

APRENDER A LEER EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS



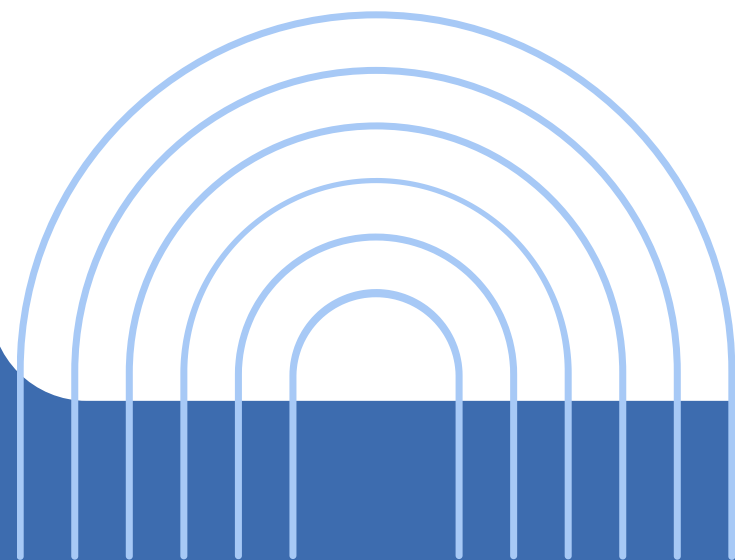
**Ayuntamiento
de Salamanca**



**Oficina Municipal de
de Información a
Personas Consumidoras**
Ayuntamiento de Salamanca



**Escuela
de Consumo**
Ayuntamiento de Salamanca



¿QUIENES SOMOS LA OMIC?

La Oficina Municipal de Información al Consumidor es un servicio gratuito dependiente del ayuntamiento de Salamanca para atender a las personas consumidoras y usuarias.

- Informar
- Reclamar
- Educar



Datos actuales:

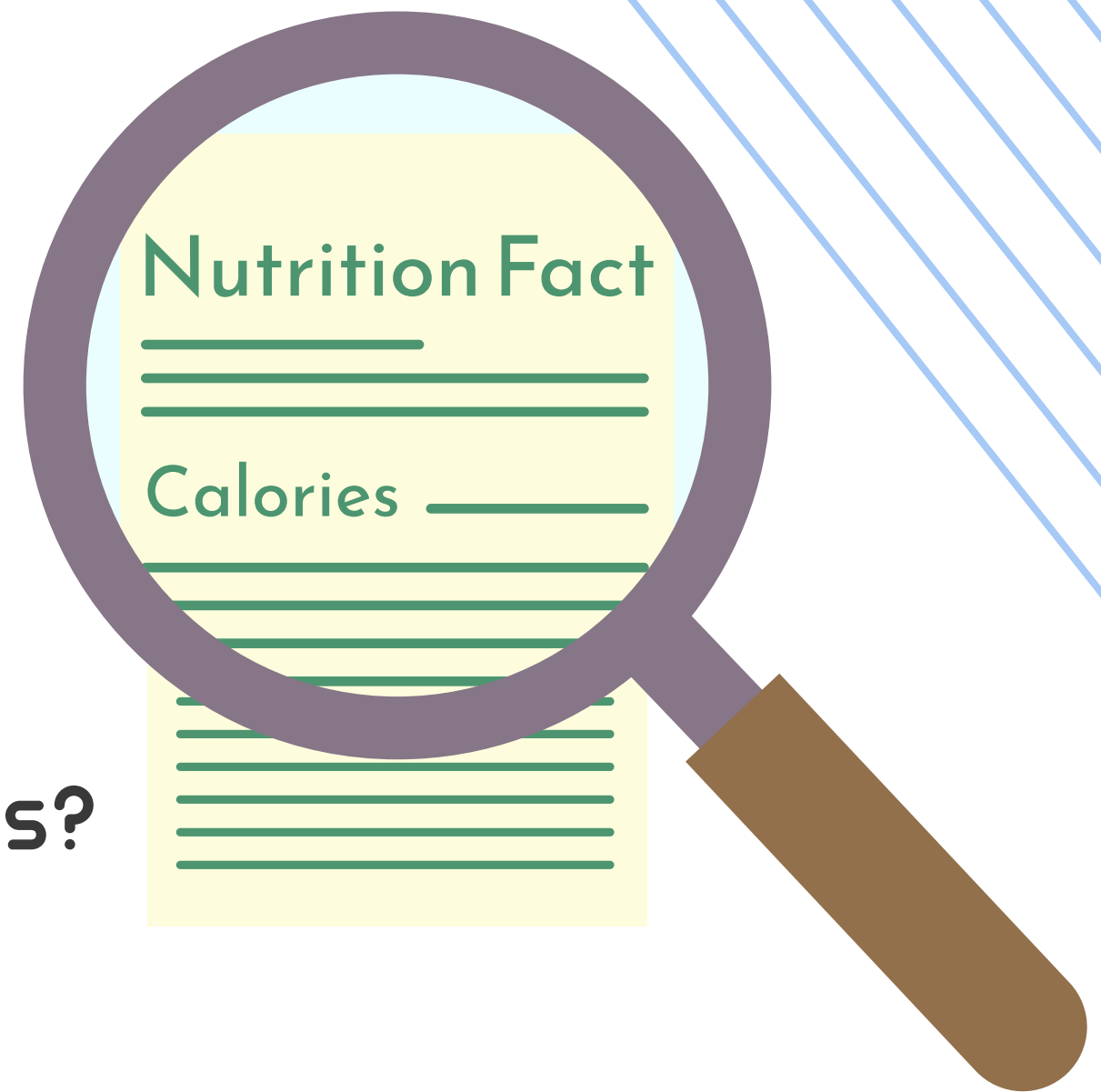
- Ocho de cada diez personas en España tiene dificultades para entender bien las etiquetas de los productos alimentarios.
- 30% considera las etiquetas confusas
- 45% cree que usan términos complejos
- Más del 70 % de las decisiones de compra se toman en pocos segundos, sin leer la etiqueta



01.

ETIQUETAS Y UTILIDAD

¿Quién se fija en las etiquetas cuando compra algo? ¿qué miráis?

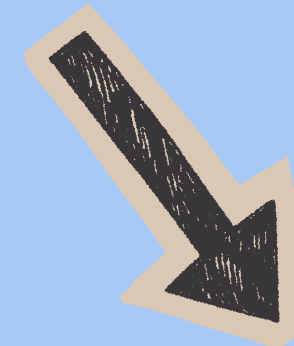




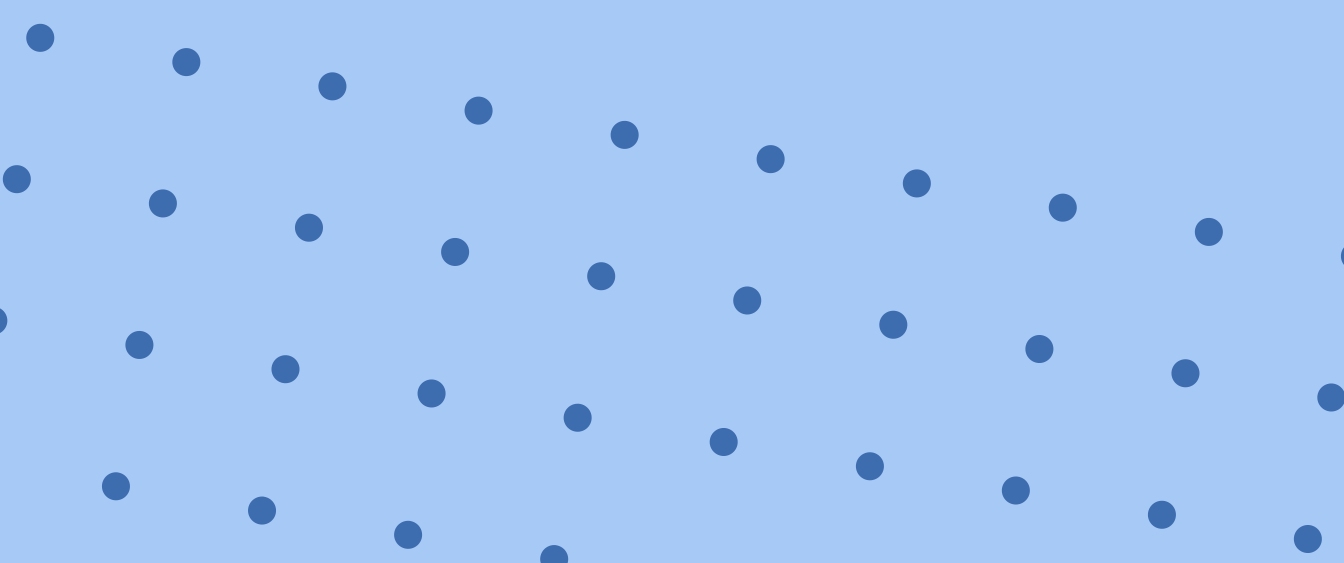
¿QUÉ ES UNA ETIQUETA?



Herramienta esencial
de información



Nombre del producto, marca,
composición, alergenos,
instrucciones, cantidad,
conservación, país de origen/lugar
de procedencia, Alcohol, fecha de
caducidad y datos del fabricante





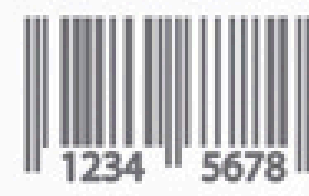
1

Copos de Arroz y Trigo Integral

NOMBRE O RAZÓN SOCIAL
Dirección del operador

Teléfono de atención al cliente
900 000 000

Cerrar la bolsa interior después de cada uso y conservar en lugar fresco y seco protegido de la luz



INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1h)

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1g)

INFORMACIÓN VOLUNTARIA

2

Copos de Arroz y Trigo Integral

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	por 100 g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ / kcal)	1614 kJ / 381 kcal	484 kJ / 114 kcal
Grasas	1,5 g	0,5 g
de las cuales:		
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monoinsaturadas	0,4 g	0,1 g
Poliinsaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono	79 g	24 g
de los cuales:		
Azúcares	15 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46 g	0,14 g

VITAMINAS

	% VRN (*)	% VRN (*)
Tiamina (B1)	0,9 mg / 83%	0,3 mg / 25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg / 83%	0,4 mg / 25%
Vitamina B6	1,2 mg / 83%	0,4 mg / 25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg / 83%	40,8 µg / 25%
Niacina (B3)	13 mg / 83%	4,0 mg / 25%
Vitamina B12	2,1 µg / 83%	0,5 µg / 25%
Vitamina E	10 mg / 83%	3,0 mg / 25%

MINERALES

	% VRN (*)	% VRN (*)
Hierro	7,0 mg / 50%	2,1 mg / 15%

(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes. La unidad de venta contiene aproximadamente 15 raciones.

Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2 000 kcal)

PESO NETO: **500g**

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1b)

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (A partir del 13/12/2016)

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1e)

5

INFORMACIÓN
OBLIGATORIA
(Artículo 9.1a)



**Copos de
Arroz y Trigo
Integral**

28-11-2015 15:13
L105148 062000

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL LOTE.

PESO
NETO: **500g**

INFORMACIÓN
OBLIGATORIA
(Artículo 9.1f)



INFORMACIÓN
OBLIGATORIA
(Artículo 9.1e)





Marca comercial

Diseño

ZERO BAR

SIN GLÚTEN

SIN AZÚCAR

SIN LACTOSA

Con arándanos

Reclamos "sin".

Como destaca la presencia de arándanos, debe especificarse su cantidad en la lista de ingredientes.

OTRAS POSIBLES INDICACIONES

- Reclamos nutricionales y de salud. "Rico en hierro", "rico en calcio", "ayuda a tus huesos".

Denominación del producto.

Barritas de cereales

Peso

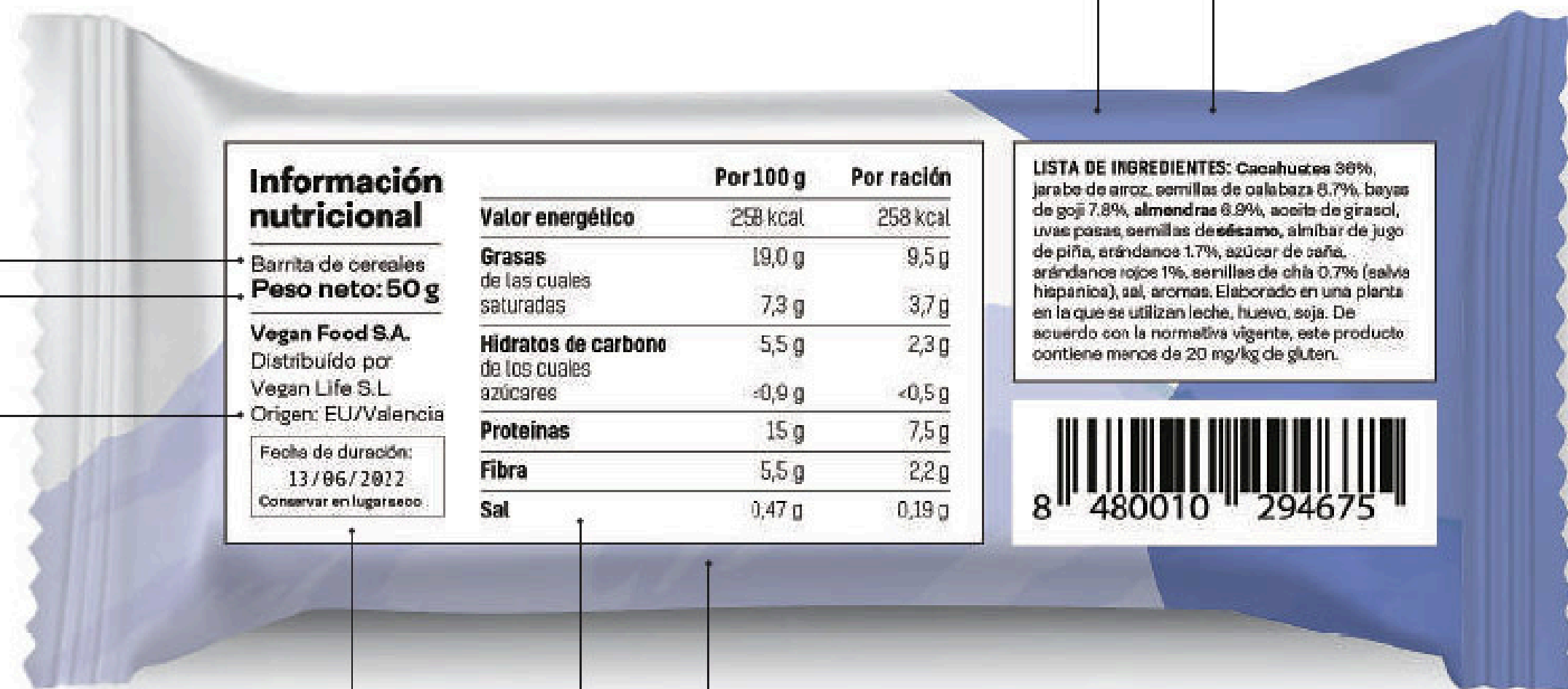
Origen. Solo en determinados alimentos: miel, aceite de oliva, frutas, verduras, pescados, carne...

Instrucciones.

Conservar en lugar fresco y seco.

Fecha de duración.

Consumo preferente o de caducidad.



Alérgenos.

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita o con distinto tipo de letra).

Tipo de aceite.

Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

Información nutricional

Barrita de cereales
Peso neto: 50 g
Vegan Food S.A.
Distribuido por
Vegan Life S.L.
Origen: EU/Valencia

Fecha de duración:
13/06/2022
Conservar en lugar seco.

	Por 100 g	Por ración
Valor energético	258 kcal	258 kcal
Grasas de las cuales saturadas	19,0 g 7,3 g	9,5 g 3,7 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	5,5 g -0,9 g	2,3 g -0,5 g
Proteínas	15 g	7,5 g
Fibra	5,5 g	2,2 g
Sal	0,47 g	0,19 g

LISTA DE INGREDIENTES: Cacahuates 38%, jarabe de arroz, semillas de calabaza 8.7%, bayas de goji 7.8%, almendras 8.9%, aceite de girasol, uvas pasas, semillas de sésamo, almibar de jugo de piña, arándanos 1.7%, azúcar de caña, arándanos rojos 1%, semillas de chía 0.7% (salvía hispanica), sal, aromas. Elaborado en una planta en la que se utilizan leche, huevo, soja. De acuerdo con la normativa vigente, este producto contiene menos de 20 mg/kg de gluten.



Sal. Más de un 1,25% se considera una cantidad excesiva.

Nutrientes.

Se deben indicar las cantidades por 100 g o 100 ml (para poder comparar productos).

OTRAS INDICACIONES

- La información nutricional debe estar toda en el mismo campo visual.
- La información debe estar disponible también en compras por internet.

02.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

QUE DEBE INCLUIR:



Que debe incluir:

La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

de las cuales:

· Saturadas

Hidratos de carbono

de los cuales:

· Azúcares

Proteínas

Sal

Valor energético/nutriente

Valor energético

Grasa total

Grasas saturadas

Hidratos de carbono

Azúcares

Proteínas

Sal

Ingesta de referencia (adulto)

8400kJ/2000kcal

70 g

20 g

260 g

90 g

50 g

6 g

Alimentos exentos de información nutricional

- Productos sin transformar
- Curados que solo incluyan un ingrediente
- El agua
- La sal
- Las especias
- Te
- Vinagre
- Aditivos alimentarios
- Bebidas alcohólicas con mayor grado a 1.2%
- alimentos embasados menor a 25cm² (elementos de hostelería)
- Alimentos no embasados

Siempre se podrán dar de forma voluntaria.

03.

ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.

**ALGUNAS PERSONAS PUEDEN SER SENSIBLES
A DETERMINADOS ALIMENTOS, QUE LES
PROVOCAN REACCIONES ADVERSAS TRAS SU
CONSUMO.**



Diferencia entre alergia e intolerancia:

Alergias alimentarias: el sistema inmune reacciona contra ciertas sustancias que están presentes en los alimentos y que reciben el nombre de alérgenos.

Intolerancias alimentarias: aunque puede tener síntomas similares a los de una alergia, el sistema inmunológico no interviene en las reacciones que se producen de la misma manera.





Cereales que contengan gluten. Trigo (espelta y khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados.

Masas, panes, levadura para hornear, pastas, productos cárnicos, rebozados...

Crustáceos y productos a base de crustáceos

Cangrejos, langostas, gambas, salsas, cremas...

Huevos y productos a base de huevo

Tartas, pasta, platos preparados, productos cárnicos, aliños y salsas...

Pescado y productos a base de pescado

Salsas, pizzas, aliños, caldo en pastillas...

Cacahuets y productos a base de cacahuets

Semillas, pasta, aceites, galletas, chocolates...

Soja y productos a base de soja

Semillas, aceites, harinas, tofu, postres, productos cárnicos...

Leche y sus derivados (incluida la lactosa)

Mantequilla, nata, yogur, croquetas, sopas, fiambres...

Frutos de cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

Panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsas o aceites...

Apio y productos derivados

Tallos, hojas, semillas, raíces, condimentos, ensaladas, productos cárnicos, salsas, cremas...

Mostaza y productos derivados

Semillas, panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños...

Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo

Semillas, pastas, aceites, harinas...

Dióxido de azufre y sulfitos

Se pueden usar como conservantes en frutas desecadas, productos cárnicos, crustáceos, refrescos, vegetales, vinos, cervezas, zumos, encurtidos...

Altramuces y productos a base de altramuces

Semillas, harinas, panes, pasteles...

Moluscos y productos a base de moluscos

Mejillones, caracoles, chirlas, pulpo, cremas, platos preparados...



Información en alimentos envasados:

Las empresas que suministran alimentos envasados deben indicar la presencia de ingredientes o sustancias que causan alergias e intolerancias.

- Debe de aparecer en la lista de ingredientes con diferente tipografía.
- En caso de ausencia deben de incluir "Contiene" o "Puede contener"

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

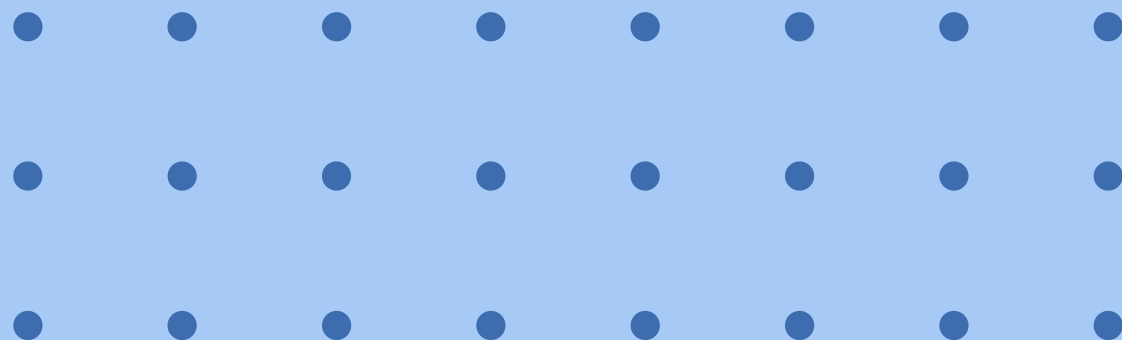
Amount Per Serving

Calories 200 Calories From Fat 200

	% Daily value*
Total Fat 10 g	35%
Saturated Fat 1.5g	11%
Trans Fat 0.0 g	
Cholesterol 0 mg	1%
Sodium 210 mg	15%
Total Carbohydrate 15 g	3%
Dietary Fiber 2 g	3%
Sugars 3 g	
Protein 30 g	

Vitamin A 3% • Vitamin C 3%
Calcium 6% • Iron 6%

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



04.

ELEMENTOS QUE NOS SUELEN CONFUNDIR.

**EN EL ENVASE HAY ELEMENTOS QUE NOS
PUEDEN GENERAR DUDAS O CONFUNDIR.
VEAMOS ALGUNOS EJEMPLOS:**



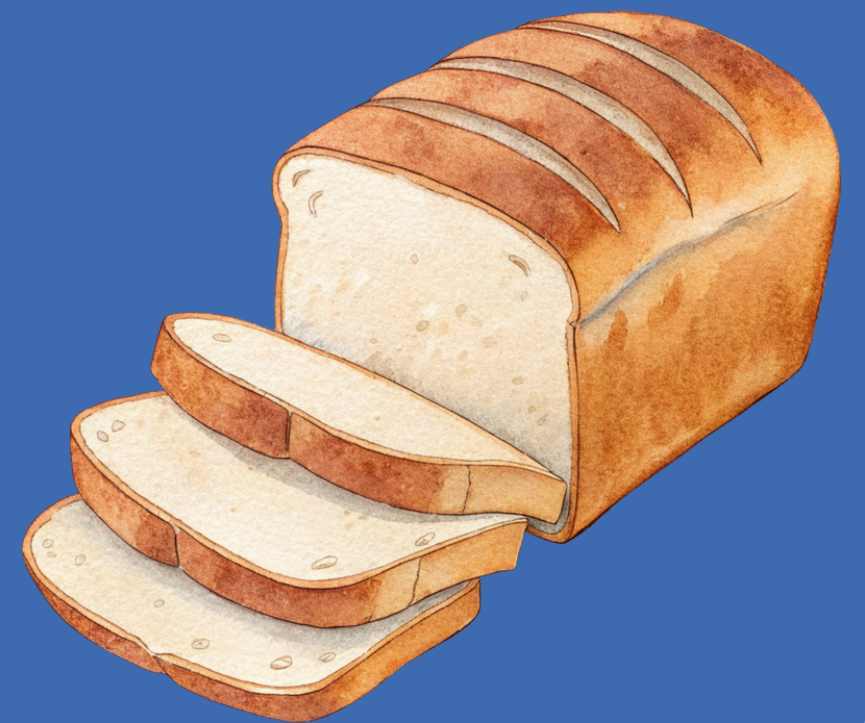
1. Volumen contra peso:

Productos como las patatas fritas ocupan mucho volumen en relación con el peso. En este caso, no se trata de un engaño. Lo que ocurre es que se envasan en atmósfera modificada: se introducen gases inertes e ino cuos, como nitrógeno, para evitar que el producto se ponga rancio y que se aplaste.



2. Palabras vacías.

En algunos panes de molde, por ejemplo, se lee “rebanada estilo artesano”. Con esta frase, podemos interpretar que el producto es artesano, cuyo uso está reglamentado, pero lo que en realidad indica es que la rebanada tiene ese estilo; un truco para no tener que cumplir la legislación sobre el pan.



3. ¿Qué quiere decir “ligero”?

Cuando vemos las palabras “light” o “ligero”, debe especificarse el nutriente al que se refiere ese reclamo: por ejemplo, sal, azúcar, grasa... Quiere decir que su contenido es al menos un 30 % menor que en la versión “normal” del mismo alimento.



4. Como medicinas.

Muchos envases incorporan declaraciones de salud (“ayuda a tu sistema inmune”). No significa que el alimento aporte cualidades únicas, sino que las vitaminas añadidas (que se pueden encontrar en otros productos) se asocian con esos beneficios.



¿Conocéis estos símbolos...?



Alimento KM-0

Productos de proximidad.
Es decir, que existe una
distancia muy corta entre
el lugar de producción y el
punto de venta.



Productos ecológicos

Productos en los que sus
procesos de elaboración y
transformación aseguran la
ausencia de residuos químicos
perjudiciales en los alimentos



05.

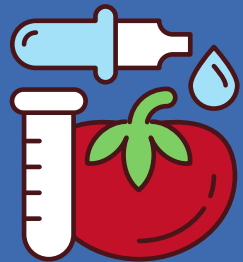
DETECTIVES DE ETIQUETAS



¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Producto con más azúcar



Producto con más ingredientes artificiales (aditivos, E-, etc.)



Producto que podrías sustituir por otro más sencillo o local.



Producto más saludable



Producto que tenga algún símbolo o sello (eco, reciclaje, origen)

06.

CONSUMO RESPONSABLE



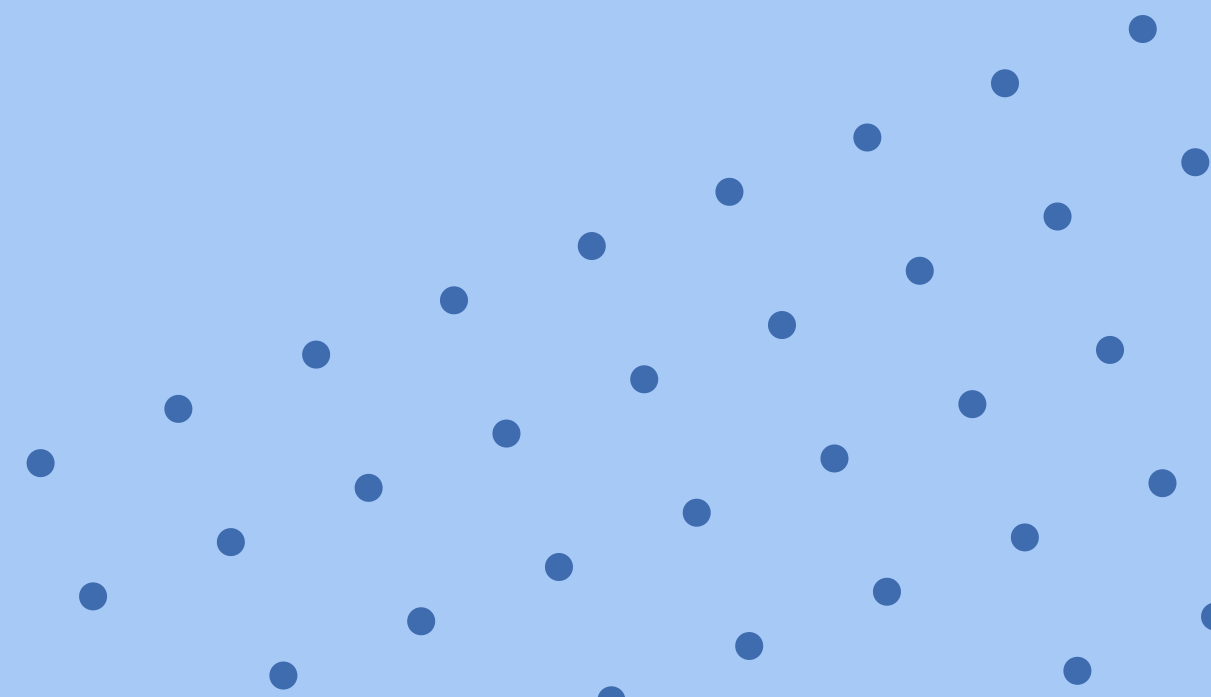
¿QUÉ ES UN SOBREENVASADO?





¿COMROMISOS?

A que podrías comprometerte...



HUELLA ECOLÓGICA

COMERCIO LOCAL:

Compra en el pequeño comercio o a productores cercanos

SOCIEDAD:

Un solo individuo puede cambiar cosas pequeñas. A más personas el cambio será más grande y notorio

CONSUMO:

Reduce el consumo de productos y recursos solo a lo que necesites

ALIMENTACIÓN:

Consume alimentos de temporada

REUTILIZACIÓN:

No tires las cosas que aún te pueden servir si no están rotas



¡MUCHAS GRACIAS!

La etiqueta es como el DNI de los alimentos;
si sabes leerlo, puedes elegir mejor para ti y para el planeta.

 omic@aytosalamanca.es

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



Oficina Municipal de
de Información a
Personas Consumidoras
Ayuntamiento de Salamanca



Escuela
de Consumo
Ayuntamiento de Salamanca