L'etiquetatge dels aliments



PENSA



El etiquetado es el principal medio del fabricante o productor de alimentos para comunicar al consumidor diversa información sobre el alimento, permitiéndole tomar una decisión adecuada según sus preferencias y economía, así como llevar a cabo una dieta más correcta, equilibrada y saludable.

Los ingredientes de los que están compuestos, que están ordenados por porcentajes de mayor cantidad a menor cantidad. Leerlos bien es muy importante para saber qué estamos comprando. Recientemente, se ha incorporado a los productos envasados procesados el Nutriscore, un etiquetado frontal para facilitar la



s claramente.

SABIES QUE...

El **Nutri-score** és un semàfor nutricional: un sistema de classificació de cinc lletres i colors, en què l'A de color verd fosc és la millor opció i l'E roja, la pitjor, passant per la B, C i D, com pots veure en el gràfic. Valora les aportacions nutricionals positives (contingut en fruites, verdures, fibres, proteïnes) com les negatives (calories, greixos saturats, sucres, sal) per 100 grams o mil·lilitres.

El seu objectiu és **comparar productes de la mateixa categoria**; per exemple, si compres cereals, fent una ullada ho sabràs. Els aliments com la brioixeria, els embotits o els snacks tenen una composició nutricional poc saludable, amb massa sucres o greixos; en general, són valorats pitjors. No obstant això, Nutri-score encara és un punt de partida, ja que es produeixen contradiccions en les seues valoracions, com ara puntuar massa bé alguns aliments molt processats i malament l'oli d'oliva verge. Per això, és molt important llegir el llistat d'ingredients del producte, evitar els aliments processats per ben puntuats que estiguen, i consumir aliments frescos i de temporada.

Vegeu fitxa La dieta equilibrada.

Vegeu fitxa Cinc menjades.

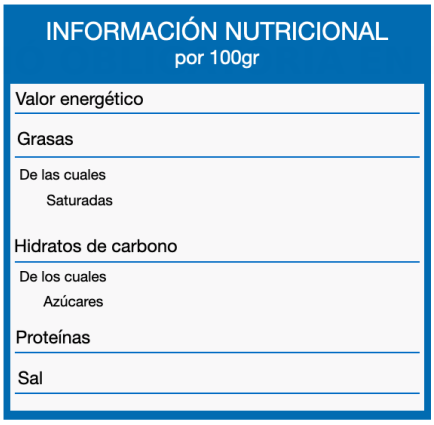
Vegeu fitxa Aliments ecològics.

Vegeu fitxa Additius alimentaris.

Vegeu fitxa Consum sostenible.

Queden exempts del Nutri-score:

- Els productes frescos: carn, peix, fruites, verdures, llegums.
- Amb només un ingredient en la composició: vinagre, mel... sempre que no estiguen processats.
- Café, te, infusions d'herbes i fruites.
- Aliments directament subministrats pel fabricant o botigues de minoristes en petites quantitats (com els plats preparats).
- Que es venen en envasos de menys de 25 cm2: xocolatines, llepolies, barretes de cereals.
- Les begudes alcohòliques.

INFORMAC

L'ETIQUETATGE DELS ALIMENTS ENVASATS

- La denominació de l'aliment.
- La llista d'ingredients i la indicació d'al·lèrgens.
- La quantitat neta de l'aliment envasat.
- La data de consum preferent o data de caducitat.
- El número de lot.
- L'etiquetatge nutricional
- Les condicions especials de conservació i/o condicions d'utilització.
- El nom o raó social i adreça del fabricant o operador, si és el cas, importador en la UE.
- Pel que fa a les begudes que tinguen més d'1,2 % en volum d'alcohol, se n'haurà d'especificar el grau alcohòlic volumètric.

En alguns aliments, també serà obligatori:

- El país d'origen o el lloc de procedència, si procedeix d'un altre país que no siga de la UE.
- La forma d'ús quan en absència d'aquesta informació resultara difícil fer un ús adequat de l'aliment.

Al·lèrgens



Les etiquetes dels aliments envasats han d'indicar clarament la presència dels ingredients classificats com a possibles al·lèrgens, que hauran de destacar-se mitjançant una composició tipogràfica que la diferencie clarament de la resta de la llista d'ingredients (p. ex., mitjançant el tipus de lletra, estil o color de fons).

El Ministeri de Consum planeja prohibir la publicitat d'aliments i begudes no saludables adreçada a xiquets i adolescents en televisió, ràdio, xarxes socials, webs, aplicacions, cinema i diaris. Així mateix, regularà els productes que es poden anunciar en horari infantil enfocats a menors de 16 anys prenent com a referència els perfils nutricionals de l'Organització Mundial de la Salut.

Vegeu fitxa Publicitat.

PER A SABER-NE MÉS

- Nutri-score
- Informació alimentària facilitada al consumidor
- L'etiquetatge compta molt
- Etiquetatge d'aliments
- Norma general d'etiquetatge