

El Ministerio de Sanidad Español, la industria alimentaria y Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, promueven cada vez más el etiquetado nutricional, para que los consumidores puedan tomar decisiones sobre su salud contando con la información necesaria, y llevar así una alimentación equilibrada y saludable, con el fin de reducir las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Los consumidores también consideran el etiquetado nutricional una necesidad importante debido a la creciente variedad de alimentos, especialmente procesados y envasados, ya que cada vez es más difícil decidir, a la hora de comprar cuando recorremos los pasillos de los supermercados.

## Etiquetado de los alimentos

La etiqueta de los alimentos es un medio para informar a los consumidores de las características y de la composición de los alimentos y, en algunos casos, de su valor nutricional. Idealmente, debería ayudar a elegir los más saludables al hacer la compra. Es una guía rápida que informa a los consumidores sobre las particularidades de los distintos productos.

### Obligatorio

Según la legislación vigente es obligatorio indicar en el envase o en la etiqueta del envase del producto alimenticio varios aspectos, como los ingredientes que contiene, los alérgenos conocidos, en el caso de tenerlos, las características físicas del alimento o el tratamiento específico al que ha sido sometido (por ejemplo, congelado, en polvo, ahumado, uperizado -UHT-, concentrado, etc.), el peso neto del producto preenvasado, las instrucciones de uso que sean necesarias y forma de almacenamiento, el nombre y dirección del fabricante. También deben llevar una fecha tras la indicación "consumir preferentemente antes de..." o una "fecha de caducidad...", y las bebidas alcohólicas deben indicar la cantidad de alcohol que contienen por volumen en la etiqueta.

### Voluntario

Además de esta información, la industria de la alimentación proporciona voluntariamente el etiquetado nutricional a los consumidores donde se pretende que éstos mejoren su comprensión sobre la contribución de cada producto al logro de una dieta equilibrada. Este etiquetado incluye información sobre:

*Energía, Azúcar, Proteína, Grasa Saturada, Carbohidratos, Fibra, Grasas, Sodio (sal)*

El envase también puede contener determinadas declaraciones nutricionales o de salud. Dichas declaraciones se utilizan para presentar ciertos productos como poseedores de una propiedad adicional beneficiosa para la salud o la nutrición. Ejemplos de este tipo de declaraciones serían: "fuente de", "sin", "alto contenido de", "bajo contenido de" o "contenido reducido de" calorías u otro nutriente en particular. y "reducción de riesgo de enfermedad". Deben cumplir una serie de requisitos legales.

### Formas de presentación

Actualmente, existen varios modelos de etiquetado y los órganos de gobierno, la industria alimentaria, las organizaciones de consumidores y FESNAD centran su interés en la creación de un diseño de etiquetas unificado que pueda ser utilizado con facilidad por los consumidores. Los formatos que se utilizan con mayor frecuencia en Europa y España son:

### La tabla nutricional:

Muestra un grupo de elementos (energía, proteínas, carbohidratos y grasas y en algunos casos, más ampliando, también azúcar, grasa saturada, fibra y sodio) por cada 100 g/ml de alimento, o por ración o paquete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	% GDA*
Valor energético	1210 kJ 296 kcal	7%
Proteínas	10,8 g	18%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	57 g 14 g	6% 13%
Grasas de las cuales saturadas	0,3 g 0,1 g	6% 13%
Fibra alimentaria	12 g	3%
Sodio	0,11 g	4%
Calcio	126 mg (14% CDR*)	—
Magnesio	103 mg (42% CDR*)	—

\*GDA: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.

### Las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs):

expresan la cantidad de energía y de ciertos nutrientes (energía, grasa, grasa



Este icono ofrece información sobre el contenido energético de una ración del producto. En el ejemplo cada ración del producto contiene 148 calorías (o kcal) de energía.

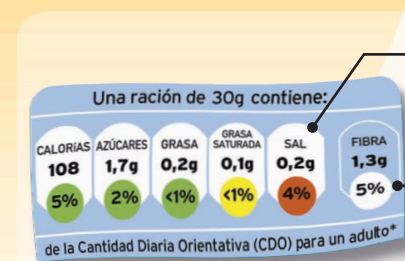
Este es el porcentaje de la cantidad energética diaria (calorías) contenida en una ración del producto. En el ejemplo, cada ración del producto cubre el 7% de la cantidad energética diaria (2.000 Kcal): 148/2000x100=7%

saturada, azúcares, sal y fibra, principalmente) que un adulto sano debería consumir al día. Estos datos se toman como referencia para expresar, en la etiqueta de un alimento, el porcentaje que aporta una ración o 100 gramos de dicho alimento sobre tales nutrientes.

**Códigos de colores:** este sistema asocia a los alimentos un indicador rojo, amarillo o verde en función de la cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcares o sal que el alimento presente. El color rojo indica que el alimento sería inadecuado para su consumo diario y debería ser consumido por tanto de forma ocasional. En algunos países en vez de rojo se utiliza naranja para evitar la asociación del color rojo con prohibición. El color amarillo se destina a aquellos alimentos que pueden presentar un riesgo para la salud si se abusa de ellos de forma habitual. Por último, el color verde se reserva para aquellos productos saludables que pueden formar parte habitual de la alimentación. En cualquier caso, que un producto luzca algún "naranja" en su etiquetado no significa que ese alimento no deba consumirse. Esa información tan sólo indica el nivel de consumo de nutrientes que hacemos a lo largo de un día, y pretende ayudar a que se realicen elecciones de consumo saludables.

**Código de colores en base a las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs):** resulta de la combinación de las dos propuestas anteriores. Estas etiquetas muestran los porcentajes de CDO de energía y ciertos nutrientes presentes en una ración de alimento o bebida, combinándolos con un código de colores que indica si esa cantidad de nutrientes es alta, media o baja.

Asimismo, se han desarrollado recomendaciones infantiles, tanto para niños como para niñas. Generalmente, estas CDO sólo aparecen en las etiquetas o el material asociados con productos específicamente para niños.



En el caso de las personas preocupadas por la cantidad de sal que consumen, estos valores pueden ayudar a identificar qué producto tiene menor cantidad de este nutriente.

La cantidad de fibra siempre tendrá un efecto beneficioso por eso no se indica con ningún color

**Los consumidores deben saber que la mayor parte de fabricantes en España etiquetan sus productos con el sistema de CDOs, ya que consideran que el semáforo de colores puede inducir a confusión al consumidor.**

Las CDO no deberían considerarse objetivos individuales estrictos. Más bien, los consumidores deberían tomarlas como punto de referencia para evaluar la posible contribución de un producto específico a sus necesidades diarias de los distintos nutrientes.

## Confianza

### Confianza

En la actualidad el etiquetado nutricional no tiene la repercusión necesaria, pero no es una cuestión de falta de confianza -los consumidores consideran que la información que aparece en las etiquetas es correcta-, es más bien un problema de comunicación.

### Comunicación

A menudo la información nutricional se confunde con la lista de ingredientes y, en muchos casos, el consumidor no sabe cómo integrar la información facilitada en sus decisiones alimentarias diarias. No se trata de dar más información sino de presentarla mejor y más comprensible.

### Educación Nutricional

Es imprescindible ofrecer una mejor educación nutricional para mejorar los conocimientos sobre nutrición. Aquí reside el gran reto para los gobiernos, los educadores, los profesionales de la salud, las sociedades científicas y todas las partes implicadas en la cadena alimentaria. La población está concienciada y quiere indicaciones sobre dónde encontrar más información (por ejemplo, sitios web con pautas sobre estilos de vida).

### La FESNAD promueve tres iniciativas:

- 1.- Promocionar el uso del etiquetado nutricional. Ello permitirá al consumidor realizar una selección de una dieta saludable e incentivará a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades nutricionales de los alimentos y a incluir las etiquetas nutricionales en todos los productos.
- 2.- Enseñar a los consumidores acerca de la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos.
- 3.- Fomentar en los consumidores el hábito de leer y entender el etiquetado nutricional antes de realizar la compra de un alimento.

## Comunicación Educación nutricional

Este es el porcentaje de la Cantidad Diaria Orientativa de energía que aporta una porción de producto.



**NOMBRE Y DENOMINACIÓN DE PRODUCTO.** Indica qué producto es específicamente, no la marca.

### LISTA DE INGREDIENTES

Detalla los componentes del producto de mayor a menor proporción. También deben figurar los aditivos, si los hubiera, su función, tipo y nombre o código de identificación (letra "E" seguida de un número).

### CONDICIONES DE CONSERVACIÓN.

Indican cómo debe conservarse el producto.

### CONTENIDO NETO

e150g  
EAN

**FECHA DE CADUCIDAD** Indica la fecha máxima para la que se garantiza la calidad óptima del producto.

**NOMBRE Y DOMICILIO DEL FABRICANTE, ENVASADOR O IMPORTADOR**

**TABLA NUTRICIONAL** Cantidad de nutrientes por 100 gramos o mililitros de producto y por porción reconstituida del mismo. Además se incluye el porcentaje que cada nutriente aporta a la Cantidad Diaria Orientativa recomendada referido a una porción de producto.

**Chocolate con leche extrafino.** Ingredientes: Azúcar, manteca de cacao, leche (18%), cacao, suero lácteo en polvo, emulgente (lecitina de soja), aroma. Trazas de frutos secos. Cacao 30% mínimo. Conservar en un lugar fresco y seco. Nestlé España, S.A. Edificio Nestlé, 08950 Espplugues de Llobregat (Barcelona).

Información nutricional valores medios	Por 100 g	Por 21g	% CDO*
Valor energético	2247 kJ 538 kcal	472 kJ 113 kcal	6%
Proteínas	6,5 g	1,4 g	3%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	58 g 12,0 g	12,2 g 2,6 g	3% 13%
Grasas de las cuales saturadas	31,1 g 19,5 g	6,5 g 4,1 g	9% 20%
Fibra alimentaria	1,9 g	0,4 g	2%
Sodio	0,09 g	0,02 g	1%
Calcio	197 mg (25% CDR*)	41 mg (16% CDR*)	—

\*CDO: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.

**Hablemos** [www.nestle.es](http://www.nestle.es)  
SERVICIO DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR NESTLÉ  
Tel. 902 112 115  
Apartado de Correos 1404  
08080 Barcelona

**Sabías que...** Cada día Nestlé recoge leche fresca para garantizar la textura cremosa y el sabor único de su genuino chocolate con leche NESTLÉ EXTRAFINO.

UN GRAN VASO DE LECHE EN CADA TABLETA

Consumir preferentemente antes del fin de...

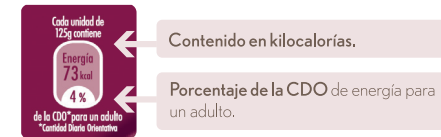


# Ejemplo de etiqueta didáctica

DENSIA®, proporciona en su etiquetado además de la información obligatoria, información adicional para facilitar la comprensión de las propiedades del producto.

## CANTIDAD DIARIA ORIENTATIVA (CDO) de 1 Densia®

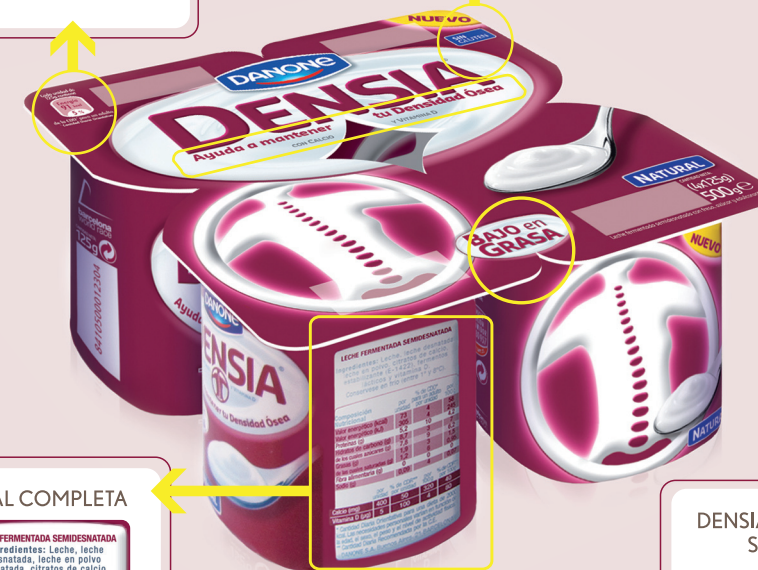
Nos indica lo que aporta una porción del alimento respecto a lo que necesitamos en un día para llevar una dieta saludable.



## DENSIA® CON DECLARACIONES NUTRICIONALES

**BAJO en GRASA** ← Contiene 1,5 g de grasa por 100 g

**SIN GLUTEN** ← Apto para celíacos



## DENSIA® INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLETA

Listado de ingredientes

Composición nutricional: Además de por 100 g, también la facilita por unidad de producto.

% de la Cantidad Diaria Orientativa de energía, proteínas, carbohidratos, azúcares, grasas, grasas saturadas, fibra y sodio por unidad de Densia®.

% de la Cantidad Diaria Recomendada por unidad y por 100 g de Densia®.

LECHE FERMENTADA SEMIDENSITADA

Ingredientes: Leche, leche desnatada, leche en polvo desnatada, citratos de calcio, almidón modificado de maíz, fermentos lácticos y vitamina D. Conservada en frío (entre 1° y 4° C).

	Por 100g	Por unidad (125g)	% de CDO*
Energía (kcal)	73	91	20
Proteínas (g)	3,2	4,0	8
Hidratos de carbono (g)	10,7	13,4	7
de los cuales azúcares (g)	7,2	9,0	6
Grasas (g)	1,5	1,9	3
de las cuales saturadas (g)	0,3	0,4	1
Fibra (g)	0,0	0,0	0
Sodio (mg)	1,2	1,5	0,3

\*CDO: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Los requisitos nutricionales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.  
\*\*Cantidad Diaria Recomendada por la O.M.S.  
DANONE S.A. - Buenos Aires, CI. LABORATORIA

## DENSIA® PROPIEDADES SALUDABLES

**DENSIA** Ayuda a mantener la densidad ósea



## Denominación de venta

**BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA. Con edulcorantes.**

## Listado de ingredientes

**Ingredientes:** agua carbonatada, colorante E-150d, edulcorantes E-952, E-950 y E-951, acidulante E-338, aromas (incluyendo cafeína) y corrector de acidez E-331. Contiene una fuente de fenilalanina.

## Información nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 ml	
VALOR ENERGÉTICO:	1 kJ, 0,2 kcal
PROTEÍNAS:	0,0 g
HIDRATOS DE CARBONO:	0,0 g
DE LOS CUALES AZÚCARES:	0,0 g
GRASAS:	0,0 g
DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS:	0,0 g
FIBRA ALIMENTARIA:	0,0 g
SODIO:	0,0 g

## Marcado de la fecha de duración mínima y Lote

Consumir preferentemente antes del - Lote: ver leyenda impresa sobre el envase o tapón.

## Forma de conservación

Proteger de la luz solar. Preservar de olores agresivos. Conservar en lugar limpio, fresco y seco.

## CDO de la energía

Cada vaso de 250 ml contiene **Energía 0,5 kcal** (0% de la Cantidad Diaria Orientativa)



## Leyenda de condiciones específicas de alegaciones saludables del Reglamento 1924/2006

Es recomendable seguir una dieta variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida saludable.

## Explicación de las CDO'S

Cada vaso de 250 ml contiene

Energía	0,5 kcal	Azúcares	0 g	Grasas	0 g	Grasas Saturadas	0 g	Sodio	0,03 g
	0%		0%		0%		0%		1%

de la Cantidad Diaria Orientativa para un adulto. Basado en un aporte diario de 2.000 kcal, 500 ml = 2 vasos de

## Información al consumidor

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR  
902 199202



9ª Edición

# LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

# Alimenta tu información

50g por paquete

Valor nutricional	Por 100g	% GDA*
Energía	1210 kJ	25%
Proteínas	256 kcal	7%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	10,8 g	18%
Grasas	57 g	14%
de las cuales saturadas	0,3 g	6%
Fibra alimentaria	0,1 g	13%
Sodio	12 g	6%
Calcio	0,11 g	3%
Magnesio	126 mg (14% CDR*)	4%
	103 mg (42% CDR*)	

\*GDA: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal por día.  
CDR: Cantidad Diaria Recomendada por la O.M.S. para una dieta de 2000 kcal por día.

# 28 de Mayo

