



EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Aprende a descifrarlo

El **etiquetado** es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta.

¿Por qué es importante comprender de forma sencilla y clara toda la información relativa a los alimentos que consumimos?

- ✓ Es una herramienta imprescindible para tener una alimentación saludable y responsable.
- ✓ Nos ayuda a tomar decisiones adaptadas a las necesidades y preferencias individuales.
- ✓ Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.
- ✓ Nos ayudan a comparar productos y a elegir las alternativas más adecuadas

LISTADO DE INGREDIENTES

COPOS DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL: Arroz (45 %), **trigo** integral (28 %), azúcar, **leche** desnatada en polvo, harina de **trigo**, salvado de **trigo**, germen de **trigo**, sal, emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos), niacina (B3), vitamina E, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), vitamina B12 y sales de hierro.



Los **ingredientes** van de mayor a menor cantidad en el alimento.

Producto integral: imprescindible "harina integral de x cereal".

Comida real: cuantos menos ingredientes mejor.

Evitar cualquier producto que no especifique el **tipo de aceite** utilizado en su elaboración o bien que indiquen “aceite vegetal” o “aceites parcialmente hidrogenados”

Los ingredientes que pueden causar **alergia** están indicados en negrita.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

COPOS DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL:

La información nutricional de un alimento se refiere a su **VALOR ENERGÉTICO** y determinados **NUTRIENTES**.

La información nutricional se puede expresar en g por 100 g de producto, por ración e incluyendo el % que cubre de las ingestas de referencia correspondientes a la energía y a cada nutriente.

	por 100 g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 154 kcal
Grasas de las cuales Saturadas	1,5 g	0,5 g
Monoinsaturadas	0,3 g	0,1 g
Poliinsaturadas	0,4 g	0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales Azúcares	0,8 g	0,2 g
Fibra alimentaria	79 g	24 g
Proteínas	15 g	4,5 g
Sal	3,1 g	0,9 g
	12 g	3,5 g
	0,46 g	0,14 g

DECLARACIONES NUTRICIONALES

Se trata de los mensajes o representaciones que afirman o sugieren que el producto posee unas propiedades nutricionales beneficiosas en cuanto a contenido energético o cantidad de nutrientes (bajo en calorías, 0% materia grasa, bajo en sal, sin azúcares añadidos, alto en fibra, light...)



¿Cómo detectar si es cierto o no?

	por 100 g de producto	BAJO	MEDIO	ALTO
Grasas de las cuales Saturadas		≤ 3 g	3,1 - 20 g	≥ 20 g
Azúcares		≤ 1,5 g	1,5 - 5 g	≥ 5 g
Sal		≤ 5 g	5,1 - 15 g	≥ 15 g
		≤ 0,3 g	0,4 - 1,2 g	≥ 1,2 g



"Bajo en calorías/sal/grasa": ≤ 30 % de las calorías/sal/grasa respecto al producto original. No quiere decir que sea realmente "bajo en".

"Light": cuando se ha reducido ≤ 30 % el contenido en uno o más nutrientes respecto al producto original.

"Fuente de fibra" o "alto en fibra": ≥ 3 g/100 g o ≥ 6 g/100 g, respectivamente.

Embutidos: el % del ingrediente principal (ej. pavo), debe ser ≥ 60 %.