

# ¿QUÉ DEBE APARECER EN LA ETIQUETA?



## Otra información que puede aparecer en la etiqueta

Condiciones especiales de conservación y/o utilización (si fuese necesario especificarlo)

País de origen/procedencia (solo a veces)

Modo de empleo (si necesitase instrucciones)

Alcohol ("grado alcohólico") (bebidas con más de un 1,2 % vol)

# ¿EN QUÉ FIJARSE CUANDO COMPRAMOS UN PRODUCTO ENVASADO?

## 1 Lista de ingredientes

Los **alérgenos** aparecen destacados

En algunos casos se debe incluir el % en el que se incluyen los ingredientes, por ejemplo si se destaca en la etiqueta

### INGREDIENTES:

Avena (50%), **trigo integral (20%)**, azúcar, **leche** desnatada en polvo, harina de **trigo**, sal, emulgentes (E-471), **niacina**, **vitamina E**.

**Aditivos:** aparecen con su nombre técnico o con el n°E

En los alimentos enriquecidos en **vitaminas** y **minerales**, éstos aparecen como ingredientes

### Otras cosas que deberías saber:

- Es conveniente leer bien los apartados de información nutricional e ingredientes.
- Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad/presencia en el producto.
- Los tres primeros ingredientes suelen constituir la mayor parte del producto.
- Fíjate en el número de ingredientes y trata de optar por aquellos en los que la lista no sea muy larga.
- En los alimentos con cereales, una buena referencia para considerarlo integral es fijarse en que contenga al menos el 75% de harina integral o de grano completo.

## 2 Información nutricional

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100 g / 100 ml \*

Ten en cuenta que los valores también pueden aparecer por porción o unidad de consumo, en cuyo caso se debe especificar a qué cantidad corresponde dicha porción y el número de porciones que contiene el envase. Además, se puede indicar el % que representan en base a la Ingesta de referencia de un adulto medio (8 400 kJ / 2 000 kcal).

Valor energético (kJ/kcal)

- 30% respecto al producto de referencia → "valor energético reducido" o "light"

Grasas (g)

de las cuales:

- Saturadas (g)
- Monoinsaturadas (g)
- Poliinsaturadas (g)

- de 3 g (sólidos) o 1,5 g (líquidos) → "bajo en grasas"
- de 1,5 g (sólidos) o 0,75 g (líquidos) → "bajo en grasas saturadas"

Hidratos de carbono (g)

de los cuales:

- Azúcares (g)
- Polialcoholes (g)
- Almidón (g)

- de 5 g (sólidos) o 2,5 g (líquidos) → "bajo en azúcares"
- de 0,5 g → "sin azúcares"

Suelen ser edulcorantes

Fibra alimentaria (g)

- + de 3 g → "Fuente de fibra"
- + de 6 g → "Alto contenido en fibra"

Proteínas (g)

Sal (g)

- de 0,3 g → "Bajo en sal"

Vitaminas y minerales (se indican también como % VRN)

\*Los nutrientes resaltados deben aparecer en todos los alimentos.

### Otras cosas que deberías saber:

- Cualquier nutriente destacado en la etiqueta debe aparecer en la información nutricional.
- Los nutrientes destacados suelen ser vitaminas y minerales, pero también omega 3, omega 6, fibra, etc.
- "Fuente de" → al menos el 15 % del VRN\*. 7,5 % del VRN en el caso de las bebidas.
- "Alto contenido en" → al menos el 30 % del VRN\*. 15 % del VRN en el caso de las bebidas.

\*VRN = Valor de Referencia de Nutrientes.