A etiquetaxe dos alimentos



PENSA



A etiquetaxe é o principal medio do fabricante ou produtor de alimentos para comunicar ao consumidor diversa información sobre o alimento, permitíndolle tomar unha decisión adecuada segundo as súas preferencias e economía, así como levar a cabo unha dieta máis correcta, equilibrada e saudable.

Os ingredientes dos que están compostos, que están ordenados por porcentaxes de maior cantidade a menor cantidade. Lelos ben é moi importante para saber que estamos comprando. Recentemente, incorporouse aos produtos envasados procesados o Nutriscore, unha etiquetaxe frontal para facilitar a información nutricional de forma máis clara.



SABÍAS QUE...

O **Nutriscore** é un semáforo nutricional: un sistema de clasificación de cinco letras e cores, no que o A de cor verde escura é a mellor opción e o E vermello a peor, pasando polo B, C e D, como podes ver no gráfico. Valora as achegas nutricionais positivas (contido en froitas, verduras, fibras e proteínas) e negativas (calorías, graxas saturadas, azucres e sal) por 100 gramos ou mililitros.

O seu obxectivo é comparar produtos da mesma categoría. Por exemplo, se vas comprar cereais, botando unha ollada saberás cales son mellores. Os alimentos como a bolaría, os embutidos ou os aperitivos teñen unha composición nutricional pouco saudable, con demasiados azucres ou graxas, polo que a súa valoración adoita ser peor. Con todo, Nutriscore é aínda un punto de partida porque se producen contradicións nas súas valoracións, como puntuar demasiado ben algúns alimentos moi procesados e mal o aceite de oliva virxe. Por iso, é moi importante ler a listaxe de ingredientes do produto, evitar os alimentos procesados independentemente do ben puntuados que estean e consumir alimentos frescos e de tempada.

Ver ficha A dieta equilibrada.

Ver ficha Cinco comidas.

Ver ficha Alimentos ecolóxicos.

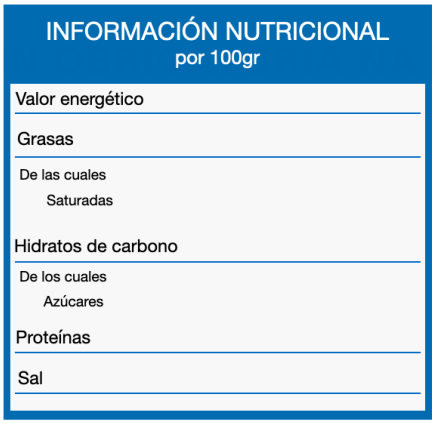
Ver ficha Aditivos alimentarios.

Ver ficha Consumo sostible.

Quedan exentos do Nutriscore:

- Os produtos frescos: carne, peixe, froitas, verduras e legumes.

- Os compostos por un só ingrediente: vinagre, mel... sempre que non estean procesados.
- O café, o té e as infusións de herbas e froitas.
- Os alimentos directamente subministrados polo fabricante ou polo comercio retallista en pequenas cantidades (como os pratos preparados).
- Os produtos vendidos en envases de menos de 25 cm2: barriñas de chocolate, lambetadas e barriñas de cereais.
- As bebidas alcohólicas.

INFORMACIÓ

ETIQUETAXE DOS ALIMENTOS ENVASADOS

- Denominación do alimento.
- Lista de ingredientes e indicación de alérxenos.
- Cantidade neta do alimento envasado.
- Data de consumo preferente ou data de caducidade.
- O número de lote.
- Etiquetaxe nutricional
- As condicións especiais de conservación e/ou as condicións de utilización.
- Nome ou razón social e a dirección do fabricante ou operador, no seu caso, importador na UE.
- Respecto das bebidas que teñan máis de 1,2 % en volume de alcol, especificarase o grao alcohólico volumétrico.

Nalgúns alimentos, tamén será obrigatorio:

- O país de orixe ou o lugar de procedencia, se procede doutro país que non sexa da UE.
- O modo de emprego cando en ausencia desta información fose difícil facer un uso adecuado do alimento.

Alérxenos



As etiquetas dos alimentos envasados deben indicar claramente a presenza dos ingredientes clasificados como posibles alérxenos, debendo destacarse mediante unha composición tipográfica que a diferencie claramente do resto da lista de ingredientes (p. ex., mediante o tipo de letra, estilo ou cor de fondo).

O Ministerio de Consumo planea prohibir a publicidade de alimentos e bebidas insáns dirixida a nenos e adolescentes na televisión, radio, redes sociais, webs, aplicacións, cine e xornais. Así mesmo, regulará os produtos que se poden anunciar en horario infantil, enfocados a menores de 16 anos, tomando como referencia os perfís nutricionais da Organización Mundial da Saúde.

Ver ficha Publicidade.

PARA SABER MÁIS...

- Nutriscore
- Información alimentaria facilitada ao consumidor
- A etiquetaxe conta moito
- Etiquetaxe de alimentos
- Norma xeral de etiquetaxe