El etiquetado de los alimentos



PIENSA

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.

SABÍAS QUE...

El **Nutriscore** es un semáforo nutricional: un sistema de clasificación de cinco letras y colores, en el que la A de color verde oscuro es la mejor opción y la E roja la peor, pasando por la B, C y D, como puedes ver en el gráfico. Valora los aportes nutricionales positivos (contenido en frutas, verduras, fibras, proteínas) como los

negativos (calorías, grasas saturadas, azúcares, sal) por 100 gramos o mililitros.

Su objetivo es **comparar productos de la misma categoría**, por ejemplo si vas a comprar cereales, echando un vistazo lo sabrás. Los alimentos como bollería, embutidos o snacks tienen una composición nutricional poco saludable, con demasiados azúcares o grasas, en general son peor valorados. Sin embargo, Nutriscore es aún un punto de partida porque se producen contradicciones en sus valoraciones, como puntuar demasiado bien algunos alimentos muy procesados y mal el aceite de oliva virgen. Por ello, es muy importante leer el listado de ingredientes del producto, evitar los alimentos procesados da igual cómo estén de bien puntuados y consumir alimentos frescos y de temporada.

Ver ficha La dieta equilibrada.

Ver ficha Cinco comidas.

Ver ficha Alimentos ecológicos.

Ver ficha Aditivos alimentarios.

Ver ficha Consumo sostenible

Quedan exentos del Nutriscore:

- Los productos frescos: carnes, pescado, frutas verduras, legumbres.
- Con sólo un ingrediente en su composición: vinagre, miel... siempre que no estén procesados.
- Café, té, infusiones de hierbas y frutas.
- Alimentos directamente suministrados por el fabricante o tiendas de minoristas en pequeñas cantidades (como los platos preparados).
- Que se venden en envases de menos de 25 cm2: chocolatinas, chucherías, barritas de cereales.
- Las bebidas alcohólicas.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA EN EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS ENVASADOS

- Denominación del alimento.
- Lista de ingredientes e indicación de alérgenos.
- Cantidad neta del alimento envasado.

- Fecha de consumo preferente o fecha de caducidad.
- El número de lote.
- Etiquetado nutricional.
- Las condiciones especiales de conservación y/o las condiciones de utilización.
- Nombre o razón social y la dirección del fabricante u operador, en su caso, importador en la UE.
- Respecto a las bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol, se especificará el grado alcohólico volumétrico.

En algunos alimentos, también será obligatorio:

- El país de origen o el lugar de procedencia, si procede de otro país que no sea de la UE.
- El modo de empleo cuando en ausencia de esta información fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento.



Las etiquetas de los alimentos envasados deben indicar claramente la presencia de los ingredientes clasificados como posibles alérgenos, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo).

El Ministerio de Consumo planea prohibir la publicidad de alimentos y bebidas insanos dirigida a niños y adolescentes en televisión, radio, redes sociales, webs, aplicaciones, cine y periódicos. Asimismo, regulará los productos que se pueden

anunciar en horario infantil enfocados a menores de 16 años tomando como referencia los perfiles nutricionales de la Organización Mundial de la Salud.

Ver ficha Publicidad.

PARA SABER MÁS...

- Nutriscore
- Información alimentaria facilitada al consumidor
- El etiquetado cuenta mucho
- Etiquetado de alimentos
- Norma general de etiquetado