

Interpretación de la Información Alimentaria

Alimentos de la Dieta Mediterránea y
Otros alimentos

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005



DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD

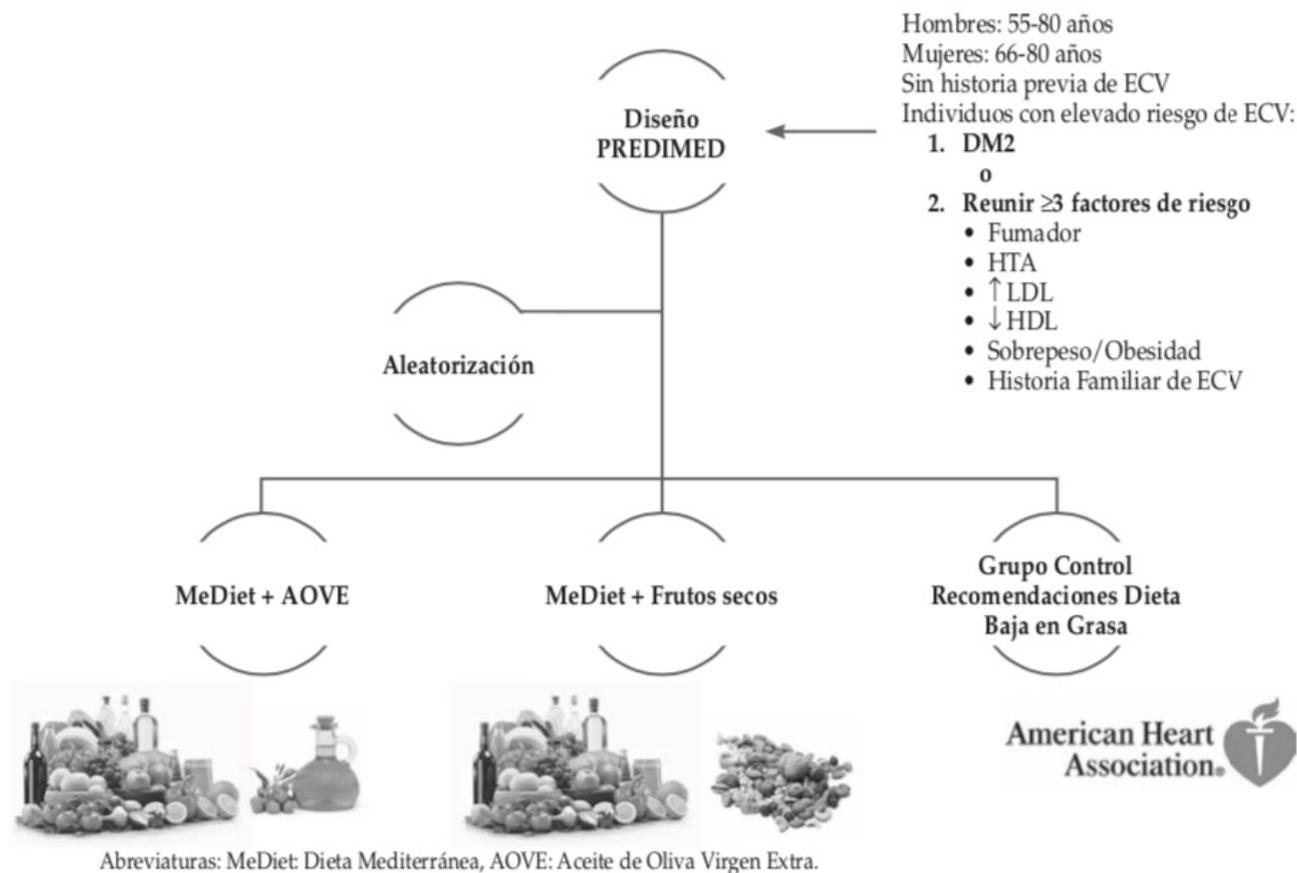
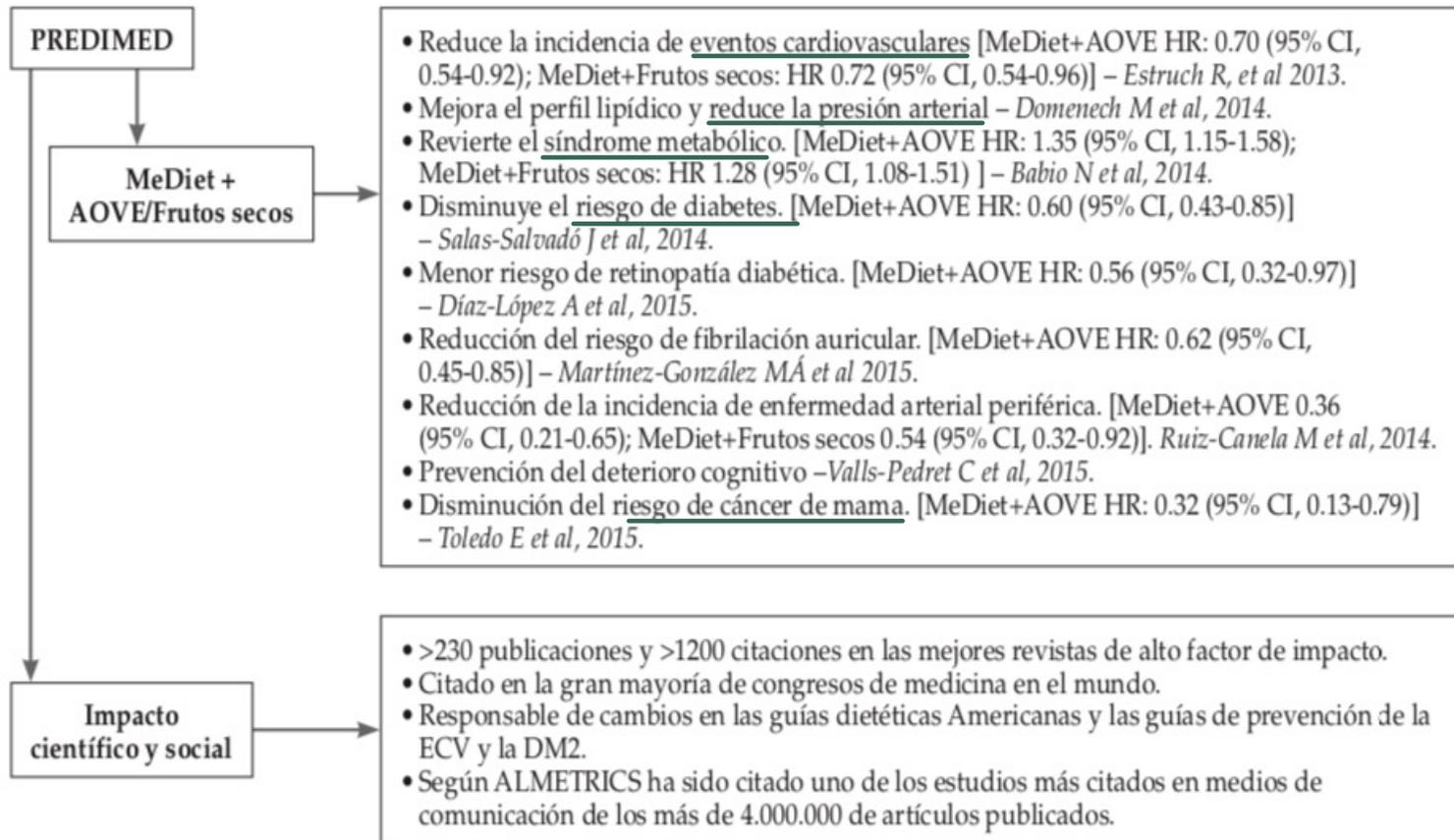


Figura 1. Diseño del estudio PREDIMED.

BENEFICIOS DEMOSTRADOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA





MECANISMO PROTECTOR POSIBLE EFECTO ANTI OXIDANTE Y ANTI INFLAMATORIO

(TOCOFEROLES, POLIFENOLES, FITOESTEROLES)



¿QUÉ ES DIETA MEDITERRÁNEA?

- Alto consumo de aceite de oliva, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y cereales, un consumo moderado de pescado y aves, lácteos y huevos y una baja ingesta de productos carnes rojas, procesadas y dulces.
- Platos tradicionales y proporción de alimentos que los componen; proporción de macronutrientes y riqueza de micronutrientes.



¿QUÉ CARACTERIZA A LA DIETA MEDITERRÁNEA?

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SOSTENIBLES PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA (INFORME AESAN, 2022)

1. **Aceite de oliva:** La principal fuente de grasa de la dieta mediterránea. **Preferiblemente virgen extra. Al menos 4 cucharadas al día.**
2. **Hortalizas y frutas:** Deber estar presentes en la mayor parte de las comidas. Ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes, etc. **Al menos 3 raciones al día de hortalizas y 2-3 raciones al día de frutas.**
3. **Hierbas y especias:** Ayudan a dar sabor a la comida reduciendo así la sal y la grasa al cocinar.
4. **Legumbres, frutos secos:** Ricos en proteínas, grasas saludables y fibra. **Legumbres al menos 4 raciones a la semana. Frutos secos 3 o más raciones a la semana.**
5. **Pescados y mariscos:** Ricos en proteína. El pescado azul es importante por su contenido en grasa omega 3. **Pescado al menos 3 raciones a la semana.**
6. **Lácteos:** Bajos en grasa. **Consumo máximo de 3 raciones de lácteos al día.**
7. **Huevos:** Su uso debe ser moderado. Ricos en proteína de alta calidad. **Hasta 4 huevos a la semana.**
8. **Carne:** Mayor presencia de carne blanca. **Un máximo de 3 raciones a la semana.**
9. **Agua y ejercicio:** Beber mucha agua y hacer ejercicio es esencial para mantener una vida saludable.
10. **La buena compañía:** Alimentarse debe ser un acto social.

PLATO SALUDABLE Y SEMANA SALUDABLE



Legumbre

Carne Blanca

Legumbre

Pescado Blanco

Legumbre

Pescado Blanco

Libre

Legumbre

Huevo

Pescado Azul

Huevo

Libre

Carne Blanca

Huevo

EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



■ Es obligatorio indicar la **Categoría del aceite:**

- **Aceite de Orujo de Oliva – AOO:** aceite fabricado con una combinación de aceite de orujo refinado (no comestible) y aceites vírgenes, esto nos permite obtener un aceite comestible.
- **Aceite de Oliva – AO:** aceite que contiene una mezcla de aceites de oliva vírgenes y aceites refinados. En ocasiones se comercializa como Aceite de Oliva Suave o Aceite de Oliva Intenso.
- **Aceite de Oliva Virgen – AOV:** aceite de oliva obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos.
- **Aceite de Oliva Virgen Extra – AOVE:** aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos.

■ Es obligatorio para los **AOV y AOVE** indicar la **Procedencia del aceite:**

- Aceite procedente de un único país de la UE: La etiqueta puede hacer referencia a una DOP o a una IGP, Puede definirse el país (Producto de España) se puede definir la UE en su conjunto (Procedente de la UE) En el caso de la que aceitunas se hayan cosechado en un país y la almazara se encuentre en otro deberá quedar constancia de ambas.
- Mezcla de aceites de varios países: caben todas las posibilidades.



- 01 Denominación del alimento
- 02 Fecha de duración mínima
- 03 Condiciones especiales de conservación
- 04 Nombre o razón social y domicilio
- 05 Información Nutricional
- 06 Peso Neto
- 07 Categoría del aceite
- 08 N° de lote
- 09 Origen

OPCIONAL

- **Variedad de aceituna.**
- **Año de cosecha** cuando el aceite no sea mezclado de dos o más cosechas. (decreto para el 2023)
- Indicación de si es de **“producción integrada”** o de **“producción ecológica”**
- Indicación de **tipo de extracción y características del aceite:**
 - **“Primera presión en frío”:** Cuando se hayan extraído a menos de 27°C mediante primer prensado mecánico de la pasta de la aceituna.
 - **“Extracción en frío”:** Cuando se hayan extraído a menos de 27°C mediante filtración o centrifugación de la pasta de la aceituna.
- Indicar la **acidez**. Si se hace deberá ir acompañado de los valores del índice de peróxidos, contenido de ceras y de la absorbencia en el ultravioleta.



«La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada»

Reglamento (UE) 432/2012. N° del boletín de la EFSA: 2011; 9(4):2043.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos con alto contenido de ácidos grasos insaturados, de acuerdo con la declaración 'Alto contenido de grasas insaturadas' que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

El ácido oleico es una grasa insaturada que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. Además, es un componente fundamental de los aceites de oliva (entre el 55% el 83% de su composición de ácidos grasos).



«Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo»

Reglamento (UE) 432/2012. N° del boletín de la EFSA: 2011; 9(4):2033

«Esta declaración solo puede utilizarse respecto a aceite de oliva que contenga un mínimo de 5 mg de hidroxitirosol y sus derivados por cada 20 g de aceite de oliva. Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 20 g de aceite de oliva.»

El hidroxitirosol y sus derivados están presentes casi de forma exclusiva en el aceite de oliva virgen y virgen extra. «Su coeficiente de capacidad de absorción de radicales del oxígeno es diez veces mayor que el del té verde, y dos veces mayor que el de la coenzima Q10».



«La Vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo»

Reglamento (UE) 432/2012. N° del boletín de la EFSA: 2010; 8(10):1816

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina E de acuerdo con la declaración que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

El aceite de oliva contiene 12 mg vitamina E / 100g - Las IDR son de 12 mg/ día

HORTALIZAS Y FRUTAS FRESCAS

HORTALIZAS AL MENOS 3 RACIONES AL DÍA.

FRUTAS AL MENOS 2-3 RACIONES AL DÍA.

Productos sin envasar



Debes indicar:

- **Denominación** del producto (ej. naranja).
- **Variedad** (ej. grupo Navel)
No obligatorio en hortalizas.
- **Categoría** comercial (ej. extra, categoría 1, categoría 2).
- **Calibre.**
- El **precio** por unidad de medida: euros/kg. o euros/pieza.
- País de **origen** o procedencia.



Reglamento UE 543/2011 y Real decreto 126/2015, en el caso de cítricos, fresas, kiwi, manzanas, melocotones, nectarinas, peras, plátanos, uvas, lechugas, escarolas, patatas, pimientos, tomate hay que indicar variedad y categoría.

ALEGACIONES NUTRICIONALES DE LAS HORTALIZAS Y FRUTAS

- Alimentos de bajo valor energético (< 40 kcal/100g)
- Alimentos con bajo contenido en grasa (<3g/ 100g) o sin grasa (<0,5g/ 100g) **Excepto el aguacate y aceituna.**
- Alimentos con bajo contenido en grasa saturada (<1,5g/ 100g) o sin grasa saturada (<0,1g/ 100g) **Excepto el aguacate y aceituna.**
- Alimentos con bajo contenido en sodio (0,12g/ 100g) o muy bajo contenido en sal (0,04g/100g) o sin sal (0,0005g/100g)
- Alimentos fuente de fibra (3g/100g) – pocos - o con alto contenido en fibra (6g/ 100g) – fruta seca -

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Magnesio

El magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de magnesio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

- Acelgas, espinacas, dátiles, higos secos.

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Potasio

El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de potasio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

- Escarola, espinaca, alcachofa, champiñón, albaricoque, grosella, higo, plátano, uva negra, fruta seca, aguacate.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina C	La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los huesos.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina C de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina C	La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de los cartílagos.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina C de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012

- La mayoría de hortalizas, frutas.



LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, SEMILLAS

- Legumbres al menos 4 raciones a la semana.
- Frutos secos y semillas, al menos 3 raciones a la semana.

CONSERVA VEGETAL



- 01

Denominación del alimento
- 02

Fecha de duración mínima
- 03

Condiciones especiales de conservación
- 04

Nombre o razón social y domicilio
- 05

Información Nutricional
- 06

Cantidad Neta
- 07

Lista de ingredientes
- 08

Nº de lote
- 09

Categoría comercial

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Proteínas	Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de proteínas de acuerdo con la declaración FUENTE DE PROTEÍNAS que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Proteínas	Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de proteínas de acuerdo con la declaración FUENTE DE PROTEÍNAS que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Proteínas	Las proteínas contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de proteínas de acuerdo con la declaración FUENTE DE PROTEÍNAS que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Hierro



El hierro contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de hierro de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Hierro



El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de hierro de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Zinc



El zinc contribuye a la función cognitiva normal.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de zinc de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Calcio



El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de calcio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Potasio



El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de potasio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

PESCADO Y MARISCO SIN ENVASAR

EN LAS PESCADERÍAS DEBE HABER UN LETRERO PARA CADA ESPECIE DE PESCADO CON LA INFORMACIÓN SIGUIENTE:

Denominación del producto		Precio por kilogramo
 BOQUERÓN <i>Engraulis encrasicolus</i>		10 €/kg
Zona de captura	Arte de pesca	Método de producción
<input checked="" type="checkbox"/> Mar Mediterráneo y mar Negro <input type="checkbox"/> Atlántico noreste <input type="checkbox"/> Atlántico noroeste <input type="checkbox"/> Atlántico centro-oriental <input type="checkbox"/> Atlántico centro-occidental <input type="checkbox"/> Atlántico sudeste <input type="checkbox"/> Atlántico sudoeste <input type="checkbox"/> Océano Índico <input type="checkbox"/> Océano Pacífico	<input checked="" type="checkbox"/> Cerco <input type="checkbox"/> Arrastre <input type="checkbox"/> Palangre <input type="checkbox"/> Trasmallo <input type="checkbox"/> Jaulas / Rastrillo <input type="checkbox"/> Red para lanzones	<input checked="" type="checkbox"/> Capturado <input type="checkbox"/> Capturado en agua dulce Masa de agua dulce, país de origen <input type="checkbox"/> Cria País de origen
Subzona: Mediterráneo occidental Otros: mar catalán	Descongelado: <input checked="" type="checkbox"/> sí <input checked="" type="checkbox"/> no	

Se tiene que marcar para el pescado de apariencia fresca que previamente haya sido congelado por motivos no sanitarios.

Opcionalmente, se pueden añadir otros datos, como el puerto o lonja donde se ha desembarcado el pescado o la fecha de captura.



Reglamento (UE) no 1379/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 11 de diciembre de 2013, por el que se establece la organización común de mercados en el sector de los productos de la pesca y de la acuicultura, se modifican los Reglamentos (CE) No 1184/2006 y (CE) No 1224/2009 del Consejo y se deroga el Reglamento (CE) No 104/2000 del Consejo.

PESCADO Y MARISCO ENVASADO



SELLO MSC

Marine Stewardship Council es una organización internacional sin ánimo de lucro que gestiona un estándar de pesca sostenible y un programa de certificación. El estándar considera sostenibles las pesquerías explotadas en torno al rendimiento máximo sostenible y gestionadas de manera efectiva para garantizar su sostenibilidad. Las empresas interesadas en certificarse escogen y pagan las auditorías independientes. MSC no percibe ingresos por las auditorías ni por las certificaciones, solo los percibe de los productores por el uso del sello MSC en productos para el consumidor.



Hay especies de pescado y de marisco que pueden causar **alergias**, pero no es necesario que los letreros lo indiquen, ya que las personas afectadas pueden deducirlo a partir de la identificación misma de los productos. Los crustáceos (gambas, langostinos...) pueden estar tratados con sulfitos, una familia de conservantes (E221-E228) que impide que las cabezas de los animales se pongan negras, que también pueden causar alergias. Consultad la presencia de estos productos en vuestra pescadería.

DENOMINACIÓN, PROCEDENCIA Y PRECIO

Tratamientos que haya recibido el producto:

- Transformación (por ejemplo, «rodajas de merluza» o «gambas peladas»).
- Congelado, con la fecha de congelación.
- Con proteínas añadidas.
- Con agua añadida.
- Envasado en atmósfera protectora.
- Elaborado a partir de piezas de pescado.

Ingredientes: Solo en los envases con más de un alimento.

Alérgenos

Cantidad neta en unidades de peso o en número de unidades.

«Consumir preferentemente antes de ...». Si el producto es muy perecedero, se tiene que sustituir por «Fecha de caducidad: ...».

Condiciones especiales de conservación, si son necesarias.

Número de lote

Nombre o razón social y dirección de la empresa expendedora o del comercio al detalle, si es quien ha envasado el producto para ser vendido en sus establecimientos.

UBICACIÓN DE LAS INFORMACIONES

- La información tiene que figurar en el envase o en la etiqueta sujeta al producto.
- Si el alimento ha sido envasado por el comercio al detalle, algunos de los datos se pueden facilitar en un letrero situado cerca del producto.
- En las webs de venta en línea, deben constar todas las informaciones salvo la fecha de caducidad, y todas tienen que figurar en el etiquetado del alimento en el momento de la entrega.



Reglamento (CEE) no 1536/92 del Consejo, de 9 de junio de 1992, por el que se aprueban normas comunes de comercialización para las conservas de atún y de bonito. Reglamento (CEE) no 2136/89 del Consejo, de 21 de junio de 1989, por el que se establecen normas comunes de comercialización para las conservas de sardinas.

PESCADO Y MARISCO EN CONSERVA

CONSERVA DE PESCADO

01 *Bonito del norte*
en aceite de oliva

02 Consumir preferentemente antes del:
10.11.2019

03 UNA VEZ ABIERTO, mantener refrigerado un máximo de 5 días

04 EL PESCADOR
Ctra.de la comarca s/n 01192 – Arkaute (Araba)

05 **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**
POR 100 GR. DE PESO ESCURRIDO

Valor Energético:	846 kJ / 202 kcal
Grasas:.....	10 g.
de las cuales, Saturadas:.....	1,9 g.
Hidratos de Carbono:	0,0 g.
de los cuales Azúcares:	0,0 g.
Proteínas:.....	28 g.
Sal:	1,3 g.

06 PESO NETO
400 g.
PESO
ESCURRIDO
260 g.

07 **INGREDIENTES:**
BONITO DEL NORTE,
aceite de oliva y sal

08 ES
1214843/S
CE

09 L6126 E

ALEGACIONES DEL PESCADO

MAGROS (blancos: acedía, bacalao, gallo, merluza,...)	Proteínas	· Alto contenido de proteínas
	Grasas	· Bajo contenido de grasas saturadas · O bien Fuente de ácidos grasos omega-3, o bien Alto contenido de ácidos grasos omega-3
	Vitaminas	· Fuente de tiamina ¹ · Alto contenido de tiamina ¹ · Fuente de niacina · Fuente de vitamina B6 ¹ · Alto contenido de vitamina B12
	Minerales	· Fuente de cobre ¹ · Fuente o alto contenido de fósforo · Fuente de potasio · Alto contenido de selenio · Fuente o alto contenido de Yodo ¹

ALEGACIONES DEL PESCADO

SEMIGRASOS (dorada, lubina, pez espada, rodaballo, sargo,...)	Proteínas	<ul style="list-style-type: none">• Alto contenido de proteínas
	Grasas	<ul style="list-style-type: none">• Bajo contenido de grasas saturadas (la mayoría)• Alto contenido de ácidos grasos omega-3
	Vitaminas	<ul style="list-style-type: none">• Alto contenido de vitamina A (anguila y congrio)• Fuente de tiamina ¹• Fuente de riboflavina ¹• Fuente o alto contenido de niacina• Fuente o alto contenido de vitamina B6• Alto contenido de vitamina B12
	Minerales	<ul style="list-style-type: none">• Fuente de calcio ¹• Fuente de cobre ¹• Fuente o alto contenido de fósforo• Fuente de magnesio ¹• Alto contenido de manganeso ¹• Fuente de potasio• Alto contenido de selenio• Fuente o alto contenido de yodo ¹

ALEGACIONES DEL PESCADO

GRASOS (atún, bonito, caballa, melva, salmón,...)	Proteínas	· Alto contenido de proteínas
	Grasas	· Alto contenido de ácidos grasos omega-3
	Vitaminas	· Alto contenido de vitamina A (anguila y congrio) · Fuente de tiamina ¹ · Fuente de riboflavina ¹ · Alto contenido de niacina · Fuente o alto contenido de vitamina B6 · Alto contenido de vitamina B12
	Minerales	· Fuente de cobre ¹ · Fuente o alto contenido de fósforo · Fuente de hierro ¹ · Fuente de potasio · Alto contenido de selenio · Fuente o alto contenido de yodo ¹

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Niacina	La niacina ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de niacina de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Niacina	La niacina contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de niacina de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Niacina	La niacina contribuye a la función psicológica normal.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de niacina de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Fósforo	El fósforo contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de fósforo de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Potasio	El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de potasio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Potasio	El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de potasio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Potasio	El potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de potasio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012

HUEVOS 4 A LA SEMANA

Indicación que recomiende a los consumidores que conserven los huevos en el frigorífico

Fecha de consumo preferente máximo 28 días después de la puesta

Nombre, apellido y dirección del envasador

Código del centro de embalaje

Categoría de peso (S, M, L, XL) o mezclados con indicación del peso neto mínimo*

Número de huevos envasados (opcional si pueden contarse sin abrir el envase**)

Sistema de cría de las gallinas (huevos de gallinas criadas en jaula, en suelo, camperas, ecológicas)

Categoría de calidad: "Categoría A" o "A", combinada o no con la palabra "Frescos"

Explicación del código del productor (dentro o fuera del estuche)

Primer dígito: forma de cría de las gallinas
Dos letras siguientes: Estado miembro de producción
Resto de dígitos: granja de producción



Primer dígito

Código de forma de cría:
3, para la de jaulas
2, para la realizada en suelo
1, para la campera
0, para la producción ecológica

Dos letras siguientes

Código del Estado miembro de la UE del que proceden los huevos. España: ES

Resto de dígitos

Identificación de la granja de producción:

Dos primeros dígitos
código de la provincia

Tres dígitos siguientes
código del municipio donde está instalado el establecimiento

Siguientes dígitos
identifican a cada establecimiento dentro del municipio

Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja



Fecha de puesta
Alimentación de las gallinas

ALEGACIONES NUTRICIONALES DEL HUEVO

	Contenido por 100 g	% de la IR presente en el Huevo
Valor energético	593 kJ 141 kcal	7,1
Grasas	9,7	13,8
De las cuales: Ácidos grasos saturados	2,8	14,0
Hidratos de Carbono	0,68 g	0,26
De los cuales: Azúcares	0,68 g	0,76
Sal	0,36 g	6

Bajo contenido en azúcares (<5g/ 100g)

Fuente de proteínas >12% VE – Alto contenido en proteínas >20% VE

El huevo contiene 12,7 g. de proteína. Para calcular la energía que aporta esa cantidad de proteína se multiplican los gramos por 4 kcal./g.: 12.7 g. x 4 Kcal. /g.= 50.8 Kcal.

Como el contenido energético del huevo es 141 kcal. el porcentaje que suponen las 50,8 kcal. de las proteínas al total es de 36%. **Por lo tanto SI se puede decir que el huevo es “Fuente de proteínas”.**

ALEGACIONES NUTRICIONALES



	Contenido en 100 g de porción comestible	CDR (Directiva 2008/100/CE)	% CDR
Vitamina A (µg)	227	800	28,4
Vitamina D (µg)	1,8	5	36,0
Vitamina E (mg)	1,9	12	15,8
Vitamina K (µg)	8,9	75	11,9
Vitamina C (mg)	0	80	0,0
Tiamina (mg)	0,11	1,1	10,0
Riboflavina (mg)	0,37	1,4	26,4
Niacina (mg)	3,3	16	20,6
Vitamina B6 (mg)	0,12	1,4	8,6
Ácido fólico (µg)	51,2	200	25,6
Vitamina B12 (µg)	2,1	2,5	84,0
Biotina (µg)	20	50	40,0
Ácido pantoténico (mg)	1,8	6	30,0
Potasio (mg)	147	2.000	7,3
Calcio (mg)	56,2	800	7,0
Fósforo (mg)	216	700	30,9
Magnesio (mg)	12,1	375	3,2
Hierro (mg)	2,2	14	15,7
Zinc (mg)	2	10	20,0
Cobre (mg)	0,014	1	1,4
Manganeso (mg)	0,071	2	3,5
Fluoruro (mg)	0,11	3,5	3,1
Selenio (µg)	10	55	18,2
Cromo (µg)	2,5	40	6,25
Yodo (µg)	12,7	150	8,5

FUENTE DE - ALTO CONTENIDO DE - NO SE PUEDE HACER DECLARACIÓN

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina B12	La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina B12	La vitamina B12 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina D	La vitamina D contribuye al funcionamiento normal de los músculos.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina D de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Vitamina D	La vitamina D contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina D de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.	Reglamento (UE) 432/2012

LÁCTEOS: MÁXIMO 3 AL DÍA

■ BAJOS EN GRASA

- LECHE
- YOGUR
- LECHES FERMENTADAS
- KÉFIR

■ QUESOS Y DERIVADOS

- QUESOS
- QUESOS FUNDIDOS: UN 50% QUESO Y SALES FUNDENTES
- PREPARADOS LÁCTEOS: MENOS DE UN 50% QUESO

Real Decreto 271/2014, de 11 de abril, por el que se aprueba la Norma de Calidad para el yogur o yoghurt.

Real Decreto 1113/2006, de 29 de septiembre, por el que se aprueban las normas de calidad para quesos y quesos fundidos.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Calcio

El calcio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de calcio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Calcio

El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de calcio de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

Reglamento (UE) 432/2012

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Cultivos vivos de yogur

Los cultivos vivos del yogur o de la leche fermentada mejoran la digestión de la lactosa del producto en las personas con problemas para digerir la lactosa.

Para que un producto pueda llevar esta declaración, el yogur o la leche fermentada deben contener un mínimo de 108 unidades formadoras de colonias de los microorganismos vivos (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*) por gramo.

Reglamento (UE) 432/2012

etiquetado de origen de la leche

INDICACIÓN DE ORIGEN DE LA LECHE* OBLIGATORIO EN PRODUCTOS ELABORADOS EN ESPAÑA CUYO INGREDIENTE SEA LECHE EN MÁS DE UN 50%

DÓNDE Y CÓMO INDICARLO

Opción A:

PAÍS DE ORDEÑO: 1 o 2 o 3

PAÍS DE TRANSFORMACIÓN: 1 o 2 o 3

Opción B:

Si el ordeño y transformación ocurren en un mismo país.

ORIGEN DE LA LECHE: 1 o 2 o 3

(Si es España obligatorio 3)

CERCA DE LA LISTA DE INGREDIENTES, PERO FUERA DE LA MISMA.
EL TAMAÑO Y FUENTE DE LA LETRA SERÁ EL MISMO QUE EL DE LA LISTA DE INGREDIENTES.

* En LECHE procedente de **TODAS LAS ESPECIES** de animales de abasto.

1. "Estado miembro" / "tercer país"

2. "UE" / "fuera de la UE" / "UE y fuera de la UE"

3. "España"

¿A QUÉ PRODUCTOS AFECTA?

- LECHE Y NATA, sin concentrar, azucarar ni edulcorar de otro modo.
- LECHE Y NATA, concentradas, azucaradas o edulcoradas de otro modo.
- SUERO DE MANTEQUILLA, LECHE Y NATA, CUAJADAS, YOGUR, KEFIR y demás leches y natas fermentadas o acidificadas, incluso concentrados, azucarados o edulcorados de otro modo o aromatizados, o con fruta o cacao.
- LACTOSUERO, incluso concentrado, azucarado o edulcorado de otro modo; productos constituidos por los componentes naturales de la leche, incluso azucarados o edulcorados de otro modo, no expresados ni comprendidos en otras partidas.
- MANTEQUILLA y demás MATERIAS GRASAS DE LA LECHE; PASTAS LÁCTEAS PARA UNTAR.
- QUESOS Y REQUESÓN.



etiquetado de origen de la leche

DE MANERA VOLUNTARIA:

Se podrán completar las indicaciones obligatorias con **INFORMACIÓN ADICIONAL MÁS PRECISA DEL LUGAR DE PROCEDENCIA REGIONAL O TERRITORIAL DE LA LECHE**, si ésta **PROCEDE ENTERAMENTE DEL ORIGEN INDICADO** y siempre que el nombre no coincida con un nombre protegido para el mismo tipo de producto.

La información adicional estará en consonancia con las indicaciones obligatorias y deberá referirse al nombre de una **REGIÓN O TERRITORIO PERTENECIENTE, INEQUÍVOCAMENTE, AL PAÍS DE ORIGEN** de la leche que figura en la etiqueta.



En productos bajo regímenes de **CALIDAD DIFERENCIADA**, como Denominaciones de Origen Protegidas, Indicaciones Geográficas Protegidas o Especialidades Tradicionales Garantizadas, la indicación del origen de la leche no será obligatoria y **TENDRÁ CARÁCTER VOLUNTARIO**.

SÍ

SÍ SE DEBE INDICAR EL ORIGEN:

PRODUCTOS ELABORADOS EN ESPAÑA CUYO
INGREDIENTE SEA LECHE EN
MÁS DE UN 50%



CUÑAS DE QUESO
(de diferentes quesos)



LONCHAS DE QUESO NO FUNDIDO,
(la materia prima queso previamente fabricado)



NO

NO SE DEBE INDICAR EL ORIGEN:

PRODUCTOS ELABORADOS EN UN PAÍS DE LA UE
(y en España únicamente manipulación y envasado)

QUESO FUNDIDO
(la materia prima es quesos y sales fundentes)

PRODUCTOS NO ENVASADOS
(en comercio minorista, entregados
a colectividades, envasados en el
punto de venta,...)



POSTRES LÁCTEOS, como
batidos
natillas y flanes
helados



CARNE MÁXIMO 3 / SEMANA



ETIQUETADO CARNE VACUNO ENVASADA

Denominación de la pieza	SOLOMILLO TERNERA	Identificación de la empresa	CARNICAS RIBERA S.A. C/ TRIANO, S/N VITORIA (ALAVA)
Identificación del animal	Nº RES: ES 001578369847	Identificación del matadero	SACRIFICADO EN E. 10.05462/VI
		Identificación sala de despiece	DESPIECE EN E. 10.34238/VI
País de origen	FRANCIA	Países de cría	FRANCIA ESPAÑA
		Sello Inspección veterinaria	ESPAÑA 10.34238/VI C.E.E.
Precio por Kg	25,24 €/Kg	Cantidad neta	0,512 Kg
	12,92 €	Importe total	
		Marcado de fechas	envasado el: 08.01.2002 consumir pref. antes de: 14.01.2002

ETIQUETADO CARNE VACUNO NO ENVASADA

Denominación de la pieza	SOLOMILLO TERNERA		
Identificación del animal	Nº RES: ES 001578369847	Identificación del matadero	SACRIFICADO EN E. 10.05462/VI
		Identificación sala de despiece	DESPIECE EN E. 10.34238/VI
País de origen	FRANCIA	Países de cría	FRANCIA ESPAÑA
		Precio por Kg	25,24 €/Kg

Real Decreto 1698/2003, de 12 de diciembre, por el que se establecen disposiciones de aplicación de los reglamentos comunitarios sobre el sistema de etiquetado de la carne de vacuno. Reglamento (CE) nº 1760/2000 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 17 de julio de 2000, que establece un sistema de identificación y registro de los animales de la especie bovina y relativo al etiquetado de la carne de vacuno y de los productos a base de carne de vacuno

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

[Reglamento \(UE\) 432/2012](#)

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

[Reglamento \(UE\) 432/2012](#)

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye a la función psicológica normal.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

[Reglamento \(UE\) 432/2012](#)

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños

Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.

Esta declaración solo puede utilizarse respecto a alimentos que son, como mínimo, fuente de vitamina B12 de acuerdo con la declaración FUENTE DE [NOMBRE DE LAS VITAMINAS] Y/O [NOMBRE DE LOS MINERALES] que figura en el anexo del Reglamento (CE) no 1924/2006.

[Reglamento \(UE\) 432/2012](#)

AGUA

- **Agua Mineral Natural:** agua que tiene su origen es un estrato o yacimiento subterráneo y que brotan de un manantial.
- **Agua de Manantial:** agua potable de origen subterráneo que emergen en superficie o se captan mediante labores practicadas al efecto.
- **Aguas preparadas:**
 - **Agua potable preparada:** agua que procede de manantial o captación y han sido sometidas a tratamiento para que sean potables.
 - **Agua de abastecimiento público preparada:** procede del abastecimiento público. el 55 % del agua de Palma es agua subterránea; el 20 % proviene de embalses, el 18 % es agua reciclada y el 7 % es agua desalinizada
 - **Aguas de consumo público envasadas:** aguas potables de consumo público, envasadas coyunturalmente para distribución domiciliaria, con el único objeto de suplir ausencias o insuficiencias accidentales de las aguas de consumo público distribuidas por la red general

Real Decreto 1074/2002, de 18 de octubre, por el que se regula el proceso de elaboración, circulación y comercio de aguas de bebida envasadas. (BOE 259/2002, de 29 de octubre de 2002). Modificado por Real Decreto 1744/2003, de 19 de diciembre de 2003 (BOE 312/2003, de 30 de diciembre de 2003).

AGUA MINERAL



01 Aqua Mineral Natural

03 ANÁLISIS QUÍMICO (mg/l)

Residuo seco	250
Bicarbonatos	214
Sulfatos	20,3
Cloruros	1,4
Flúoruros	0,2
Calcio	55,4
Magnesio	25,6
Sodio	5,1
Potasio	1,1
Silicio	1,2
Relación calcio-magnesio	2,3

02 Manantial Arkautle (Araba)

04 AGUAS ARKAUTE SL
Ctra de la comarca s/n
01192 Arkautle (Araba)

07 33 cl.

Comunidad profesionalmente: antes del 06.06.15

05 1-75440

06

08

Conservar en lugar fresco y seco. Proteger de la luz solar

01 Denominación del alimento

02 Nombre del manantial (y provincia)

03 Composición analítica cuantitativa

04 Identificación de la empresa

05 Condiciones de conservación

06 Fecha de duración mínima

07 Cantidad neta

08 Nº de lote





AQUAFINA

Agua mineral botella 50 cl

0,65 € (1,30 € / Litro)

UNIDADES

- 1 +

AÑADIR AL CARRO

Información general

Denominación del alimento: Agua potable preparada

Nombre del operador: Compañía de Bebidas Pepsico, s.l.

Dirección del operador: Avda. de los Olmos, 2, 01013 - Vitoria

Cantidad Neta: 500 Mililitros

Ingredientes y alérgenos

Agua potable preparada.

Conservación y utilización

Proteger de la luz solar y de olores agresivos. Conservar en lugar limpio, fresco y seco. Evitar el contacto directo con el suelo.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Agua	El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales.	Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2,0 L de agua al día, procedente de cualquier fuente.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumpla las Directivas 2009/54/CE o 98/83/CE.	Reglamento (UE) 432/2012
Declaración de propiedades saludables (art.13) distinta de las de reducción de riesgo y de las de niños	Agua	El agua contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal.	Para que un producto pueda llevar esta declaración, se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2,0 L de agua al día, procedente de cualquier fuente.	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumpla las Directivas 2009/54/CE o 98/83/CE.	Reglamento (UE) 432/2012



INGREDIENTES:

Agua de Mar 100%

VALOR NUTRICIONAL POR 100 g

Valor energetico..... 0 kj / 0 Kcal

Grasas..... 0 g de las cuales saturadas 0 g

Hidratos de carbono... 0 g de los cuales azucares 0 g

Proteinas 0 g

Sal 1,2 g

Magnesio..... 0,15 g

Calcio..... 0,045 g

Cloruro... 2,1 g

Sulfatos..... 0,3 g

Potasio..... 0,045 g

Bicarbonatos..... 0,016 g

INDICACIONES.

Agua de mar captada en el Parque Natural Cabo de Gata (Mar de Alborán). A 1300 metros de la costa y a 38 m de profundidad. Sometida a distintos filtrados en frío, respetando todas sus cualidades y bondades.

El agua de mar es una fuente de recursos minerales en la que, con mayor o menor concentración, se encuentran todos los elementos químicos conocidos.

La composición del agua de mar es muy similar al medio en el que se desenvuelven nuestras células, según el investigador francés Philippe Goeb,

Contiene más de 80 minerales naturales de la tabla periódica, siendo más efectiva que el suero artificial.

En isotónica, tiene la misma composición mineral que el plasma sanguíneo humano.

Tiene micronutrientes inimitables, es alcalina y perfecta

para enfermedades acidificantes.

El agua de mar de Aqua de mar es originaria del **Parque Natural Cabo de Gata**, en Almería (España), un lugar privilegiado y de férrea protección administrativa, donde la fuerza del mar y desierto confluyen en una simbiosis que lo hacen inigualable.

La zona de extracción está en el **Mar de Alborán** (el Mediterráneo occidental), un lugar donde se encuentran siete volcanes, todos ellos activos, que arrojan constantemente magma (minerales) a su entorno.

Precisamente en este lugar, coincide una corriente procedente del Océano Atlántico que causa la **continua renovación del Mar Mediterráneo conocido como efecto upwelling**, que **facilita la disolución de los minerales en el agua**. De esta manera, conseguimos que nuestro producto sea más rico, de forma natural, en todos los minerales en general; en magnesio y calcio en particular.

Beneficios:

- Aporta al organismo la remineralización necesaria tras el desgaste diario.
- Ideal como colutorio bucal y desinfectante de dientes y encías.
- Posee un gran efecto cicatrizante para heridas, erupciones o eccemas en la piel y en la boca.
- Regula el tránsito intestinal beneficiando la digestión y la asimilación de alimentos.
- Aporta energía en momentos de decaimiento y cuando se necesita una contribución extra de minerales.
- Recomendado para limpiezas nasales y para luchar contra la congestión.



INFORMACIÓN DIRIGIDA AL CONSUMIDOR

El principal objetivo de la legislación europea es **garantizar un elevado nivel de protección de los consumidores y facilitar que éstos elijan la opción más saludable entre los diferentes alimentos.** Además, existe una normativa europea con el objetivo de **garantizar que las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que se hagan sean veraces, claras, fiables y útiles para el consumidor.**





DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

La denominación del alimento será su **DENOMINACIÓN JURÍDICA** es decir, la denominación basada en lo que ha establecido la legislación europea.

Galletas María

Sandwich

Barquillos

A falta de tal denominación, se facilitará una **DENOMINACIÓN DESCRIPTIVA DEL ALIMENTO**.

CREMA AL CACAO CON AVELLANAS

PRODUCTO DE LA PESCA TRANSFORMADO al ajillo con GAMBAS.

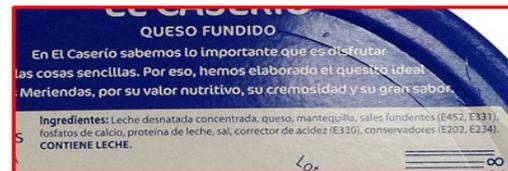
Pan especial tipo colines con aceite de oliva virgen extra (10%) y sésamo (5%).

La denominación del alimento no se sustituirá por ninguna denominación protegida como propiedad intelectual, marca comercial o denominación de fantasía.

~~donuts~~

¿Qué
he
comprado?





PREPARADO LÁCTEO MOZZARELLA
 Ingredientes: Grasa vegetal (palma y coco), proteína de **LECHE**, almidón modificado, queso (**LECHE**) mozzarella (28%), sal, acidulante (E-330 y E-331), estabilizantes (E-340, E-407, E-417 y E-452), suero lácteo, aroma de queso, colorante (E-160a), conservador (E-202) y antiaglomerante (fécula de patata).

Solo carne; <1% Sal; <20% Grasa; Colágeno/proteínas <15%



BURGER MEAT VACUNO.

Preparado de carne. **Ingredientes:** Carne de vacuno 82%, agua, proteína de soja, cereales (arroz), fibras vegetales, sal, aroma, conservador (E-221) (**sulfito**), antioxidantes (E-301 y E-331) y colorante (E-120).

Cocinar a fuego lento completamente antes de su consumo. Tiempo: aproximadamente 3 minutos por cada lado.

Conservar de 0 a 4 °C. Envasado en atmósfera protectora. Una vez abierto consumir en 48 horas.

Peso neto total: **540g (6x90g)**



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios	por 100 g
Valor energético	863 kJ / 207 kcal
Grasas	14 g
de las cuales saturadas	6,5 g
Hidratos de carbono	0,9 g
de los cuales azúcares	<0,5 g
Proteínas	19,4 g
Sal	1,5 g

Fabricado por: ELABORADOS CÁRNICOS MEDINA, S.A.U. Pol. Ind. El Rincón, s/n - Sector 2 Manzana 5 - 46360 Buñol (Valencia)



ECMEDINA

www.mercadona.es
900 500 103

Ejemplo de Etiqueta



Elaboración propia
Nº Autorización
Venta directa al consumidor

PREPARADO DE CARNE DE VACUNO
Ingredientes: Carne de vacuno 72%, agua, **proteína de soja**, sal, **lactosa**, emulgentes (E-450, E-451, E-407) y antioxidantes (E-331, E301)

Alérgenos marcados en negrita

Lote:	180	Peso neto:	0,598 KG
Precio Kg:	4,50 €	PVP:	4,50 €
Consumir preferentemente antes de:	20/09/2015		

Carnitería-Charcutería
Manuel Centeno Charcutero
Localidad - Provincia

Cocinar completamente antes de su consumo
No necesita adición de sal
Conservar en frigorífico por debajo de 8°C.

Indicar el % Carne – con aditivos -

CARNE CONGELADA

○ PREPARADO DE CARNE CONGELADA

- Agua: en el interior de la pieza y alrededor
- Proteína de soja para retener el agua
- Sal para retener agua, potenciar sabor
- Antioxidantes



Irá precedida por un título que contenga la palabra
"INGREDIENTES"

Se incluirán **TODOS** los ingredientes del alimento,
EN ORDEN DECRECIENTE DE PESO, según se
incorporen en la fabricación del alimento.

ADITIVOS

AZÚCARES
AÑADIDOS

GRASAS
VEGETALES

OMISIÓN DE LA
LISTA DE
INGREDIENTES

Ingredientes: **Azúcar**, **aceite de girasol alto oleico**, cacao **desgrasado en polvo (8,5%)**, manteca de cacao, **leche desnatada en polvo (4,5%)**, **avellanas (4%)**, **sólidos lácteos**, **emulgente (lecitina de soja)**, aroma. Puede contener otros **frutos de cáscara**.

Ingredientes: Proteína de **pescado**, agua, aceite de girasol, harina de **trigo**, sal, proteína de **soja**, proteína vegetal, proteínas de la **leche**, albúmina de **huevo**, aromas, potenciador del sabor (glutamato de monosodio), estabilizante (goma xantana), corrector de la acidez (ácido láctico), tinta de cefalópodo (**molusco**). Puede contener trazas de **crustáceos**.

Ingredientes: 92% **bacalao (Gadus morhua)**, sal, acidulantes: citratos de sodio, ácido cítrico; antioxidantes: ácido ascórbico, ascorbato cálcico; almidones modificados, 8% salsa de ajo y perejil [aceite de orujo de oliva, **vino blanco (contiene sulfitos)**, preparado de zumo (agua, zumo de limón, zumo de naranja, pulpa de limón, acidulante: ácido cítrico; extracto natural de limón), 4,8% ajo, 0,06% perejil, especias].

Ingredientes: 80,5% harina de **trigo**, agua, 10% aceite de oliva virgen extra, 5% **sésamo**, levadura, sal.
Puede contener trazas de leche y sus derivados (incluido la lactosa), soja y sulfitos.

¿De
qué
está
hecho?



Ensalada de Cangrejo 450g:
INGREDIENTES: Salsa rosa (46%) (agua, aceite de girasol, azúcar, jarabe de glucosa, vinagre, sal, vino de jerez (contiene sulfitos), yema de huevo), estabilizantes: E-415, E-412, almidón modificado, conservador: E-202, surimi (32%) (carne de peixe, estabilizantes: sorbitol y polifosfatos, agua, pectato de calcio, clara de huevo rehidratado, almidón, carne de cerdo (4%), azúcar, sal, aceite de nabina, aroma de cangrejo), potenciadores del sabor: E-621, E-635, estabilizantes: E-415, E-412, colorantes: E-171, E-120 y E-160c), piña (12%), huevo (10%) (huevo, sal, correctores de acidez: ácido cítrico, ácido acético). Puede contener trazas de gluten, leche, moluscos y mostaza. Plato preparado refrigerado, en atmósfera protectora.

Ingredientes y cantidad



**NO SE EXIGE LISTA DE INGREDIENTES
A LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:**

- **frutas y hortalizas frescas que no hayan sido peladas, cortadas o sometidas a cualquier otro tratamiento similar;**
- **aguas carbónicas;**
- **vinagres de fermentación, si proceden exclusivamente de un solo producto básico y siempre que no se les haya añadido ningún otro ingrediente;**
- **el queso, la mantequilla, la leche y la nata fermentadas, a los que solo se les ha añadido enzimas alimentarias o cultivos de microorganismos necesarios para su fabricación;**
- **alimentos que consten de un único ingrediente, en los que:**
 - **la denominación del alimento sea idéntica a la del ingrediente, o**
 - **la denominación del alimento permita determinar la naturaleza del ingrediente sin riesgo de confusión.**



Aditivos

CÓMO SE
INDICAN

Son sustancias que **SE AÑADEN A LOS ALIMENTOS CON UN PROPÓSITO TECNOLÓGICO**, para mejorar:

- sus características organolépticas (aspecto, color, olor, sabor)
- su proceso de elaboración
- su conservación

CONVIÉRTIÉNDOSE EN UN INGREDIENTE DEL ALIMENTO

Se prohíbe el uso de aditivos:

- siempre que exista la posibilidad de lograr los mismos efectos por otros métodos,
- si puede engañar al consumidor,
- por enmascarar la verdadera calidad de los alimentos o,
- si disminuye el valor nutritivo.

AUTORIZACIÓN
ADITIVOS
ALIMENTARIO

ALIMENTOS EN LOS
QUE NO SE PERMITE
LA PRESENCIA DE
ADITIVOS



Deben figurar en la lista de ingredientes
INDICANDO LA FUNCIÓN QUE DESEMPEÑAN
en el mismo, con:

potenciador de sabor (E621, E635),

(antioxidantes: E-306, E-304),

su **NOMBRE**

acidulantes: citratos de sodio, ácido cítrico; antioxidantes: ácido ascórbico, ascorbato cálcico; almidones modificados,

baya de saúco; agentes de recubrimiento: cera de abeja blanca y amarilla, cera de carnauba.

su **NÚMERO E**

La letra E estará seguida de 3 o 4 dígitos.

Primer dígito: categoría a la que pertenece,

Segundo: familia,

Resto de dígitos: especie en concreto y sirve para identificar la sustancia.

La letra E indica que es un aditivo **AUTORIZADO** por la UE

Ingredientes: leche desnatada, carne de cerdo picada (15%), sémola de **trigo**, tomate (corrector de acidez (E330)), agua, **queso** (leche pasteurizada, sal, cuajo, fermentos **lácticos**, conservador (E251), colorante (E160a), agua, proteínas de la **leche**, almidón modificado de patata y sal de fundido (E331)), harina de **trigo**, grasa de palma, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, cebolla frita (cebolla, aceite de oliva, sal y almidón modificado de maíz), vino blanco (contiene **sulfitos**), sal, aroma de carne (contiene **mostaza** y potenciadores del sabor (E621, E635)), proteína vegetal de **trigo**, espesantes (E461 y E407), caldo de carne en polvo [sal, potenciador del sabor (E621), almidón de maíz, grasa de palma, ajo, aromas, cebolla, colorante (E150c)], especias, azúcar y conservador (E202).

¿Cómo
se
identifican
los
aditivos?

ALIMENTOS EN LOS QUE NO SE PERMITE LA PRESENCIA DE ADITIVOS:

- Alimentos no elaborados
- Miel
- Aceites y grasas no emulsionados de origen animal o vegetal
- Mantequilla
- Leche pasteurizada y esterilizada sin aromatizar (incluida la UHT) y nata normal pasteurizada sin aromatizar (excepto la nata con bajo contenido en grasa)
- Productos lácteos fermentados sin aromatizar no tratados térmicamente tras la fermentación
- Suero de mantequilla sin aromatizar (excepto el suero de mantequilla esterilizado)
- Agua mineral natural
- Café
- Té en hojas sin aromatizar
- Azúcares
- Pasta seca, salvo la pasta sin gluten o la destinada a dietas hipoprotéicas



AZÚCARES AÑADIDOS



Son aquellos **AZÚCARES QUE NO ESTÁN PRESENTES DE FORMA NATURAL EN EL ALIMENTO**, sino que **SE AÑADEN DURANTE EL PROCESO DE FABRICACIÓN**

Muchos alimentos “esconden” gran cantidad de azúcar: gominolas, refrescos, pizzas, pan, salsas y platos preparados. Para encontrarla, **ES FUNDAMENTAL MIRAR EN LA LISTA DE INGREDIENTES** (además de analizar la tabla nutricional).

Ingredientes: Harina de **trigo** 23 %, jarabe de glucosa y fructosa, **huevos** 12 %, azúcar, aceite de nabina 11 %, chocolate 6 % [pasta de cacao, azúcar, cacao magro en polvo, emulgente (lecitinas de **soja**)], estabilizante (glicerol), almidón de **trigo**, suero de **leche** en polvo, **leche** desnatada 1 % y **leche** entera 0,8 % en polvo (equivalente a 17 % de **leche**), gasificantes (difosfatos, carbonatos de potasio), jarabe de glucosa, emulgentes (E472b, E475, lecitinas de **soja**), cacao magro en polvo 0,3 %, sal, aroma natural.

Los ingredientes se enumeran en orden descendente, por peso. Si el azúcar se encuentra entre los primeros, es probable que el producto tenga un alto contenido de azúcares añadidos.

Ingredientes: **Leche** semidesnatada, **huevos** frescos (21%), azúcar, caramelo: azúcar, jarabe de glucosa y fructosa, agua, almidón modificado, espesantes: pectina y goma xantana y aroma; **leche** desnatada en polvo, espesante: goma xantana y aroma.

Ingredientes: Cereales 51% (harina de **trigo**, harina de **centeno**, almidón de **trigo**, salvado de **trigo**), chocolate blanco 28% (azúcar, manteca de cacao, **leche** entera en polvo, **lactosa**, suero de **leche** en polvo, emulgente: lecitina de girasol, aroma), azúcar, aceite de girasol alto oleico 13%, jarabe de glucosa y fructosa, **leche** desnatada en polvo, sal, suero de **leche** en polvo, gasificantes (carbonatos amónico y sódico), antioxidantes (E 304, E 306), aroma, vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12).

“SINÓNIMOS” DE AZÚCAR

Sacarosa
Sucralosa
Jugo de caña
Miel de caña
Cristales de jugo de caña
Maltodextrina
Lactosa
Dextrosa
Fructosa
Jarabes (de arce, de maíz, de sorgo)
Melazas
Concentrados de jugo de frutas
Glucosa
Miel
Azúcar invertida
Maltosa
Dextrina
Melaza
Siropes
D-ribosa
Galactosa
Caramelo

Tipos de aceites o grasas vegetales

Los aceites o grasas de origen vegetal se pueden agrupar en la lista de ingredientes bajo la designación "ACEITES VEGETALES" O "GRASAS VEGETALES", SEGUIDO DE LA INDICACIÓN DEL ORIGEN VEGETAL ESPECÍFICO, pudiendo complementarse con la expresión "en proporción variable", con independencia de la cantidad de aceite o grasa de los alimentos

ua, grasa vegetal (palma), levadu

Producto de bollería. **INGREDIENTES:** Harina de trigo, agua, azúcar, grasas y aceites vegetales (palma, girasol), levadura, jarabe de glucosa y

En caso de que los aceites/grasas vegetales presentes en el alimento hayan sido hidrogenados, la expresión "**totalmente hidrogenado**" o "**parcialmente hidrogenado**" deberá acompañar a la mención de los aceites/grasas hidrogenados.

PASTEL CON RELLENO DE CREMA (15%) Y CON COBERTURA ROSA (32%).
INGREDIENTES: AZÚCAR, GRASAS VEGETALES (PALMISTE, PALMA) PARCIALMENTE HIDROGENADO Y ACEITES VEGETALES (GIRASOL, COCO), HARINA DE TRIGO, HUEVO, AGUA, JARABE DE GLUCOSA Y FRUCTOSA, LECHE DESNATADA EN POLVO (reconstituida), LACTOSA, EMULGENTES (E-471, E-477, E-470a, E-475 Y E-476), COLORANTES (E-102, E-104, E-105, E-107, E-108, E-109, E-110, E-111, E-112, E-113, E-114, E-115, E-116, E-117, E-118, E-119, E-120, E-121, E-122, E-123, E-124, E-125, E-126, E-127, E-128, E-129, E-130, E-131, E-132, E-133, E-134, E-135, E-136, E-137, E-138, E-139, E-140, E-141, E-142, E-143, E-144, E-145, E-146, E-147, E-148, E-149, E-150, E-151, E-152, E-153, E-154, E-155, E-156, E-157, E-158, E-159, E-160a, E-160b, E-160c, E-160d, E-160e, E-160f, E-160g, E-160h, E-160i, E-160j, E-160k, E-160l, E-160m, E-160n, E-160o, E-160p, E-160q, E-160r, E-160s, E-160t, E-160u, E-160v, E-160w, E-160x, E-160y, E-160z),

ALÉRGENOS

TODOS LOS ALIMENTOS

deben facilitar información relativa a la presencia de
INGREDIENTES SUSCEPTIBLES DE CAUSAR ALERGIAS E
INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

ALÉRGENOS A DECLARAR



CÓMO y DÓNDE
SE INDICAN

PUEDA
CONTENER

GLUTEN

LACTOSA

14
alérgenos
de
declaración
obligatoria

CÓMO y DÓNDE SE INDICAN

Se indicarán en la lista de ingredientes, con una **tipografía que las diferencie del resto** de ingredientes (MAYÚSCULAS, **negrita**, subrayada...).

Ingredientes: Harina integral de TRIGO (75%), agua, levadura, azúcar, sal, harina de CENTENO (1,2%), aceite de oliva (1%), conservadores:

ESPECIAL MULTICEREALES.
INGREDIENTES: HARINA DE TRIGO, AGUA, MASA MADRE DE TRIGO (9%), HARINA DE CENTENO (1,2%), SEMILLAS DE LINAZA (3,4%), LEVADURA Y OTROS MICROORGANISMOS NATURALES (L. brevis, L. shermanii), SEMILLAS DE LINO AMARILLO (1,6%), SEMOLINA DE TRIGO (1,4%), COPOS DE TRIGO (1,3%), FIBRA DE TRIGO, ACEITE VEGETAL (GIRASOL), SAL, COPOS DE AVENA (0,9%), COPOS DE PATATA, TRIGO ESPELTA TROCEADO (0,8%), SEMILLAS DE CALABAZA TROCEADAS, CEBADA TROCEADA (0,4%), GERME DE TRIGO, HARINA DE MAÍZ (0,4%), GLUTEN DE TRIGO, SEMILLAS DE ALFORFÓN TROCEADO (0,1%), SEMILLAS DE SÉSAMO.

INGREDIENTES: Leche parcialmente desnatada (0,8 % M.G.), agua, cereales hidrolizados 4% (**trigo**, arroz, maíz, **cebada**, mijo, **avena**, **centeno** y sorgo), azúcar, aceites vegetales (girasol alto oleico y oliva), emulgentes (E-472c y lecitinas (**soja**)), sales minerales (fosfato tricálcico, citrato magnésico, pirofosfato férrico y sulfato de zinc), aceite de **pescado** azul rico en DHA, estabilizantes (E-339ii, carragenato, celulosa y goma celulosa), antioxidantes (tocoferol y palmitato de ascorbilo), fructosa, vitaminas (A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D y E) y aroma.

Si el alimento no tuviera lista de ingredientes, se incluirá la mención "**contiene**" seguida del nombre de la sustancia alergénica.



CONTIENE: LECHE.

Cuando la **denominación del alimento** haga referencia clara a la **sustancia** que cause alergia, no es necesario etiquetar la sustancia en cuestión.

ETIQUETADO PRECAUTORIO DE ALÉRGENOS

ES LA INFORMACIÓN SOBRE LA POSIBLE PRESENCIA
NO INTENCIONADA DE ALÉRGENOS

Solo debe utilizarse una vez considerados los riesgos inevitables
de contaminación cruzada.



Puede contener otros
FRUTOS DE CÁSCARA Y TRIGO

Puede contener gluten.

Puede contener trazas de frutos de cáscara,
cacahuete y sésamo.

Puede contener trazas de cereales que contienen gluten, leche, frutos de cáscara y derivados de los mismos.

En caso de que se facilite **INFORMACIÓN VOLUNTARIA SOBRE ALÉRGENOS**, **no inducirá a error**
y se basará en datos científicos pertinentes.

PUEDE CONTENER TRAZAS DE CEREALES, HUEVOS, LECHE, C
CAHUETES, FRUTOS CON CÁSCARA, CRUSTACEOS, MOLUSCOS,
PESCADO, SOJA Y SESAMO.

Puede contener trazas de crustáceos, moluscos,
gluten, leche y derivados de la leche.

OBLIGATORIAMENTE se debe declarar:

- Valor energético
- Grasas
 - de las cuales saturadas
- Hidratos de carbono
 - de los cuales azúcares
- Proteínas
- Sal

Habrà de declararse obligatoriamente «por 100 g o por 100 ml»

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS / TYPICAL VALUES	Por / Per 100 g
Energía / Energy	1628 kJ/ 385 kcal
Grasas / Fats	2,4 g
de las cuales saturadas / of which saturated	1,3 g
Hidratos de carbono / Carbohydrates	77 g
de los cuales azúcares / of which sugars	3,2 g
Proteínas / Proteins	12 g
Sal / Salt	2,1 g

	POR 100 ML
VALOR ENERGÉTICO	190 kJ (45 Kcal)
GRASAS	1,55 g
De las cuales saturadas	1,00 g
HIDRATOS DE CARBONO	4,70 g
De los cuales azúcares	4,70 g
PROTEÍNAS	3,10 g
SAL	0,12 g
CALCIO	120 mg (*15% VRN)

INFORMACIÓN
VOLUNTARIA

NUTRISCO

ALIMENTOS
EXENTOS
DE LA INFORMACIÓN
NUTRICIONAL
OBLIGATORIA

Etiquetado Nutricional ¿Cuánto es mucho? Perfil nutricional

INFORMACIÓN VOLUNTARIA

De manera adicional se podrán indicar:

- grasas monoinsaturados,
- grasas poliinsaturados,
- polialcoholes,
- almidón,
- fibra alimentaria y
- cualquier VITAMINA O MINERAL que esté presente en cantidades significativas.

Información nutricional	
	100g
Valor energético / Energía	2027 kJ 484 kcal
Grasas / Lípidos	22 g
de las cuales / dos de las cuales	
saturadas / saturados	3,6 g
monoinsaturadas / monoinsaturados	16,4 g
poliinsaturadas / poliinsaturados	2,2 g
Hidratos de carbono / Hidratos de carbono	57 g
de los cuales azúcares / dos de los cuales azúcares	1,9 g
Fibra alimentaria / Fibra	4,0 g
Proteínas / Proteínas	12 g
Sal / Sal	1,9 g

* IR: Ingesta de referencia de un adulto medio
**30g por 100g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Valores medios x100 ml
Valor energético		322 kJ/77 kcal
Grasas	g	2,8
de las cuales		
Saturadas	g	0,9
Monoinsaturadas	g	1,6
Poliinsaturadas	g	0,3
Hidratos de carbono	g	9,8
de los cuales Azúcares	g	6,5
Fibra alimentaria	g	0,1
Proteínas	g	3,0
Sal	g	0,18

POR
PORCIÓN

IR
INGESTA DE
REFERENCIA

VRN
VALORES DE
REFERENCIA DE
NUTRIENTES

VITAMINAS Y
MINERALES QUE SE
PUEDEN DECLARAR

De manera adicional, los valores nutricionales,
además de por 100 g o 100 ml, se podrán indicar
POR PORCIÓN

Información Nutricional	100 g	1 🍪 (30 g)	%* / 1 🍪 (30 g)
Valor energético	1679 kJ / 400 kcal	504 kJ / 120 kcal	6 %
Grasas	16 g	4,7 g	7 %
de las cuales saturadas	3,1 g	0,9 g	5 %
Hidratos de carbono	60 g	18 g	7 %
de los cuales azúcares	31 g	9,3 g	10 %
Fibra alimentaria	1,8 g	0,5 g	-
Proteínas	5,3 g	1,6 g	3 %
Sal	0,60 g	0,18 g	3 %

* Ingesta de referencia de un adulto me
(8400 kJ / 2000 kcal).

1 🍪 = 5 🍪

Si se expresa por porción, HAY QUE INDICAR EL TAMAÑO DE
ESA PORCIÓN Y LAS PORCIONES QUE CONTIENE EL ENVASE.

Este envase contiene 4 raciones de 250 ml.

Este envase contiene 6 raciones de 100g.

El valor energético y los nutrientes de declaración obligatoria se podrán expresar como porcentaje de las ingestas de referencia (% IR) por 100 g o por 100 ml, o por porción.

LECHE UHT SEMIDESNATADA	POR 100 ML	** %IR
VALOR ENERGÉTICO	190 kJ (45 Kcal)	5 %
GRASAS	1,55 g	4 %
De las cuales saturadas	1,00 g	10 %
HIDRATOS DE CARBONO	4,70 g	4 %
De los cuales azúcares	4,70 g	10 %
PROTEÍNAS	3,10 g	12 %
SAL	0,12 g	4 %
CALCIO	120 mg (*15% VRN)	

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.
**IR: Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal.)

La mención "INGESTA DE REFERENCIA DE UN ADULTO MEDIO (8400 KJ/2000 KCAL)" debe aparecer junto a la información nutricional, cuando ésta se exprese como porcentajes de las ingestas de referencia (% IR)

La legislación europea ha establecido las INGESTAS DIARIAS DE REFERENCIA (IR) siguientes (para un adulto):

Valor energético	8 400 kJ/2 000 kcal
Grasa total	70 g
Ácidos grasos saturados	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g

Table 1.

Proposed thresholds for total fat, saturated fat, free sugars and sodium based on reference intakes

	Total fat	Saturated fat	Free sugars	Sodium
WHO recommendation ^a	30% total energy	10% total energy	10% total energy	< 2 g/day
Recommended intake (RI) (g/day)	66.67	22.22	50.00	2.00

VALORES DE REFERENCIA DE NUTRIENTES ESTABLECIDOS

	VRN
Vitamina A (µg)	800
Vitamina D (µg)	5
Vitamina E (mg)	12
Vitamina K (µg)	75
Vitamina C (mg)	80
Tiamina (mg)	1,1
Riboflavina (mg)	1,4
Niacina (mg)	16
Vitamina B6 (mg)	1,4
Ácido Fólico (µg)	200
Vitamina B12 (µg)	2,5
Biotina (µg)	50
Ác.Pantoténico (mg)	6
Potasio (mg)	2000
Cloruro (mg)	800
Calcio (mg)	800
Fósforo (mg)	700
Magnesio (mg)	375
Hierro (mg)	14
Zinc (mg)	10
Cobre (mg)	1
Manganeso (mg)	2
Flúor (mg)	3,5
Selenio (µg)	55
Cromo (µg)	40
Molibdeno (µg)	50
Yodo (µg)	150

Si se incluyen las vitaminas y minerales, éstas deben expresarse de las dos formas siguientes:

- por 100 g o 100 ml y,
- como porcentaje de las ingestas de referencia, en este caso llamado VALOR DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (VRN) por 100 g o por 100 ml.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Valores medios x100 ml	
Valor energético		322 kJ/77 kcal	
Grasas	g	2,8	
de las cuales			
Saturadas	g	0,9	
Monoinsaturadas	g	1,6	
Polinsaturadas	g	0,3	
Hidratos de carbono	g	9,8	
de los cuales Azúcares	g	6,5	
Fibra alimentaria	g	0,1	
Proteínas	g	3,0	
Sal	g	0,18	
Minerales y Vitaminas			
Calcio	mg	140	18%
Fósforo	mg	110	16%
Hierro	mg	2,1	15%
Zinc	mg	2,3	23%
Vitamina A	µg	120	15%
Tiamina (B1)	mg	0,21	19%
Riboflavina (B2)	mg	0,24	17%
Niacina (B3)	mg	2,7	17%
Ác. Pantoténico (B5)	mg	0,90	15%
Pinidoxina (B6)	mg	0,30	21%
Biotina (B8)	µg	7,5	15%
Ácido Fólico (B9)	µg	30,8	15%
Cianocobalamina (B12)	µg	0,38	15%
Vitamina C	mg	12	15%
Vitamina D	µg	1,5	30%
Vitamina E	mg	1,8	15%

**VRN: Valor de Referencia Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Información Nutricional Media	Por 100 ml.
Valor energético	253 kJ/60 kcal
Grasas	2,8 g
De las cuales: saturadas	1,4 g
monoinsaturadas	1,2 g
polinsaturadas	0,2 g
Hidratos de carbono	6,0 g
de los cuales: azúcares	6,0 g
Fibra alimentaria	0 g
Proteínas	2,8 g
Sal	0,13 g
Vitamina A	120 µg (15% VRN*)
Vitamina D	0,75 µg (15% VRN*)
Vitamina E	1,8 mg (15% VRN*)
Vitamina C	12 mg (15% VRN*)
Tiamina (Vitamina B1)	0,17 mg (15% VRN*)
Riboflavina (Vitamina B2)	0,21 mg (15% VRN*)
Niacina (Vitamina B3)	2,4 mg (15% VRN*)
Vitamina B6	0,21 mg (15% VRN*)
Ácido fólico (Vitamina B9)	30,0 µg (15% VRN*)
Vitamina B12	0,38 µg (15% VRN*)
Biotina (Vitamina B7)	7,5 µg (15% VRN*)
Ácido pantoténico (Vitamina B5)	0,90 mg (15% VRN*)
Calcio	120 mg (15% VRN*)
Fósforo	105 mg (15% VRN*)
Hierro	1,3 mg (9% VRN*)

Ácidos grasos Omega-3 (EPA+DHA): 42 mg/100 ml
 *VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.
 Este envase contiene 4 raciones de 250 ml.

1. Productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente o categoría de ingredientes;
2. Productos transformados cuya única transformación ha consistido en ser curados y que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes;
3. Agua destinada al consumo humano, incluidas aquellas cuyos únicos ingredientes añadidos son el anhídrido carbónico o los aromas;
4. Una planta aromática, una especia o mezcla de ellas;
5. Sal y sucedáneos de la sal;
6. Edulcorantes de mesa;
7. Productos contemplados por la Directiva 1999/4/CE relativa a los extractos de café y los extractos de achicoria, granos de café enteros o molidos y granos de café descafeinado enteros o molidos;
8. Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de tés descafeinados, que no contengan más ingredientes añadidos que aromas que no modifiquen el valor nutricional del té;
9. Vinagres fermentados y sus sucedáneos, incluidos aquellos cuyos únicos ingredientes añadidos son aromas;
10. Aromas;
11. Aditivos alimentarios;
12. Coadyuvantes tecnológicos;
13. Enzimas alimentarias;
14. Gelatina;
15. Compuestos para espesar mermelada;
16. Levadura;
17. Gomas de mascar;
18. Alimentos en envases o recipientes cuya superficie mayor es inferior a 25 cm²;
19. Alimentos incluidos los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final.

Es un sistema con 5 COLORES y 5 LETRAS

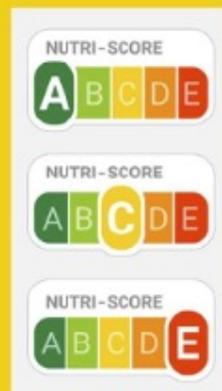
Los productos que estén en la **zona verde** serán los de **mejor** composición **nutricional** y los **naranjas oscuros** los **menos saludables**.



El contenido de **azúcares, grasas, sal o calorías** hará que los productos alimenticios tengan un color u otro, asignado por una fórmula matemática.

Este "semáforo" de cinco colores está pensado para **COMPARAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA MISMA CATEGORÍA**, no para una comparación global entre los productos alimenticios.

Es un sistema **VOLUNTARIO**, las empresas no están obligadas a indicarlo.



NUTRI-SCORE



El Nutri-Score es un logotipo que muestra la calidad nutricional de los productos alimenticios con grados de A a E. Con el NutriScore, los productos se pueden comparar fácil y rápidamente.

¿Cómo se calcula Nutri-Score?

El grado de Nutri-Score está determinado por la cantidad de nutrientes saludables y no saludables:

Puntos negativos: energía, grasa saturada, azúcares, sodio (niveles altos se consideran poco saludables)

Puntos positivos: la proporción de frutas, verduras y nueces, aceites de oliva, colza y nueces, fibras y proteínas (en altos niveles se consideran buenos para la salud).

La fórmula Nutri-Score detallada está disponible públicamente en el sitio web de Santé publique France.

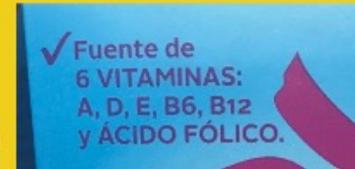


Eco-Score C - Moderado impacto ambiental



DECLARACIONES NUTRICIONALES

“Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento POSEE PROPIEDADES NUTRICIONALES BENÉFICAS ESPECÍFICAS”



DECLARACIONES NUTRICIONALES

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

“Las que afirman o sugieren que EXISTE ALGUNA RELACIÓN ENTRE UNA CATEGORÍA DE ALIMENTOS, EL ALIMENTO, O ALGUNOS DE SUS COMPONENTES, Y LA SALUD”



DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

Bajo valor energético

No contiene más de 40 Kcal (170 kJ) por 100 g en el caso de los sólidos o más de 20 Kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 4 Kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.

Valor energético reducido

El valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %.

Sin aporte energético

No contiene más de 4 Kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 0,4 Kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.

Light / Ligero

Cumple las mismas condiciones que las establecidas para el término "contenido reducido". La declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea "light".

Bajo contenido de azúcar

No contiene más de 5 g de azúcar por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcar por 100 ml en el caso de los líquidos.

Sin azúcar

No contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g o 100 ml.

Sin azúcares añadidos

No se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: "**contiene azúcares naturalmente presentes**".

FINEST BELGIAN CHOCOLATE

Sin Azúcar
Añadido

Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos, deberá figurar, asimismo:
«CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES».

Fuente de fibra

El producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 Kcal.

Alto contenido en fibra

El producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 Kcal.



Fuente de proteínas

Las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

Alto contenido en proteínas

Las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

Bajo contenido en grasa

No contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

Sin grasa

No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. Las declaraciones expresadas como "X% sin grasa" están prohibidas.



Bajo contenido de grasas saturadas

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos. La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no debe aportar más del 10% del valor energético.

Sin grasas saturadas

La suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.



Alto contenido de grasas monoinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Alto contenido de grasas poliinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Alto contenido de grasas insaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Alto contenido de grasas monoinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Alto contenido de grasas poliinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Alto contenido de grasas insaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

Fuente de ácidos grasos omega-3

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.

Alto contenido de ácidos grasos omega-3

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.



Bajo contenido de sodio / sal

No contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. En el caso de las aguas distintas de las aguas minerales naturales, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

Muy bajo contenido de sodio / sal

No contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. Esta declaración no debe utilizarse para las aguas minerales y otras aguas.

Sin sodio / sal

No contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml.

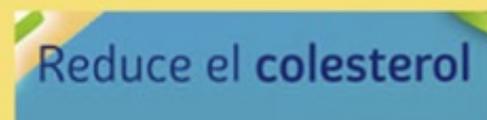
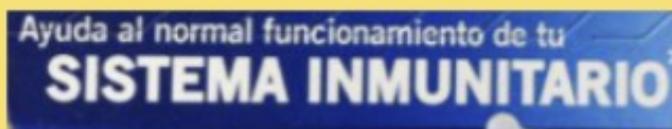
Contenido reducido de (Nombre del nutriente)

La reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos como cantidades diarias recomendadas, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.



TIPOS

- 1 BASADAS EN CIENCIA GENERALMENTE RECONOCIDA (art.13.1)**
Anexo del Reglamento (UE) 432/2012
Ejemplo: "el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales"



- 2 BASADAS EN PRUEBAS CIENTÍFICAS RECIENTEMENTE OBTENIDAS (art.13.5)**
Autorizadas caso a caso
Ejemplo: "el concentrado de tomate soluble en agua I y II contribuye a mantener la agregación de plaquetas normal, lo cual favorece una buena circulación sanguínea"

- 3 REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD (art.14.1 a)**
Autorizadas caso a caso
Ejemplo: "el chicle sin azúcar contribuye a neutralizar los ácidos de la placa. Los ácidos de la placa son un factor de riesgo en el desarrollo de la caries dental"

- 4 DESARROLLO DE LA SALUD Y LOS NIÑOS (art.14.1 b)**
Autorizadas caso a caso
Ejemplo: "el fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normal de los huesos en los niños"

Solamente se permiten las declaraciones de propiedades saludables si se incluye la siguiente información en el etiquetado o en la publicidad:

- una declaración en la que se indique la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable;

Es importante mantener una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



- en su caso, una declaración dirigida a las personas que deberían evitar el consumo del alimento, y

niños menores de 5 años. Para una efectiva reducción del nivel de colesterol, se aconseja un aporte diario de 1,5 a 3 g de fitoesteroles, no superior a 3g; como parte de una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras que ayude a mantener los niveles de carotenoides y un estilo de vida saludable.

- la cantidad de alimento y el patrón de consumo requeridos para obtener el efecto benéfico declarado;

INDICACIONES: producto no destinado a personas que no necesitan controlar su colesterolemia. Si usted está tomando medicamentos para reducir los niveles de colesterol, consulte a su médico. Puede no ser nutricionalmente adecuado para personas con necesidades dietéticas especiales (mujeres embarazadas y durante lactancia, y niños menores de 5 años).

Consumo máximo de esteroides vegetales 3g/día.

- una advertencia adecuada en relación con los productos que pueden suponer un riesgo para la salud si se consumen en exceso.

FECHA DE CADUCIDAD

Los alimentos microbiológicamente muy perecederos pueden suponer un peligro para la salud, por lo que la fecha de duración mínima se cambia por fecha de caducidad.

FECHA DE CADUCIDAD:

20.05.19

Indica la **fecha límite** hasta la cual un alimento se puede **consumir con seguridad**.

**NO ES UN ALIMENTO SEGURO
UNA VEZ PASADA LA FECHA**

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

Es la fecha hasta la cual el alimento **mantiene sus cualidades organolépticas** en correcto estado

**EL ALIMENTO ES SEGURO
Y SE PUEDE CONSUMIR**
(siempre que se haya conservado en las condiciones recomendadas)

Consumir preferentemente
antes del fin de: 03.2020

¿Cómo se indican
las **FECHAS**?

¿Qué es la
VIDA ÚTIL
de un producto?

FECHA DE CADUCIDAD

Irá precedida de la indicación
“fecha de caducidad”
día y mes (año voluntario)

FECHA DE CADUCIDAD
30/05/19

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

Cuando la duración del producto alimenticio sea:

INFERIOR A 3 MESES: día y mes

SUPERIOR A 3 MESES, pero sin sobrepasar los 18 meses: mes y año

SUPERIOR A 18 MESES: año

Cuando la fecha INCLUYA LA INDICACIÓN DEL DÍA
Consumir preferentemente antes del ...”

Consumir preferentemente antes
del:

26-07-19

En el RESTO DE LOS CASOS

“Consumir preferentemente antes del fin de ...”

Consumir preferentemente antes del fin de: 10.2019

LOTE

Es la indicación, normalmente numérica, que permite identificar al lote al que pertenece un producto alimenticio.

Puede ir precedido de la letra L, salvo que se distinga claramente de las demás indicaciones de etiquetado.

Es el conjunto de unidades de venta de un producto alimenticio producido, fabricado o envasado en circunstancias prácticamente idénticas.

L9017 21402

21/01/21
S1 17:10

MHD: 14.08.2021
226 KIT 07:20

N° Lote 178001

¿Dónde
indicar
Lote?

CANTIDAD NETA

La cantidad neta de un alimento se expresará en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el caso:

1 litro

En unidades de volumen en el caso de los productos líquidos.

CANTIDAD NETA: 1Kg.

En unidades de peso en el caso de los demás productos.

3x78g

PESO NETO

600g (6x100g)

La cantidad neta declarada se determina en el momento del envasado, por lo que podría variar ligeramente (debido, por ejemplo, a mermas por deshidratación)

MODO DE EMPLEO

Si la ausencia de indicaciones no permitiera hacer un uso adecuado del alimento, deberá indicarse cómo hacer un uso apropiado de dicho alimento.

MODO DE PREPARACIÓN

En el microondas (Cocinado al vapor): Colocar la bandeja directamente sin pinchar en el microondas a máxima potencia (750W) durante 2,5 minutos.

En el horno: Sacar del envase y cocinar a 180 °C durante 15 minutos.

En la plancha: Sacar del envase y cocinar a fuego fuerte 3 minutos por cada lado.

Condiciones de uso: Agitar fuertemente antes de usar 2 o 3 segundos. Utilizar el producto con el difusor hacia abajo y presionar hasta conseguir la cantidad deseada. Después de su uso, limpiar el difusor con agua tibia y tapar. Almacenar antes de ser usado, al menos 12 horas en el refrigerador.

Modo de preparación: Utilizar una bolsita por taza. Verter agua hirviendo encima evitando que caiga directamente sobre la bolsita para que no se hinche demasiado. Dejar reposar entre 3 y 5 minutos y añadir azúcar al gusto.



SERVIR FRÍO
AGITAR ANTES
DE SERVIR

Abrir 15 minutos antes de consumir

PREPARACIÓN

Verter el contenido del sobre en un litro de agua caliente, mezclar y llevar a ebullición.

Cocer durante 15 minutos a fuego mínimo y sin tapar.

CONDICIONES DE CONSERVACIÓN

Cuando los alimentos requieran unas **CONDICIONES ESPECIALES DE CONSERVACIÓN**, se indicarán dichas condiciones en la etiqueta.

Conservación

Conservar en un lugar limpio, fresco y seco, resguardado de la luz.

Conservar entre 0 °C y +4 °C.

Conservar a temperatura ambiente en lugar fresco y seco. Una vez abierto, puede conservarse hasta 4 días en el frigorífico (+4°C), y hasta 1 mes en el congelador*** (-18°C).

Con el fin de permitir la conservación adecuada de los alimentos **UNA VEZ ABIERTO EL ENVASE**, se indicarán, cuando proceda, las condiciones y/o la fecha límite de consumo.

Una vez abierto conservar entre +2 °C y +7 °C cubierto completamente con su líquido, y consumir en el plazo de 1 día.

Una vez abierto mantener en refrigeración y consumir antes de 7 días

IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

El **responsable** de la información facilitada al consumidor, es el operador con cuyo nombre se comercialice el alimento.

MI EMPRESA S.L.;
Ctra.de la comarca s/n;
01192 Arkaute (Araba)

Debe aparecer:
NOMBRE o RAZÓN SOCIAL Y DIRECCIÓN
del operador de la empresa alimentaria.

La razón social o dirección de la empresa alimentaria **no es una indicación del país de origen o lugar de procedencia.**

SELLO OVAL

La legislación europea establece que deberán llevar una marca de identificación:



en **PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL** (salvo la miel)



transformados:
productos cárnicos y de la pesca,
lácteos; ovoproductos; helados;
grasas animales fundidas...



sin transformar:
carnes frescas, productos de
pesca frescos, leche cruda, huevos,
caracoles...



¿De
in

Se indica en:

- el producto,
- el envase,
- el embalaje, o
- en una etiqueta fijada a cualquiera de los tres.

en **PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL** (salvo la miel)



¿Qué leer en la etiqueta para elegir saludable?

1. LISTA DE INGREDIENTES

Se indican **TODOS** los ingredientes del producto en **ORDEN DECRECIENTE** en cantidad, por lo que es importante fijarse en el ingrediente que ocupa la **PRIMERA POSICIÓN**.

En ocasiones encontramos "sinónimos" para azúcar (sirope, jarabe, dextrosa, miel, maltosa...).

Cuanto **MENOS INGREDIENTES** tenga el producto, mejor. Si tuviera más de 5 ingredientes (aunque no es una regla infalible), estaríamos ante un "ultraprocesado" poco saludable.

3. DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Define el producto, bien con su denominación jurídica o con una denominación descriptiva del producto.

INGREDIENTES:

Azúcar, aceite de girasol alto oleico, cacao desgrasado en polvo (8,5%), manteca de cacao, LECHE desnatada en polvo (4,5%), AVELLANAS (4%), sólidos lácteos, emulgente (lecitina de SOJA), aroma.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 100 g)

Valor energético.....2279 Kj; 546 Kcal

Grasas.....	32 g
de las cuales saturadas.....	6,4 g
Hidratos de carbono.....	58 g
de los cuales azúcares.....	56 g
Proteínas.....	5,0 g
Sal.....	0,14 g

2. TABLA NUTRICIONAL

En ella encontramos una lista cerrada de nutrientes. No es recomendable que las **GRASAS SATURADAS, AZÚCAR Y SAL** tengan valores muy altos.

Los valores se dan por 100 g o 100 ml, para permitir las comparaciones entre productos.



Una cucharada sopera (30g) contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
170	16,4 g	10,8 g	2,7 g	0 g
9%	18%	15%	11%	<1%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400KJ/2000kcal)

4. FRONTAL (FOP)

Es un etiquetado **VOLUNTARIO** por lo que no siempre aparece en la etiqueta.

Existen diferentes opciones entre las que podemos encontrar:

NUTRI-SCORE

Es un sistema con 5 colores y 5 letras, para **COMPARAR ALIMENTOS DENTRO DE UNA MISMA CATEGORÍA**.

Los productos que estén en la zona verde serán los de mejor composición nutricional y los naranjas-rojos los menos saludables dentro de esa categoría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN / SEMÁFORO NUTRICIONAL

Muestra el porcentaje de **ENERGÍA, GRASAS, GRASAS SATURADAS, AZÚCAR y SAL** que contiene la **PORCIÓN** de producto con respecto a la ingesta diaria de referencia.

Se indica asimismo qué se considera una porción y la ingesta total de referencia de un adulto medio.

Además el semáforo nutricional interpreta los porcentajes asociándolos a los colores de un semáforo.

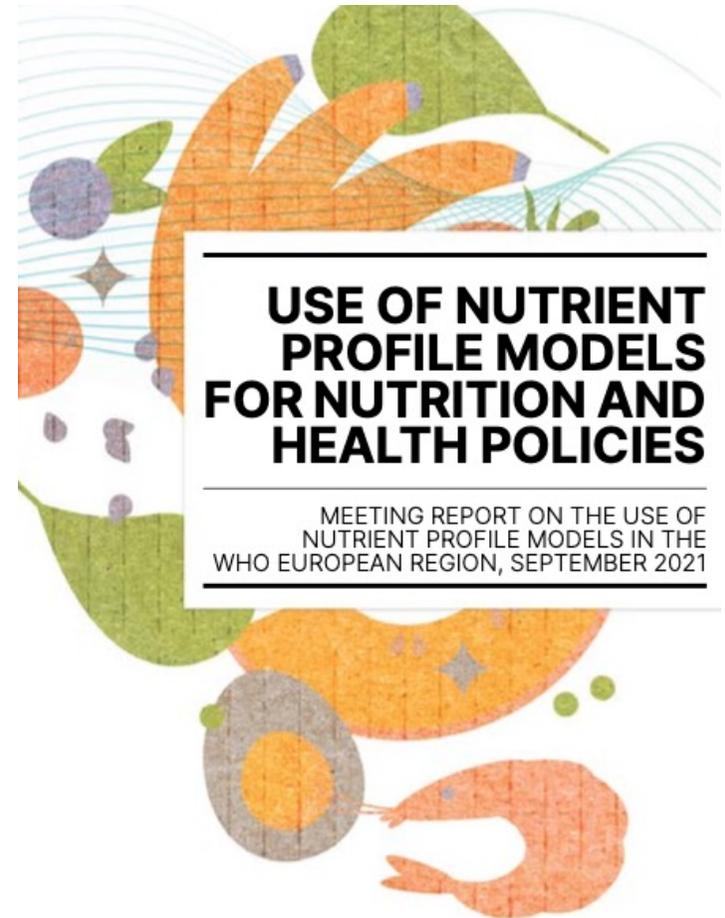


PERFILES
NUTRICIONALES Y
PUBLICIDAD
DIRIGIDOS A
MENORES



OMS Y PERFILES NUTRICIONALES

- **OBJETIVO:** clasificar los alimentos según su composición nutricional para prevenir la enfermedad y promover la salud
- Establecen **17 categorías de alimentos** y la OMS sugiere que solo aquellos alimentos que dentro de su categoría cumplan con determinadas características nutricionales deberían poder anunciarse “para los niños”.
- Estas características refieren exclusivamente al contenido de:
 - **Grasa total; grasas saturadas.**
 - **Azúcares totales; azúcares añadidos (es decir que no formen parte del alimento de forma consustancial y a diferencia del ítem anterior).**
 - **Edulcorantes distintos del propio azúcar.**
 - **Sal.**
 - **Calorías.**
- Es un documento marco. La Unión europea no ha regulado de forma homogénea para todos los países. Portugal, no cierra la puerta a ninguna categoría y para todas establece límites nutricionales.
- En España hay una propuesta para establecer qué productos NO podrán hacer publicidad en horario infantil.



- Categoría I. Chocolate y productos de confitería, barras energéticas, y postres y aderezos “dulces”: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido nutricional.**



- Categoría 2: Bollería, galletas dulces y pasteles; otros productos de pastelería dulces y las mezclas para su elaboración: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido nutricional.**



Quely María Classica Integral

DESCARGAR PDF

[« volver](#)



Dulce

Catálogo Nacional / Catálogo Internacional

Ficha de producto

Ingredientes: Harina de trigo, harina integral de trigo (25,8%), azúcar, aceite refinado de girasol alto oleico, dextrosa, miel, gasificantes: bicarbonato sódico y bicarbonato amónico, sal marina, emulgente: lecitina de girasol y aroma: vainilla. Puede contener trazas de sésamo y leche.

Consumo: 12 meses

EAN 13: 8411145202037

Peso (g): 450

Uds Caja: 10

Medidas Caja cm (Alto x Ancho x Fondo): 24cm x 39,5cm x 29,5cm

Peso Neto caja g: 4,5 Kg

Peso Bruto caja g: 4,9 Kg

Cajas palet: 64

Medidas Palet (Altura x Ancho x Fondo) : 207cm x 80cm x 120cm

Peso Neto palet Kg: 288 Kg

Peso Bruto palet Kg: 334,6Kg

Información Nutricional / 100grs

Tabla Europea

Valor energético	1832kj / 435Kcal
Grasas	12
Saturadas	1.1
Monoinsaturadas	9.3
Poliinsaturadas	1.8
Hidratos de carbono	72
Azúcares	29
Fibra alimentaria	4.4
Proteínas	7.6
Sal	1.0

NUEVO

Dulce

Catálogo Nacional

Ficha de producto

Ingredientes: Harina de trigo, azúcar, aceite refinado de girasol alto oleico(11,5%), edulcorante (maltitol), fibra vegetal, gasificantes: bicarbonato sódico y bicarbonato amónico, emulgente: lecitina de girasol, sal marina, aroma natural de vainilla y aroma natural de caramelo. Contiene trazas de sésamo y leche.

Consumo: 12 meses

EAN 13: 8411145204543

Peso (g): 400

Uds Caja: 12

Medidas Caja cm (Alto x Ancho x Fondo): 24cm x 39,5cm x 29,5cm / -

Peso Neto caja g: 4800g / -

Peso Bruto caja g: 5200g / -

Cajas palet: 64

Medidas Palet (Altura x Ancho x Fondo) : 207cm x 80cm x 120cm

Peso Neto palet Kg: 307,2Kg / -

Peso Bruto palet Kg: 354,4Kg / -

Información Nutricional / 100grs

Tabla Europea

Valor energético	1779kJ / 423Kcal
Grasas	12
Saturadas	1.2
Monoinsaturadas	9.7
Poliinsaturadas	1.4
Hidratos de carbono	75
Azúcares	0.7
Fibra alimentaria	2.9
Proteínas	6.7
Sal	0.80

- Categoría 3: Aperitivos salados (palomitas de maíz y maíz; frutos secos; galletitas y galletas saladas; otros aperitivos a base de arroz, maíz, o patata): **Solo deberían anunciarse aquellos elaborados con cero azúcares añadidos y con un máximo de 0,25g de sal (0,1g sodio) por cada 100g de producto.**



Ig sal de media

Recuerda Bajo contenido en sodio 0,12g de sodio o 0,3g de sal / 100g

■ Categoría 4: Bebidas. Se subdivide a su vez en cuatro apartados:

- Zumos: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido nutricional.**
- Bebidas energéticas: **No deberían poder anunciarse ninguna con independencia de su contenido nutricional.**
- Bebidas lácteas (al menos un 51% de leche): **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 3g de grasas totales; con cero azúcares añadidos y con cero edulcorantes***
- Otras bebidas (Colas, limonadas, naranjadas, otros refrescos, bebidas azucaradas, aguas minerales y aguas “con sabores”... con azúcares añadidos o con edulcorantes: **Solo deberían anunciarse aquellos que tengan cero azúcares añadidos y cero edulcorantes...**



*BEBIDAS LÁCTEAS (NO PUBLICO INFANTIL)



- Categoría 5. Helados: **No deberían poder anunciarse ninguno con independencia de su contenido nutricional.**



- Categoría 6. Cereales de desayuno: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; menos de 15g azúcares totales - 12,5g azúcares añadidos; y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



Bajo contenido en azúcares 5g azúcares /100g – Bajo contenido en grasa 3g grasa / 100g
Actualmente en colegios <30g azúcares - <15,6g grasa total - <1g sal o 400mg sodio

cereales



	PESO (G)		VALOR ENERGÉTICO (KJ)		VALOR ENERGÉTICO (KCAL)		GRASAS (G)		GRASAS SATURADAS (G)		HIDRATOS DE CARBONO (G)		AZÚCARES (G)		FIBRA ALIMENTARIA (G)		PROTEÍNAS (G)		SAL (G)		CALCIO (MG)	
	Porción	U. Venta	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción
Infantiles ⁽¹⁾																						
Chocapic	30	375*	1627	742	385	176	4,6	3,4	1,3	1,6	73,1	28,1	24,8	13,3	8,0	2,4	8,8	6,9	0,22	0,22	483	297
Chocapic BIO	30	330	1652	749	391	178	4,7	3,5	1,6	1,6	74,2	28,4	24,9	13,3	7,9	2,4	9,0	7,0	0,22	0,22	-	-
Nesquik	30	375*	1590	477	380	114	2,8	0,8	0,6	0,2	75,2	22,6	22,4	6,7	8,6	2,6	8,5	2,6	0,22	0,22	461	138
Crunch	30	375	1700	764	403	181	7,6	4,3	2,0	1,8	72,7	27,9	24,9	13,4	7,2	2,2	7,4	6,5	0,04	0,16	578	325
Golden Grahams	30	420	1629	744	386	176	3,2	3,0	0,4	1,3	79,7	30,1	24,8	13,3	4,7	1,4	7,0	6,4	0,98	0,44	540	314
Estrellitas	30	450	1664	753	394	178	4,8	3,5	0,5	1,3	77,7	29,5	24,7	13,3	5,1	1,5	7,4	6,5	0,35	0,26	460	290
Cheerios BIO	30	330	1664	753	394	179	5,9	3,8	0,8	1,4	71,6	24,6	19,9	11,8	8,4	2,5	9,3	7,1	0,67	0,35	-	-
Cheerios Avena	30	300	1608	482	381	114	6,3	1,9	1,3	0,4	65,7	19,7	9,0	2,7	10,3	3,1	10,4	3,1	0,70	0,21	529	159
Lion	40	400*	1729	773	410	183	7,7	4,4	1,3	1,6	73,8	28,3	25,0	13,4	5,8	1,8	8,2	6,8	0,49	0,30	500	302
Lion Wild	30	410	1817	799	433	190	15,6	6,8	2,4	1,9	64,9	25,6	24,5	13,2	5,0	1,5	5,3	5,9	0,87	0,41	1073	474
Cini Minis	30	375	1777	787	422	187	10,2	5,1	1,1	1,5	74,1	28,4	25,0	13,4	4,3	1,3	6,2	6,2	0,88	0,42	626	340
Chookie Crisp	30	30	1659	752	393	178	5,3	3,6	0,9	1,4	76,6	29,1	22,4	12,6	6,0	1,8	7,2	6,5	0,66	0,35	750	377
Nat Chocolate y fresas	45	270	1778	800	423	251	11,8	5,3	2,9	1,3	65,3	29,4	16,0	7,3	8,2	3,7	9,5	4,3	0,22	0,10	-	-
Nat Chocolate	32	192	1822	583	433	139	12,5	4,0	2,7	0,9	68,5	21,9	16,6	5,3	7,3	2,3	8,1	2,6	0,03	0,01	-	-
Nat Miel	32	192	1834	587	435	139	12,1	3,9	1,4	0,4	70,1	22,4	14,7	4,7	6,7	2,1	8,1	2,6	0,03	0,01	-	-
Nat Miel y Almendras	45	270	1791	806	426	192	12,7	5,7	1,4	0,6	63,0	28,3	14,9	6,7	8,4	3,8	10,8	4,9	0,22	0,10	-	-

Cálculo del Sodio: Sal/2,5

cereales



	PESO (G)		VALOR ENERGÉTICO (KJ)		VALOR ENERGÉTICO (KCAL)		GRASAS (G)		GRASAS SATURADAS (G)		HIDRATOS DE CARBONO (G)		AZÚCARES (G)		FIBRA ALIMENTARIA (G)		PROTEÍNAS (G)		SAL (G)		CALCIO (MG)	
	Porción	U. Venta	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción	100 g	Porción
Adultos ⁽²⁾																						
Fitness Original	30	450*	1558	652	368	154	1,8	0,6	0,6	0,2	74,9	28,9	10,8	9,4	7,6	2,3	9,4	7,2	0,90	0,44	637	350
Fitness Chocolate	30	375*	1675	688	397	163	7,0	2,2	4,0	1,3	71,3	27,8	19,1	11,9	6,8	2,0	8,6	6,9	0,77	0,40	576	332
Fitness Chocolate negro	30	375*	1687	691	401	164	8,3	2,6	4,6	1,4	68,5	27,0	16,7	11,1	8,0	2,4	8,9	7,0	0,71	0,39	544	322
Fitness Granola Miel	45	300	1816	1071	432	255	13,7	8,2	1,7	2,0	65,8	29,6	22,4	15,9	6,4	2,9	8,9	8,4	0,22	0,27	424	350
Fitness Granola Chocolate	45	300	1735	966	412	229	9,6	4,5	2,2	1,1	68,5	37,2	24,6	15,9	6,1	2,8	8,4	8,1	0,40	0,33	441	350
Fitness Granola Chocolate, Almendras y Quinoa	45	300	1849	832	441	198	15,9	7,2	2,7	1,2	61,7	27,8	21,4	9,6	7,2	3,3	9,0	4,1	0,24	0,11	-	-
Barritas Infantiles																						
Chocapic	25	150	1690	423	403	101	13,6	3,4	5,8	1,5	62,6	15,6	22,4	5,6	5,8	1,5	7,8	1,9	0,39	0,10	1081	270
Nesquik	25	150	1686	422	402	101	13,2	3,3	5,9	1,5	63,3	15,8	22,3	5,6	6,0	1,5	7,2	1,8	0,44	0,11	1441	160
Golden Grahams	25	150	1641	410	390	98	10,9	2,7	4,8	1,2	66,0	16,5	21,4	5,3	5,0	1,3	7,6	1,9	0,58	0,14	1030	258
Lion	25	150	1689	422	402	101	12,9	3,2	5,7	1,4	62,4	15,6	22,4	5,6	6,4	1,6	7,3	1,8	0,45	0,11	1480	370
Cini Minis	25	150	1664	416	396	99	11,3	2,8	4,9	1,2	65,3	16,3	20,6	5,1	5,0	1,3	8,0	2,0	0,64	0,16	1070	268
Barritas Adultos																						
Fitness Chocolate Negro	24	188	1618	380	384	90	7,5	1,8	0,9	0,2	71,5	16,8	20,8	4,9	5,9	1,4	6,2	1,5	0,82	0,19	800	188
Fitness Honey & Almond	23,5	141	1412	332	337	79	7,0	1,6	2,8	0,7	51,0	12,0	9,8	2,3	24,4	5,7	7,1	1,7	0,64	0,15	1192	280

Cálculo del Sodio: Sal/2,5

- Categoría 7. Yogures, leches fermentadas, cremas y alimentos similares: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 3g de grasas totales; menos de 1,0g de grasas saturadas; menos de 10g azúcares totales; 2,5g de azúcares añadidos y; menos de 0,25g de sal (0,1 g sodio)**



- Categoría 8. Quesos: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



15 – 1,6



17,5 – 2



29,5 - 1,47



24 – 1,8

- Categoría 9. Comidas y platos precocinados o listos para comer: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; menos de 6g de grasas saturadas; menos de 12,5g de azúcares añadidos; menos de 1,25g de sal (0,5g sodio); y menos de 225 kcal/100g.**



280kcal/ 12,2g grasa/ 7,12g saturada/ 1,2g sal / <1g azúcares

224kcal/ 7,5g grasa/ 3,4g saturada/ 1,5g sal / 1,6g azúcares



10g grasa / 3,5g azúcares / 1,2g sal



251kcal/ 12g grasa/ 5,5g saturada/ 1g sal / 2,8g azúcares

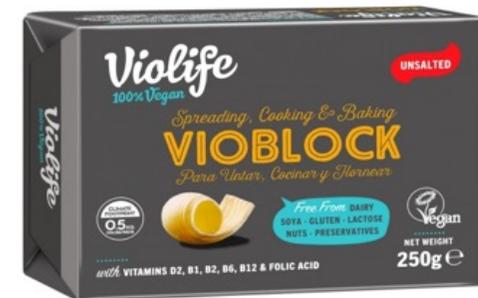


238kcal/ 11g grasa/ 3,9g saturada/ 0,92g sal / 2,9g azúcares

- Categoría 10. Mantequilla y otras grasas y aceites: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 21g de grasas saturadas; y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



28g GS / 0,25g sal



48g GS / 0g sal



7,5g GS / 0,3g sal

- Categoría II. Pan y otros productos afines: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; 0 azúcares añadidos y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



3,3g grasa / 10g azúcares / 1,2g sal



3,1g grasa / 5g azúcares / 1,3g sal



2,7g grasa / 11g azúcares / 0,73g sal

Quelitas Integral

 DESCARGAR PDF

[« volver](#)



Tradicional

Catálogo Nacional

Ficha de producto

Ingredientes: harina de trigo, harina integral de trigo (19%), manteca (manteca de cerdo, antioxidantes: E320, E321), levadura, aceite de oliva y sal marina. Puede contener trazas de sésamo, leche, soja y mostaza.

Consumo: 9 meses

EAN 13: 8411145201481 / 8411145201498

Peso (g): 200 / 400

Información Nutricional / 100grs

Tabla Europea

Valor energético	1974 KJ /471 kcal
Grasas	21
Saturadas	7.9
Monoinsaturadas	9.6
Poliinsaturadas	3.3
Hidratos de carbono	58
Azúcares	1.2
Fibra alimentaria	5.3
Proteínas	9.9
Sal	1.7



- Categoría 12. Pasta fresca o seca, arroz y otros cereales: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 3g de grasas totales; 0 azúcares añadidos; y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



9,6g grasa / Sin azúcares / 0,88g sal



13g grasa / Sin azúcares / 1g sal

- Categoría 13. Carne fresca y congelada, carne de aves, pescados y similares, huevos: **Tienen libertad para anunciarse sin restricciones al respecto de su composición nutricional.**



- Categoría 14. Carnes procesadas, aves y pescados procesados: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; y menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



2,5g grasa / 1,9g sal



24g grasa / 1,5g sal



11g grasa / 1,3g sal



2,5g grasa / 1,9g sal

- Categoría 16. Frutas, verduras y hortalizas procesadas: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 3g de grasas totales; cero azúcares añadidos y; menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



0,2g grasa / 15,3g azúcares / 0,01g sal



0,3g grasa / 14g azúcares / 0,02g sal

- Categoría 17. Salsas y aderezos, incluyendo los productos para *dippear* / untar: **Solo deberían anunciarse aquellos que aportaran menos de 17g de grasas totales; cero azúcares añadidos y; menos de 1,25g de sal (0,5g sodio)**



66g grasa / azúcar / 1,2g sal



6,6g grasa / azúcar / 1,68g sal



67g grasa / azúcar / 1,4g sal

Product category	Total fat (g)	Saturated fat (g)	Free sugars (g)	NSS (g)	Sodium (g)	Energy (kcal)	Same components as in 2015 WHO European Region model
Plant-based foods/ meat analogues	17		0		0.5		New category: a medium threshold for total fat, no threshold for free sugars and a medium threshold for sodium

CONCLUSIONES

El consumo de energía, grasas saturadas, azúcares libres y sal es demasiado alto en Europa, por lo que su reducción ayudaría a combatir enfermedades crónicas relacionadas con dietas poco saludables.

Es altamente probable que ya no sea suficiente con informar a los consumidores y sea necesario formar a los consumidores.



INFORMACIÓN DISPONIBLE EN:

- www.elika.eus
- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/etiquetado_informacion_alimentaria.htm
- https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm
- <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6201-45966-66383>