre o código de identificación (letra "E" seguida de un número).

CONDICIONES DE CONSERVACIÓN.

Indican cómo debe conservarse el producto.

CONTENIDO NETO

e150g

EAN

FECHA DE CADUCIDAD

Indica la fecha máxima para la que se garantiza la calidad óptima del producto.

NOMBRE Y DOMICILIO DEL FABRICANTE, ENVASADOR O IMPORTADOR

Nestlé España, S.A.
Edificio Nestlé, 08950
Espilugues de Llobregat (Barcelona).

TABLA NUTRICIONAL

Cantidad de nutrientes por 100 gramos o mililitros de producto y por porción reconstituida del mismo. Además se incluye el porcentaje que cada nutriente aporta a la Cantidad Diaria Orientativa recomendada referido a una porción de producto.



Esta es la cantidad de kilocalorías que aporta una porción de producto.

La etiqueta es la tarjeta de presentación de los alimentos que compramos y consumimos. Gracias a la llamada **Nestlé Nutritional Compass**, en las etiquetas de los productos Nestlé te es más fácil encontrar la información que necesitas, de forma transparente, comprensible y relevante. Se trata de una iniciativa única que **Nestlé** ha desarrollado con el objetivo de ayudarte a elegir para que puedas disfrutar de una vida más saludable y equilibrada.

Chocolate con leche extrafino.

Ingredientes: Azúcar, manteca de cacao, leche (18%), cacao, suero lácteo en polvo, emulgente (lecitina de soja), aroma. Trazas de frutos secos. Cacao 30% mínimo.

Conservar en un lugar fresco y seco.

Nestlé España, S.A.
Edificio Nestlé, 08950
Espilugues de Llobregat (Barcelona).

ES BUENO SABER

Hablemos
www.nestle.es
SERVICIO DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR NESTLÉ
Tel. 902 112 115
Apartado de Correos 1404
08080 Barcelona

Sabías que...
Cada día Nestlé recoge leche fresca para garantizar la textura cremosa y el sabor único de su genuino chocolate con leche NESTLÉ EXTRAFINO.

FUENTE DE CALCIO

UN GRAN VASO DE LECHE EN CADA TABLETA

| Información nutricional valores medios | Por 100 g | Por 21g | % CDO* |
|--|-----------------------|----------------------|-----------|
| Valor energético | 2247 kJ 538 kcal | 472 kJ 113 kcal | 6% |
| Proteínas | 6,5 g | 1,4 g | 3% |
| Hidratos de carbono de los cuales azúcares | 58 g 57,1 g | 12,2 g 12,0 g | 3% 13% |
| Grasas de las cuales saturadas | 31,1 g 19,5 g | 6,5 g 4,1 g | 9% 20% |
| Fibra alimentaria | 1,9 g | 0,4 g | 2% |
| Sodio | 0,09 g | 0,02 g | 1% |
| Calcio | 197 mg (25% CDR**) | 41 mg (16% CDR**) | — |

*CDO: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.
**CDR: Cantidad Diaria Recomendada.
© Marcas registradas por Société des Produits Nestlé S.A., Vevey (Suiza) NUTRITIONAL COMPASS®

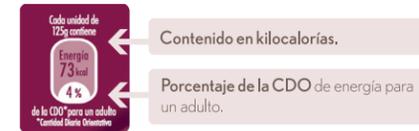


Ejemplo de etiqueta didáctica

DENSIA®, proporciona en su etiquetado además de la información obligatoria, información adicional para facilitar la comprensión de las propiedades del producto.

CANTIDAD DIARIA ORIENTATIVA (CDO) de 1 Densia®

Nos indica lo que aporta una porción del alimento respecto a lo que necesitamos en un día para llevar una dieta saludable.



DENSIA® CON DECLARACIONES NUTRICIONALES

BAJO en GRASA ← Contiene 1,5 g de grasa por 100 g

SIN GLUTEN ← Apto para celíacos



DENSIA® INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLETA

Listado de ingredientes

Composición nutricional: Además de por 100 g, también la facilita por unidad de producto.

% de la Cantidad Diaria Orientativa de energía, proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, grasas saturadas, fibra y sodio por unidad de Densia®.

% de la Cantidad Diaria Recomendada por unidad y por 100 g de Densia®.

LECHE FERMENTADA SEMIDENSITADA

Ingredientes: Leche, leche desnatada, leche en polvo desnatada, citratos de calcio, almidón modificado de maíz, fermentos lácticos y vitamina D. Conservada en frío (entre 1° y 4° C).

| | Por 100g | % CDO* | Por unidad (125g) | % CDO* |
|-----------------------------|----------|--------|-------------------|--------|
| Energía (kcal) | 73 | 14% | 73 | 14% |
| Proteínas (g) | 3,2 | 6% | 4,0 | 8% |
| Hidratos de carbono (g) | 10,7 | 21% | 13,4 | 27% |
| de los cuales azúcares (g) | 7,2 | 14% | 9,0 | 18% |
| Grasas (g) | 1,5 | 3% | 1,9 | 4% |
| de las cuales saturadas (g) | 0,3 | 0,6% | 0,4 | 0,8% |
| Fibra alimentaria (g) | 0,0 | 0% | 0,0 | 0% |
| Sodio (mg) | 12 | 0,2% | 15 | 0,3% |

*CDO: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Los requisitos nutricionales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.
*Cantidad Diaria Recomendada por la O.M.S.
DANONE S.A. - Buenos Aires, CI. LABORATORIA

DENSIA® PROPIEDADES SALUDABLES

DENSIA Ayuda a mantener la densidad ósea



Denominación de venta

BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA. Con edulcorantes.

Listado de ingredientes

Ingredientes: agua carbonatada, colorante E-150d, edulcorantes E-952, E-950 y E-951, acidulante E-338, aromas (incluyendo cafeína) y corrector de acidez E-331. Contiene una fuente de fenilalanina.

Información nutricional

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml | | | |
|------------------------------------|----------------|--|-------|
| VALOR ENERGÉTICO: | 1 kJ, 0,2 kcal | GRASAS: | 0,0 g |
| PROTEÍNAS: | 0,0 g | DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS: | 0,0 g |
| HIDRATOS DE CARBONO: | 0,0 g | FIBRA ALIMENTARIA: | 0,0 g |
| DE LOS CUALES AZÚCARES: | 0,0 g | SODIO: | 0,0 g |

Forma de conservación

Proteger de la luz solar. Preservar de olores agresivos. Conservar en lugar limpio, fresco y seco.

CDO de la energía

Cada vaso de 250 ml contiene **Energía 0,5 kcal** (0% de la Cantidad Diaria Orientativa)



Marcado de la fecha de duración mínima y Lote

Consumir preferentemente antes del - Lote: ver leyenda impresa sobre el envase o tapón.



Leyenda de condiciones específicas de alegaciones saludables del Reglamento 1924/2006

Es recomendable seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida saludable.

Explicación de las CDO'S

Cada vaso de 250 ml contiene

| | | | | | | | | | |
|---------|----------|----------|-----|--------|-----|------------------|-----|-------|--------|
| Energía | 0,5 kcal | Azúcares | 0 g | Grasas | 0 g | Grasas Saturadas | 0 g | Sodio | 0,03 g |
| | 0% | | 0% | | 0% | | 0% | | 1% |

de la Cantidad Diaria Orientativa para un adulto. Basado en un aporte diario de 2.000 kcal, 500 ml = 2 vasos de

Información al consumidor

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
902 199202



9ª Edición

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Alimenta tu información

50g por paquete

| Valor energético | Por 100g | % GDA* |
|--|--------------------|--------|
| Proteínas | 1210 kJ / 286 kcal | 7% |
| Hidratos de carbono de los cuales azúcares | 10,8 g / 57 g | 18% |
| Grasas | 14,9 g / 0,3 g | 6% |
| Fibra alimentaria | 0,3 g / 0,1 g | 13% |
| Sodio | 12 g / 0,11 g | 3% |
| Calcio | 126 mg (14% CDR*) | 4% |
| Magnesio | 103 mg (42% CDR*) | - |

*CDO: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal por día. Los requisitos nutricionales varían en función de la edad, el sexo y el nivel de actividad física.

28 de Mayo



Colaboran: