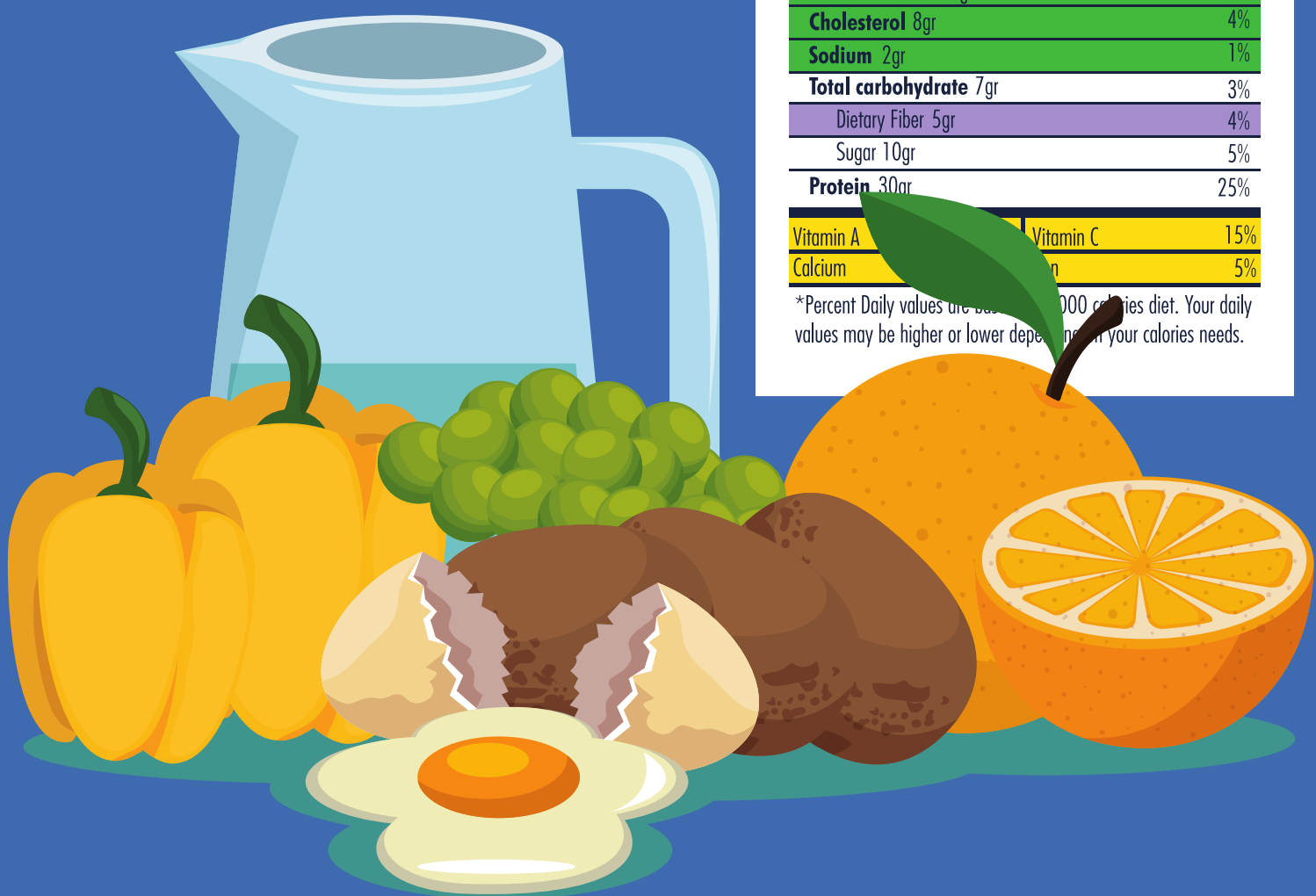


ALIMENTACIÓN:

Guía práctica para entender la información que llevan los alimentos



VALOR ENERGÉTICO

Serving size Serving per Container	
Amount per serving	
Calories	
	% Daily Value*
Total fat 20gr	10%
Saturated fat 15gr	8%
Cholesterol 8gr	4%
Sodium 2gr	1%
Total carbohydrate 7gr	3%
Dietary Fiber 5gr	4%
Sugar 10gr	5%
Protein 30gr	25%
Vitamin A	Vitamin C 15%
Calcium	5%

*Percent Daily values are based on a diet of 2000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.



INFORMACIÓN OBLIGATORIA



Tienes derecho a información clara en los alimentos.

La etiqueta debe incluir:

- Nombre del producto.
- Lista de ingredientes.
- Cantidad neta.
- Condiciones de conservación y uso.
- Declaración nutricional.
- Fecha de caducidad o consumo preferente.

Debe ser clara, visible y fácil de entender.



LISTA DE INGREDIENTES



Tienes derecho a conocer qué contiene el producto

- Los ingredientes aparecen en orden de mayor a menor cantidad.
- Atención a los primeros: son los más presentes.
- Identifica:
 - **Azúcares:** dextrosa, fructosa, jarabe de glucosa...
 - **Aditivos:** aparecen como "E-XXX" o por su nombre.

Te ayuda a comparar productos.



ALÉRGENOS



Tienes derecho a identificar sustancias que pueden causar alergias.

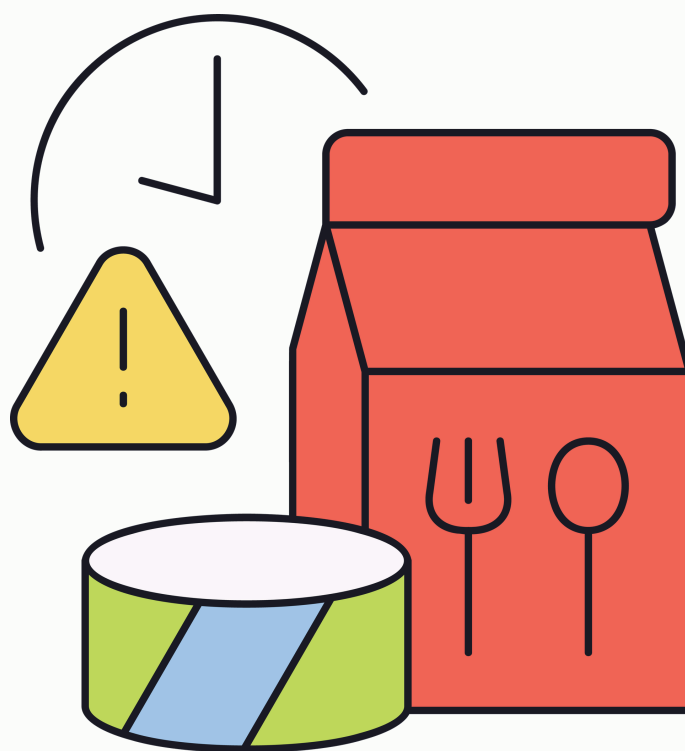
Deben destacarse visualmente en la lista de ingredientes de todos los alimentos.

- Gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, leche, frutos de cascara, soja, moluscos, apio...
- Deben destacarse en la etiqueta (negrita, mayúsculas, cursiva...).

Información clave para tu seguridad.



FECHA DE CADUCIDAD



Tienes derecho a saber hasta cuándo es seguro consumirlo.

- **Fecha de caducidad:** Indica que el producto puede ser inseguro después de esa fecha.
- **Consumo preferente:** Indica pérdida de calidad (sabor, textura), pero no necesariamente de seguridad.

Una distinción clave que afecta a la seguridad y al desperdicio alimentario



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Tienes derecho a conocer el valor nutricional.

Siempre referida a 100 g o 100 ml.

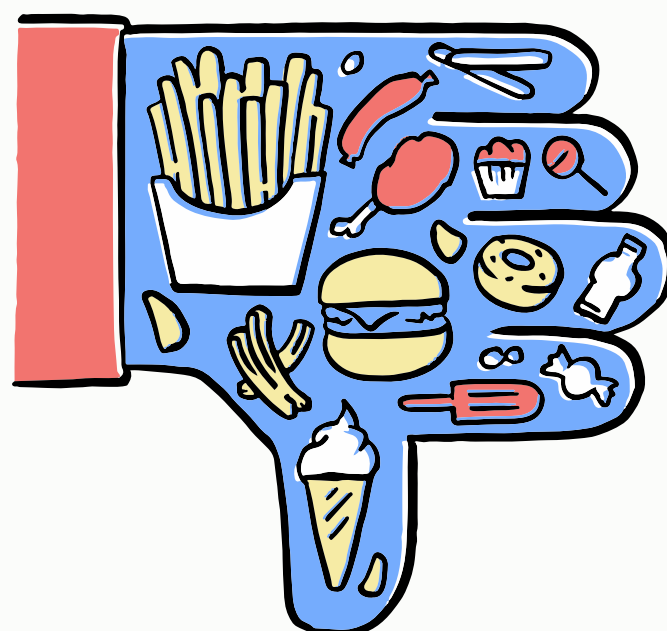
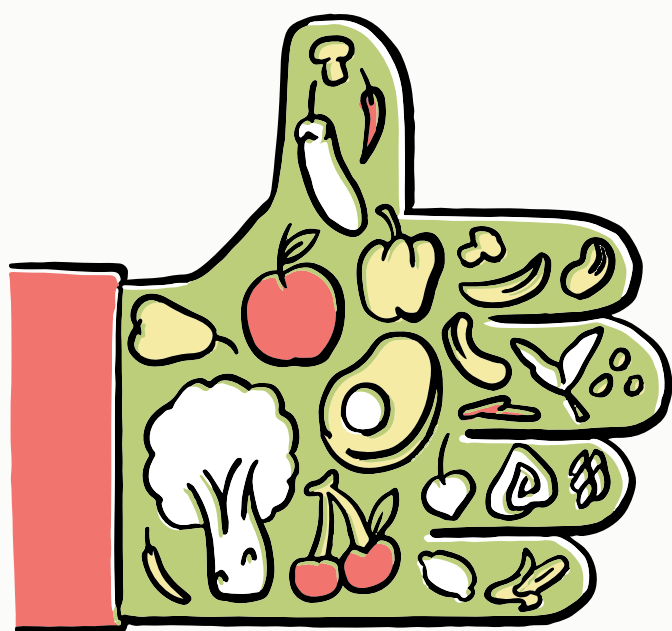
Incluye:

- **Valor energético:** en kJ y kcal. Referencia diaria media: 2000 kcal.
- **Grasas totales:** incluye saturadas e insaturadas.
- **Hidratos de carbono:** incluye desglose de azúcares.
- **Proteínas y sal:** referencia: max. 5 g/día de sal.

Permite una alimentación más saludable y consciente.



ORIGEN Y ETIQUETADO NO ENGAÑOSO



Tienes derecho a no ser engañado

- "Sin azúcar añadido" – puede contener azúcares naturales o edulcorantes.
- "Light" o "0%" – reducción mínima del 30% respecto al original.
- "Natural" o "artesano" – no están regulados.
- "Rico en vitaminas" – debe contener al menos el 15% de la CDR por 100 g.
- "Bio" / "Eco" / "Orgánico" – regulados por la UE.

Desconfía de mensajes poco claros.



BASE LEGISLATIVA

Tienes derecho a protección legal en los servicios de talleres

Estas son las principales normas que te protegen:

- **Reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011** sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- **Reglamento (CE) 1924/2006 del parlamento europeo y del consejo de 20 de diciembre de 2006** relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- **Reglamento (CE) 1333/2008 del parlamento europeo y del consejo de 16 de diciembre de 2008** sobre aditivos alimentarios.
- **Reglamento (CE) 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 28 de enero de 2002**, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria.
- **Real Decreto-ley 7/2021, de 27 de abril**, de transposición de directivas de la Unión Europea en las materias de competencia, prevención del blanqueo de capitales, entidades de crédito, telecomunicaciones, medidas tributarias, prevención y reparación de daños medioambientales, desplazamiento de trabajadores en la prestación de servicios transnacionales y defensa de los consumidores.

Conocer la normativa te ayuda a reclamar con seguridad.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para consultarnos dudas puedes encontrarnos,
de lunes a viernes, de 8:30 a 14:00 h en:



CMI Victoria Adrados (Avd. Villamayor 71)



923282306



omic@aytosalamanca.es



[@omic_salamanca](https://www.instagram.com/omic_salamanca)



OMIC Ayto Salamanca
