L'etiquetatge dels aliments



PENSA



L'etiquetatge és el principal mitjà del fabricant o productor d'aliments per a comunicar al consumidor informació diversa sobre l'aliment que permeti prendre una decisió adequada segons les teves preferències i economia, a més de dur a terme una dieta més correcta, equilibrada i saludable.

Els ingredients de què estan compostos, que estan ordenats per percentatges de major quantitat a menor quantitat. Llegir-los bé és molt important per a saber què estem comprant. Fa poc, s'ha incorporat als productes envasats processats el Nutri-score, un etiquetatge frontal per a facilitar la informació nutricional amb més claredat.



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 vermella la pitjor, passant per la B, C i D, com pots veure al 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 seves 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 estiguin, i consumir aliments frescos i de temporada.

Vegeu fitxa La dieta equilibrada.

Vegeu fitxa Cinc menjades.

Vegeu fitxa Aliments ecològics.

Vegeu fitxa Additius alimentaris.

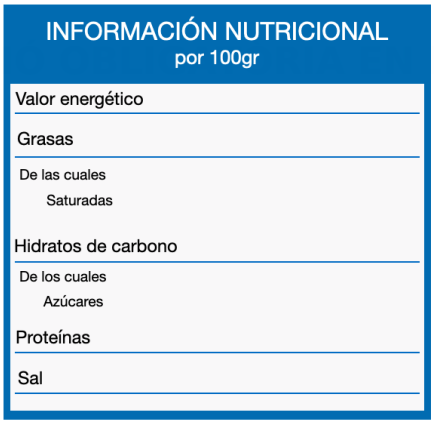
Vegeu fitxa Consum sostenible

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 estiguin processats.
- Cafè, 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, llaminadures, barretes de cereals.
- Les begudes alcohòliques.

INFORMAC L'ETIQUETATGE DELS ALIMENTS ENVASATS



- Denominació de l'aliment.
- Llista d'ingredients i indicació d'al·lèrgens.
- Quantitat neta de l'aliment envasat.
- Data de consum preferent o data de caducitat.
- El número de lot.
- Etiquetatge nutricional.
- Les condicions especials de conservació i les condicions d'utilització.
- Nom o raó social i l'adreça del fabricant o operador, si escau, importador a la UE.
- Pel que fa a les begudes que tinguin més d'1,2 % en volum d'alcohol, s'especificarà el grau alcohòlic volumètric.

En alguns aliments, també és obligatori:

- El país d'origen o el lloc de procedència, si procedeix d'un altre país que no sigui de la UE.
- Les instruccions d'ús, si en absència d'aquesta informació fos 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, han de destacar amb una composició tipogràfica que la diferenciï clarament de la resta de la llista d'ingredients (p. ex., amb el tipus de lletra, l'estil o el color de fons).

El Ministeri de Consum planeja prohibir la publicitat d'aliments i begudes no saludables adreçada a nens i adolescents a 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 SABER-NE MÉS...

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