

Etiquetado de los alimentos envasados

Sara Sánchez Granado
Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos
Máster en Nutrición, Obesidad y Tecnología Culinaria

Índice

Reglamento (UE) nº1169/2011	1
Información obligatoria	2
Etiquetado de alérgenos	3
Etiquetado de alérgenos	4
Etiquetado nutricional	5
Etiquetas trampa	6
Etiquetas trampa	7
Vídeo: Etiquetado de alimentos	8

Reglamento (UE) nº 1169/2011



- **¿Qué es?** Compone la información obligatoria que debe aparecer en el etiquetado de los alimentos envasados.
- **¿Cuáles son sus objetivos?** Conseguir un alto nivel de protección de la salud del consumidor, y garantizar el derecho a la información en relación a los alimentos que se consumen.
- **Algunas características importantes:**
 1. Los ingredientes del alimento tienen que ir en orden decreciente.
 2. Se debe indicar qué tipo de aceite vegetal se ha usado. Por ejemplo: aceite de oliva o de palma.

Información Obligatoria



Denominación del alimento



Condiciones de conservación



Lista de ingredientes



Lugar de procedencia del producto



Presencia de alérgenos



Razón social



Modo de empleo



Cantidad neta alimento/ingrediente



Grado alcohólico (bebidas con más de 1,2%)



Fecha de caducidad/duración mínima



Información nutricional



Lote

Etiquetado de alérgenos

- Los alérgenos son ingredientes o coadyuvantes tecnológicos que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias. Son de declaración obligatoria en todos los productos envasados o no que los contengan, o sus trazas (pequeñas cantidades).



Estos son los símbolos de los alérgenos de los que deben informarte. ¡Te sonarán de verlos en las cartas de restaurantes, o en establecimientos de venta a granel!

Ingredientes

Este producto deshidratado se compone de:

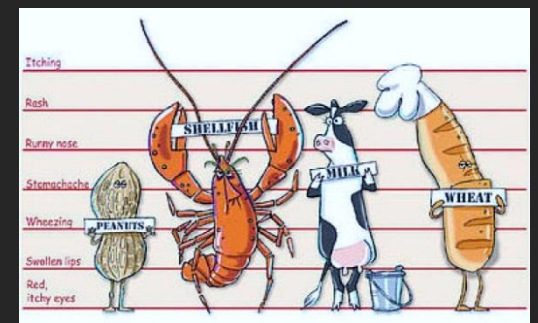
Pasta alimenticia (fideos: sémola de **trigo duro**)(62,5%), sal, potenciador del sabor: glutamato monosódico, extractos de levadura, grasa vegetal de palma, pollo y grasa de ave (3,3%), almidón de maíz, hortalizas (cebolla y patata), suero de **leche**, azúcar, aromas (contienen **apio**, **huevo**), cúrcuma, perejil y antioxidante: extractos de romero.

Trazas de: **soja**.

• ¿Cómo etiquetarlos?

- El alérgeno/s deberá aparecer en la lista de ingredientes de forma destacada que lo diferencie del resto de componentes. Se puede hacer cambiando el tipo de letra, o con un color que contraste.

Etiquetado de alérgenos



Etiquetado nutricional



Information nutritional por 100g

Energía	1643 kJ/ 389 kcal
Grasas de las cuales saturadas	6,1 g 0,78 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	66,05 g 6,32 g
Fibra alimentaria	7 g
Proteínas	14 g
Sal	0,0 g

- **¿Qué es?** Es información sobre la energía (kilocalorías) que nos aporta el alimento cuando lo ingerimos, y algunos nutrientes que lo componen.
- **¿De qué nutrientes informa?** Es obligatorio que en la etiqueta aparezca el valor de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, fibra, proteínas y sal. Expresados por cada 100 g o 100 ml de alimento, con el objetivo de poder comparar la composición entre diferentes productos.

***Adicionalmente**, puede mencionar la cantidad de estos nutrientes por porción, así como, el valor de otros ingredientes, vitaminas o minerales presentes en el alimento.

Etiquetas trampa



En algunos casos nos venden néctar por zumo. La diferencia es que el 50% de la composición del néctar es zumo, pero el 50% restante es agua con azúcar.



Pensamos que lleva fresas en su composición, pero si miramos la lista de ingredientes, vemos que lleva colorantes y aromas.

Etiquetas trampa



El principal ingrediente es harina de trigo y el segundo agua, siendo el tercero salvado de trigo (parte integral). Por lo que si queremos consumir alimentos integrales conviene mirar la lista de ingredientes.



Nos lo venden como más jugoso, pero en realidad lo único que tiene es más agua.



Parece queso pero no lo es, ya que la grasa láctea se ha sustituido por un aceite vegetal, por eso no se puede denominar queso.

Vídeo: Etiquetado de alimentos



<https://youtu.be/rUQV05vRRs4>

- En este vídeo, la organización [FACUA](#)-Consumidores en Acción, explica de forma clara y concisa cómo deben ser las etiquetas que aparecen en los alimentos envasados.