



Osakidetza

DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA
HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

Etiquetado nutricional



Dr. Madruga Carpintero
Unidad de Rehabilitación Cardíaca
Hospital Universitario Donostia

Indice

- Introducción
- Tipos de etiquetado
- Cantidad diaria orientativa
- ¿En qué nos fijaremos en el etiquetado?
- Conclusiones

Introducción

- El etiquetado nutricional es toda la información en relación con el valor energético y los nutrientes que componen al alimento y representa una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas acerca de su dieta y estilo de vida.
- Desde hace algunos años se está otorgando cada vez más importancia a la salud y el bienestar personal, ya que la sociedad actual evoluciona hacia estilos de vida más saludables.



- Se buscan dietas equilibradas, se analiza más la composición de los productos alimenticios y se adquieren alimentos más acordes a las necesidades personales.
- Importante identificar qué alimentos componen estas dietas equilibradas.
- Actualmente la dieta mediterránea se considera el modelo de alimentación saludable.
- Elevada adherencia a una dieta mediterránea tradicional se asocia tanto a una menor mortalidad global, como a una menor mortalidad por cardiopatía coronaria.
- El estilo de vida constituye uno de los determinantes que más influencia ejerce en el estado de salud de una población.

- La adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global, los índices de obesidad y de dolencias derivadas de forma muy significativa.
- En esta búsqueda no se pueden catalogar los alimentos como buenos o malos, ya que depende de cada persona y de su situación.
- Todos los profesionales en alimentación y salud coinciden en señalar la importancia de conocer lo que comemos y de cómo incide la ingesta de alimentos en nuestra salud.
- La orientación nutricional de los productos conduce a una sociedad más informada y saludable.

- En muchos lugares del mundo, las empresas de alimentación, los consumidores y los gobiernos están reexaminando el tipo de información nutricional en las etiquetas de los alimentos.
- Es importante que la información de nutrición que se proporcione sea apropiada y comprensible para los consumidores, ya que, a pesar de no ser el único condicionante, va a afectar la elección de alimentos y sus comportamientos.
- Potencialmente, el etiquetado de alimentos representa una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas acerca de su dieta y estilo de vida.

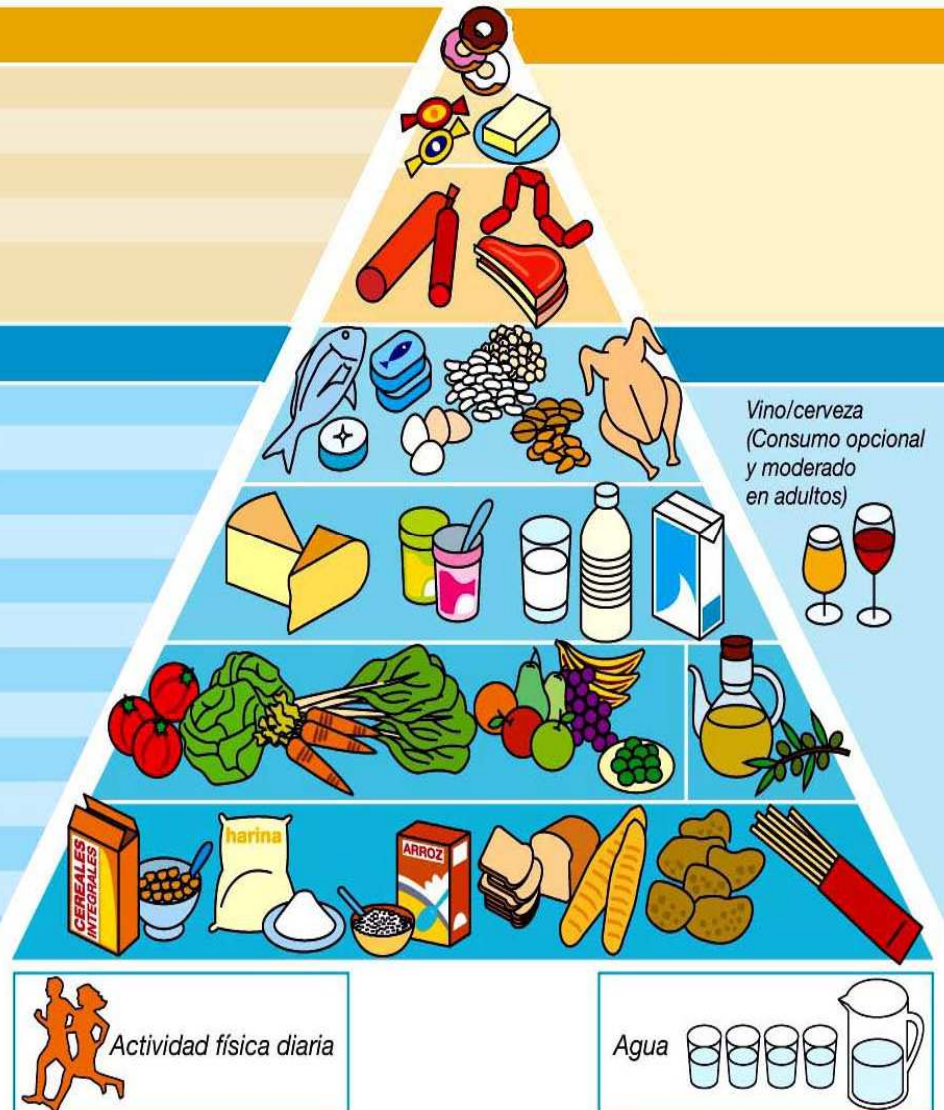
Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO

Pescados y mariscos	4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	2-3 raciones semana
Legumbres	4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	3 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	3 raciones día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
Actividad física	Diaria (>30 minutos)

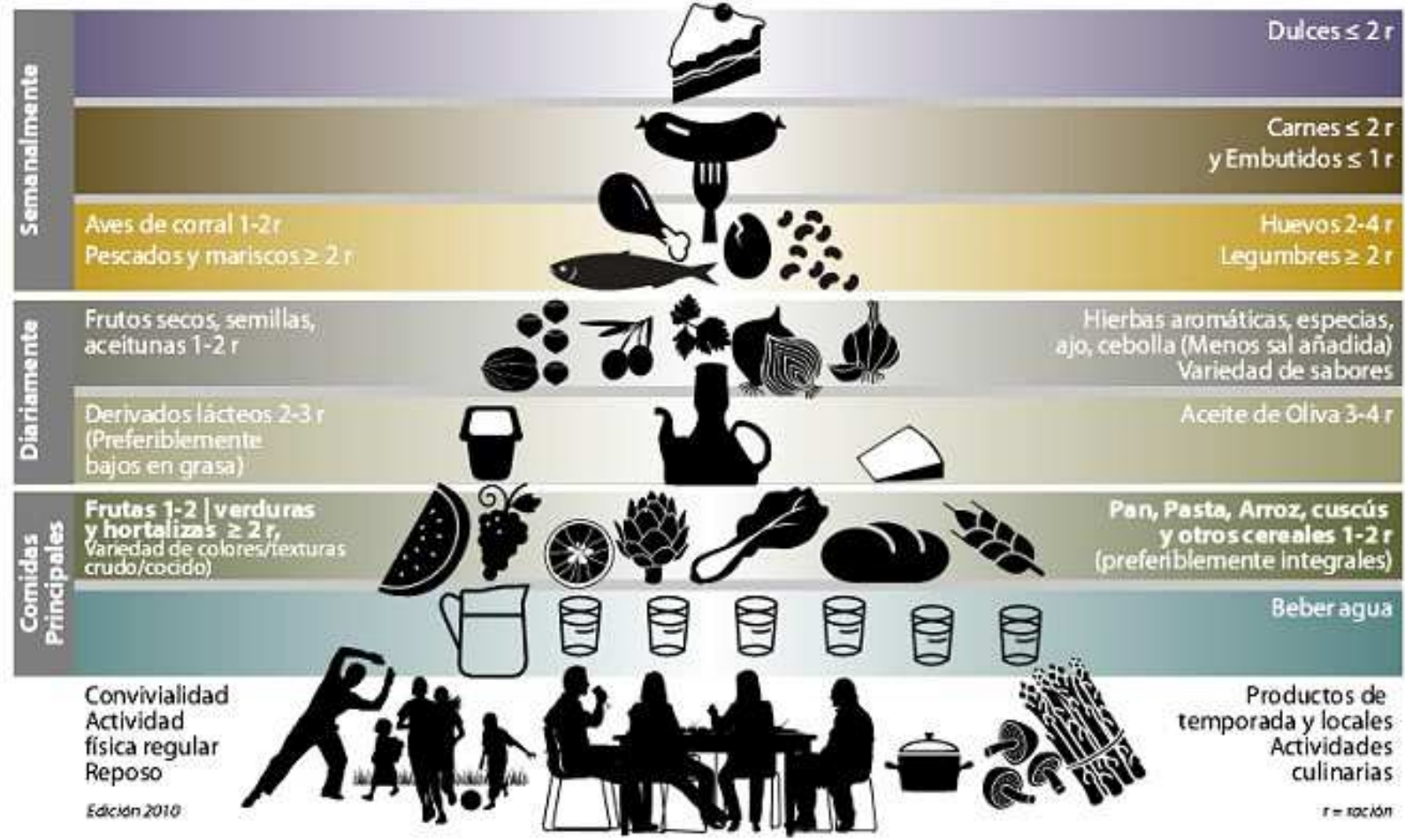


Pirámide actual de la Dieta Mediterránea | Población adulta

Cada país tiene estipulado el tamaño de la ración basado en la frugalidad



Vino en moderación, respetando aspectos sociales y religiosos



Tipos de etiquetado

- Actualmente, existen básicamente dos tipos de etiquetado de productos, que se diferencian en su obligatoriedad y en la información que ofrecen al consumidor:
 - ☐ Etiquetado general
 - ☐ Etiquetado nutricional



Etiquetado General

- Es la tarjeta de presentación del producto, siendo un medio de control de la seguridad y la calidad en los alimentos.
- En España se regula por el Real Decreto RD 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios y por la Directiva Europea 2000/13/CE y sus posteriores modificaciones.

- Las indicaciones obligatorias de las etiquetas son:
 - o La denominación de venta
 - o Lista de ingredientes
 - o Identificación de la empresa
 - o Contenido neto
 - o Fecha de caducidad
 - o Fecha de duración mínima
 - o Condiciones especiales de conservación
 - o Modo de empleo
 - o Grado alcohólico
 - o Lote

- o Lugar de origen en el caso de los extracomunitarios o que puedan llevar a confusión sobre su origen o lo requiera su legislación específica.
- o Además, las etiquetas deben indicar claramente los ingredientes clasificados como posibles alérgenos.

Cómo leer las etiquetas de los productos envasados

Denominación

Explica la naturaleza y función del producto.



Lista de ingredientes

Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso

Cuando sea necesario debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional

Sólo es obligatoria para los productos dietéticos, nutificados o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE

Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA

Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio.
No deben ser permisos "en trámite" o números de expediente.

Fechas de elaboración y vencimiento

El vencimiento no debe ser inminente.

Lote

Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Contenido neto

Para los alimentos envasados con líquido debe figurar el peso escumido.

Lugar de origen

Si el producto es importado, la información debe estar en castellano en una etiqueta adherida al envase.

Fuente: DIRECCION DE LEALTAD COMERCIAL

CLARIN

Etiquetado Nutricional

- Toda la información sobre el valor energético y nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.
- A día de hoy este etiquetado es facultativo, sólo pasa a ser obligatorio cuando incluye un mensaje sobre propiedades nutritivas del alimento.
- El etiquetado nutricional debe realizarse de acuerdo al Real Decreto 930/1992, de 17 de julio.



Cantidad diaria orientativa

- La importancia del etiquetado de los alimentos radica en su papel como principal medio de comunicación entre los productores y vendedores de alimentos por una parte, y por otra, sus compradores y consumidores.
- Hasta el momento actual, el sistema de etiquetado en el entorno europeo ha evolucionado en función de las necesidades y derechos informativos del consumidor.
- En este proceso la industria de la alimentación llegó a la conclusión de la necesidad de implantar un sistema de etiquetado con las características y forma de presentación del tipo GDA/CDO.

- Actualmente, un gran número de empresas está introduciendo en sus productos un sistema de etiquetado nutricional denominado CDO/GDA. “CDO” son las siglas correspondientes en español a “Cantidades Diarias Orientativas”. El equivalente en inglés es “Guideline Daily Amounts” o “GDA”.
- **CDO** es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana.
- Las CDO/GDA indican la cantidad de energía (Calorías) y determinados nutrientes (grasas, grasas saturadas, sodio y azúcares) que aporta una ración de un determinado alimento o bebida, con respecto a las necesidades diarias de una persona.
- Estos cuatro nutrientes son los más susceptibles de aumentar el riesgo de padecer algún trastorno relacionado con la alimentación.

- El sistema de etiquetado CDO/GDA debe aportar una información nutricional sencilla, rigurosa y objetiva sobre la composición del producto. El sistema CDO no pretende calificar o catalogar productos sino que su función es meramente informativa.

TABLA 1: CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS PARA ADULTOS BASADAS EN UN CONSUMO DIARIO DE 2.000 KCAL (CALORÍAS)

	CDO para adultos
Energía	2000 kcal (Calorías)
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 20g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2.4g (6g)

¿En qué nos fijaremos en el etiquetado nutricional?

- **Ingredientes**

- o Aceites o grasas vegetales
- o Grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas
- o Azúcares

- **Información nutricional**

- o Calorías
- o Proteínas
- o Azúcares
- o Grasas
- o Grasas saturadas, trans
- o Sal, sodio
- o Fibra

Cantidad diaria orientativa
(CDO)

Fuente de Fibra

Fonte de Fibra

Source of Fibre

ES

GALLETA DE CEREALES. INGREDIENTES: Harina integral de trigo 55%, azúcar, aceite vegetal (girasol alto oleico) 16%, jarabe de glucosa y fructosa, granillo de almendra 3%, granillo de soja, proteína de soja, gasificantes: bicarbonatos sódico y amónico, fibra de guisante, sal, aroma de vainilla. Puede contener trazas de leche. Almacenar en lugar fresco y seco. Proteger de los rayos solares.

EN

CEREAL BISCUITS. INGREDIENTS: Wholemeal wheat 55%, sugar, high oleic sunflower oil 16%, glucose, and fructose syrup, small grains of almonds 3%, small grains of soybean, soya protein, raising agents: sodium and ammonium bicarbonates, pea fibre,

Información nutricional

Las CDO relativas a la energía y los nutrientes

- CDO es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana.
- En general, las CDO se refieren a la energía (calorías) y los cuatro nutrientes más importantes susceptibles de aumentar el riesgo de padecer algún trastorno relacionado con la alimentación: grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio (o sal).
- La decisión de incluir CDO para carbohidratos, proteínas y fibra se deja en manos del fabricante.

Llevar la teoría a la práctica

- A la hora de comprar o cocinar, las CDO están diseñadas para guiar las elecciones de los consumidores.

Ejemplo: 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.

- Las CDO pueden ayudar a que comprendamos mejor el modo en que los distintos alimentos contribuyen a una dieta equilibrada, indicando qué alimentos pueden tomarse ocasionalmente y cuáles pueden consumirse con mayor frecuencia.

El semáforo nutricional

	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASAS	GRASAS SATURADAS	SAL
Qué es BAJO por ración	150 o menos	6,75g o menos	5,25g o menos	1,50g o menos	0,45g o menos
				El 7,5% o menos de la CDO	
Qué es MEDIO por ración	entre 150 y 400	entre 6,75g y 18g	entre 5,25g y 14g	entre 1,50g y 4g	entre 0,45g y 1,20g
				Entre el 7,5% y el 20% de la CDO	
Qué es ALTO por ración	400 o más	18g o más	14g o más	4g o más	1,20g o más
				20% o más de la CDO	

EXPLICACIÓN DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL EROSKI

Cantidad de calorías
en un vaso de leche
semidesnatada
Porcentaje de calorías que
te aporta un vaso de leche
semidesnatada respecto
de las que necesitas
en el día (CDO)

CALORÍAS

116

6%



BAJO



MEDIO



ALTO

CANTIDAD DIARIA ORIENTATIVA (CDO)

CALORÍAS	2000kcal
AZÚCAR	90g
GRASA	70g
GRASA SATURADA	20g
SAL	6g
FIBRA	24g

La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana. Una alimentación variada y equilibrada y algo de ejercicio físico son fundamentales para mejorar nuestra salud.

*Los porcentajes de Cantidad Diaria Orientativa (CDO) expresados en el frente del envase están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal. Las necesidades nutricionales individuales pueden ser más altas o más bajas, en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

Conclusiones

- El etiquetado nutricional representa una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas acerca de su dieta y estilo de vida.
- CDO es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana.
- El sistema de etiquetado CDO/GDA debe aportar una información nutricional sencilla, rigurosa y objetiva sobre la composición del producto.
- Parece que el semáforo nutricional es el medio más efectivo para ayudar a los consumidores a elegir productos más saludables.
- El sistema de etiquetado CDO/GDA debe aportar una información nutricional sencilla, rigurosa y objetiva sobre la composición del producto.

No olvidéis

5 comidas al día

