

## La Información Nutricional

### Cómo leer la Información Nutricional

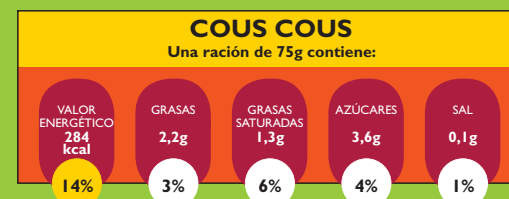
#### Las Tablas de Información Nutricional

- 1 Comienza comprobando cómo se da la información**, si por 100 gr. o por ración. Te recomendamos que busques la tabla por 100 gr. (o 100 ml. si son bebidas) que normalmente aparece, NO en la cara principal del envase, sino en un lateral.
- 2 Comprueba las CALORÍAS (EL NÚMERO QUE APARECE JUNTO A "Kcal." en el apartado "Valor energético")** Te servirá para: calcular cuántas calorías te va a aportar y también para comparar con otros productos.
- 3 Vigila la cantidad de los nutrientes que debes limitar.** Tomar en exceso grasa, grasa saturada, ácidos grasos trans, sodio (o sal), o azúcar puede aumentar el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, algunos cánceres o presión arterial alta.  
Busca estos componentes en la tabla nutricional para no pasarte y elegir los productos más saludables.
- 4 Comprueba que los productos que vas a consumir no contribuyen a superar las cantidades diarias recomendadas:**
- 5 Vigila que el producto le aporta la suficiente cantidad de nutrientes y sustancias esenciales como: VITAMINAS, CALCIO, HIERRO Y FIBRA.** Una dieta variada aporta por sí misma las cantidades suficientes de los nutrientes esenciales, por lo que los productos "enriquecidos", en general, NO SON NECESARIOS.

#### La Información Nutricional por ración

En la cara principal de los envases suelen aparecer unos gráficos con información nutricional "por ración". No siempre son fiables.

Este icono ofrece información sobre el contenido energético de un producto. En el ejemplo cada ración de producto contiene 284 kcal de energía.



Revisa el tamaño de las porciones o raciones y compáralo con lo que realmente se va a comer.

**CUIDADO: En ocasiones dan una imagen engañosa,** porque se presentan los porcentajes de azúcar, grasas o sal para una ración más pequeña de la que realmente comemos de ese producto. También porque las recomendaciones son para un varón adulto y puede haber mucha diferencia si el consumidor es un niño.



	INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100g/100 ml	INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (X gramos)
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	Kilojulios y kilocalorías (kJ - kcal)	Kilojulios y kilocalorías (kJ - kcal)
<b>GRASAS</b> de las cuales: · Saturadas · Monoinsaturadas · Poliinsaturadas	Gramos (g)	Gramos (g)
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b> de los cuales: · Azúcares · Polialcoholes · Almidón	Gramos (g)	Gramos (g)
<b>FIBRA ALIMENTARIA</b>	Gramos (g)	Gramos (g)
<b>PROTEÍNAS</b>	Gramos (g)	Gramos (g)
<b>SAL</b>	Gramos (g)	Gramos (g)
<b>VITAMINAS Y MINERALES</b>	Miligramos ó microgramos (mg ó µg) y porcentajes (%)	Miligramos ó microgramos (mg ó µg) y porcentajes (%)

CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS (CDO) EN MUJERES, HOMBRES Y NIÑOS			
Nutriente	Mujer adulta	Hombre adulto	Niño (5-10 años)
Energía (Kcal)	2000	2500	1800
Proteína (g)	45	55	24
Hidratos de Carbono (g)	230	300	220
Azúcares (g)	90	120	85
Grasa (g)	70	95	70
Grasa saturada (g)	20	30	20
Sal (g)	6	6	4
Equivalente en Sodio (g)	2,4	2,4	1,4
Fibra (g)	24	24	15

Cantidades Diarias Orientativas basadas en las recomendaciones del "Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy" y del "Scientific Advisory Committee on Nutrition"

#### Otras Novedades del Reglamento

- 1 Tamaño de letra:** El tamaño de letra para la información obligatoria será muy pequeño. De sólo 1,2 milímetros (equivalente a un cuerpo 4). Tamaño real: Esto es un cuerpo 4.
- 2 Origen de las carnes:** El Reglamento establece el etiquetado de origen obligatorio solo para la carne sin procesar. En el caso de productos cárnicos no elaborados de cerdos, ovejas, cabras y aves de corral (los vendidos troceados en bandejas, por ejemplo, pero sin ningún tipo de elaboración) será obligatorio informar del país de origen.
- 3 Alimentos vendidos al peso:** Los alimentos sin envasar también deben informar de los alérgenos. En el caso de España, se ha permitido que esta información pueda ofrecerse de forma verbal, y a petición del consumidor.
- 4 Congelados:** En la carne congelada, preparados de carne congelados y productos de la pesca no transformados congelados, hay que indicar la fecha de la congelación, o de primera congelación cuando se haya congelado más de una vez. Además, si un producto es descongelado, debe indicarse. Pero existen excepciones.
- 5 Embutidos:** Si la envoltura no es comestible, deberá indicarse.
- 6 Venta a distancia (Internet, catálogo...):** Los datos obligatorios de las etiquetas deben estar disponibles antes de la compra.

Para saber más, busca en [www.ceaccu.org](http://www.ceaccu.org)



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS

Fuencarral, 158 - Entreplanta Oficina 16 - 17 / 28010 Madrid  
Telf.: 91 594 50 89 / Fax: 91 594 51 24

[www.ceaccu.org](http://www.ceaccu.org)

También en: [@ceaccu](https://twitter.com/ceaccu) / [www.facebook.com/ceaccuconsumidores](https://www.facebook.com/ceaccuconsumidores)

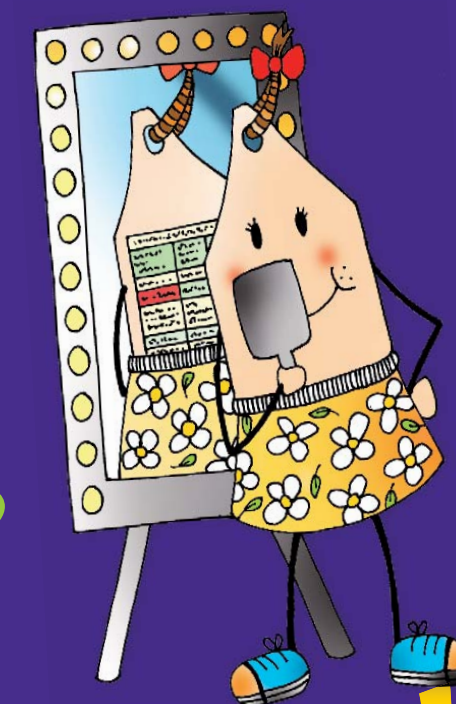
Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - AECOSAN  
El contenido de la misma es responsabilidad de sus autores.



## Guía Rápida para comprender las etiquetas de los alimentos

Tenemos un nuevo Reglamento Europeo (el 1169/2011) sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Incluye algunas novedades pero, en general, no se van a notar apenas cambios:

“ El consumidor va a tener que seguir haciendo un esfuerzo importante para buscar, leer y comprender los datos esenciales de una etiqueta ”



# A la etiqueta dale la vuelta!

CAMPAÑA DE CEACCU SOBRE INFORMACIÓN ALIMENTARIA

## Cómo usar PASO a PASO una etiqueta

con el nuevo Reglamento de etiquetado

- 1** Prescinde de los elementos más llamativos de la etiqueta y busca y lee la información obligatoria.

Los mensajes más visibles NO te aportan información fiable sobre EL TIPO DE ALIMENTO que compras. Da vueltas al envase hasta encontrar: la denominación (su nombre legal), los ingredientes, la fecha de consumo y el modo de conservación.



- 2** Busca la "Tabla de Información Nutricional" por 100 gramos y observa las calorías, grasas, azúcar y sal que te aportará el producto, según la cantidad que vayas a consumir.

Aunque en el frontal del envase veas unos gráficos sobre las calorías o nutrientes del producto "por ración", te recomendamos que busques la TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100 gramos porque es más fiable. Suelen aparecer en un lateral o en la parte de atrás de los envases.



- 3** Comprueba la veracidad de frases relativas a la salud o a las propiedades del alimento, si es que el producto las contiene. Valora si son relevantes o solo un gancho para encarecer el producto.

Te recomendamos que NO las tengas muy en cuenta para decidir tu compra. Mejor, comprueba el verdadero carácter "saludable" del alimento en la Tabla de Información Nutricional.



- 4** Decide tu compra de una manera informada.

Piensa si el producto que has elegido debe ser de consumo habitual o moderado y si vale el precio que cuesta.



## La Información de las etiquetas

con el nuevo Reglamento de etiquetado

### Información Obligatoria

Son los datos esenciales y más fiables. Nos informan de las características reales de los alimentos. Normalmente aparecen en los lugares menos visibles de los envases.

Debemos hacer el esfuerzo de buscarlos, leerlos con atención e intentar comprenderlos.



Denominación de Venta  
Preparado para Flan



Lista de Ingredientes

Modo de empleo

Etiquetado  
Información  
Nutricional

Lote  
de fabricación

Fecha de envasado  
y caducidad

Origen o  
procedencia

Debe especificar la  
cantidad de  
caramelo

Cantidad Neta

Identificación  
de la empresa fabricante

## La Información de las etiquetas

- 1** La denominación del alimento

La denominación del alimento será su denominación jurídica.

Más allá de la marca, o nombre comercial, nos indica QUÉ estamos comprando y sus características de calidad.

En algunos casos, la denominación debe ir acompañada de otras menciones obligatorias: como "descongelado" o "elaborado a partir de piezas de carne" (o pescado) si así lo ha sido.

- 2** La lista de ingredientes

Aparecen en orden decreciente según la cantidad que esté presente en el producto: por eso cuanto antes aparezca, más cantidad de dicho ingrediente posee.

Se deben destacar los **ALERGENOS**.

La cantidad de determinados ingredientes, en algunos casos, deberá indicarse, por ejemplo, si se destaca con frases o dibujos.

Y ahora es obligatorio especificar de qué tipo son las grasas vegetales: recuerda que los aceites de coco o palma son menos saludables y es mejor evitarlos.

- 3** La cantidad neta del alimento

Comprueba si la cantidad que estás comprando se ajusta al precio que vas a pagar, teniendo en cuenta que muchos productos han reducido el contenido aparente

- 4** La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad

No es lo mismo "Fecha de caducidad" que "Fecha de consumo preferente". En el primer caso ("Fecha de caducidad"), si ya ha pasado, NO deberá ser consumido en ningún caso.

- 5** Las condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización

Son obligatorias si son necesarias para hacer un adecuado uso/conservación del alimento.

Tenlas en cuenta porque de ellas depende la seguridad del alimento y que no represente riesgos para la salud.

- 6** El nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa responsable

El lugar donde esté la sede social de la empresa, NO significa que el alimento se haya producido en ese lugar, ni informa del origen de los ingredientes.

- 7** El país de origen o lugar de procedencia en algunos casos

Si se indica "Lugar de ENVASADO" hace referencia solo a dónde el producto ha sido "envasado", pero NO significa que haya sido producido en ese lugar, ni que ese sea el origen de sus ingredientes.

- 8** Bebidas

Las bebidas que tengan más de un 1,2% en volumen de alcohol, especificarán el grado alcohólico.

- 9** Alto contenido en cafeína

Las bebidas con más de 150 mg/l de cafeína deberán incluir las leyendas: "Alto contenido en cafeína" y, "no recomendado para niños, ni mujeres embarazadas o en lactancia.

- 10** La Información Nutricional

### Información Voluntaria

Son indicaciones que NO aportan NINGUNA información valiosa sobre el producto. Sin embargo, son las que más se destacan y aparecen en la cara principal de los envases. Como norma general, desconfía.

Son, básicamente, reclamos comerciales.



- Marca
- Frases de salud o nutricionales
- Menciones sobre el origen del alimento
- Avales de asociaciones médicas
- Gráficos de información nutricional por ración
- Premios y Promociones
- Dibujos e Ilustraciones

