

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 retalista 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.

INFORMACIÓN	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	ETIQUETAXE DOS ALIMENTOS
	por 100gr	
	Valor energético	
	Grasas	
	De las cuales	
	Saturadas	
	Hidratos de carbono	
	De los cuales	
	Azúcares	
	Proteínas	
	Sal	

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



CEREALES CON GLUTEN

ALÉRGENOS



FRUTOS SECOS



CRUSTÁCEOS



SOJA



LÁCTEOS



HUEVOS



CACAHUETES



PESCADO



APIO



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



MOSTAZA



SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

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](#)