



AULA VIRTUAL

Etiquetado nutricional

2. APRENDE (PARTE II)

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autora

- **Ana Zugasti Murillo:** médico especialista Endocrinología y Nutrición, Sección Nutrición Clínica y Dietética del Complejo Hospitalario de Navarra



Aprende cómo interpretar la información que figura en el etiquetado nutricional

- ❑ Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables, debemos fijarnos en el etiquetado de alimentos. **En él está la clave para saber lo que comemos.**
- ❑ El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta.



Índice

- ❑ **2.** Declaraciones nutricionales
- ❑ **3.** Propiedades saludables
- ❑ **4.** Aplicaciones para interpretar el etiquetado nutricional



2. DECLARACIONES NUTRICIONALES

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



¿Qué es una declaración nutricional?

- ❑ Una **declaración nutricional** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un **alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas** con motivo del aporte energético, nutrientes u otras sustancias (que contiene o que no, o que contiene en proporciones reducidas o incrementadas).

- ❑ Solo están permitidas las declaraciones nutricionales autorizadas y siempre que se ajusten a las condiciones fijadas.
 - Declaraciones nutricionales y propiedades saludables aceptadas
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/buscador_declaraciones.htm



DECLARACIONES NUTRICIONALES AUTORIZADAS Y LAS CONDICIONES DE USO FIJADAS EN EL ANEXO DEL REGLAMENTO (CE) Nº1924/2006, REGLAMENTO (CE) Nº 116/2010 Y REGLAMENTO (UE) Nº 1047/2012. Revisado Febrero 2018.



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Tabla_declaraciones_NUTRICIONALES_authorized.pdf



DECLARACIONES NUTRICIONALES:1

BAJO CONTENIDO DE AZÚCARES

No más de 5 g / 100 g en sólidos o 2,5 g / 100 ml en líquidos.

SIN AZÚCARES

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

SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Si no se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.

Sí puede contener azúcares naturalmente presentes.

BAJO CONTENIDO DE GRASA

No más de 3 g/100 g en sólidos o 1,5 g/100 ml en líquidos (1,8g/100 ml para la leche semidesnatada).

SIN GRASA

No más de 0,5 g / 100 g o 100 ml. Se prohibirán las declaraciones expresadas como «X % sin grasa».

BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS

Si la suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g/100 g para sólidos y a 0,75 g/100 ml para líquidos. Esta suma no deberá aportar más del 10 % del valor energético.

SIN GRASAS SATURADAS

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por cada 100 g de producto

Azúcar	10 g
Grasa	3 g
Energía / K	67 kcal
Sal	0,04 g

500g



Allor Sánchez
www.midietacoeja.com

BAJO VALOR ENERGÉTICO

No más de 40 kcal / 100 g en sólidos.

No más de 20 kcal / 100 ml en líquidos.

Edulcorantes de mesa: límite de 4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO

Reducción mínima del 30 % en comparación al producto estándar.

SIN APORTE ENERGÉTICO

No contiene más de 4 kcal/100 ml. Edulcorantes de mesa: 0,4 kcal por porción = 6 g de sacarosa.

BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,12 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL

No más de 0,04 g / 100 g o 100 ml de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL

No más de 0,005 g / 100 g de sodio o su equivalente en sal.

SIN SODIO O SIN SAL AÑADIDOS

Si no se ha añadido al producto sal, o ingredientes que la contengan, y siempre que el producto no tenga más de 0'12g/100g o 100ml de sodio o su equivalente en sal.



DECLARACIONES NUTRICIONALES:2

FUENTE DE FIBRA

Como mínimo:
- 3 g de fibra por 100 g
- 1,5 g de fibra por 100 kcal

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

Como mínimo:
- 6 g de fibra por 100 g
- 3 g de fibra por 100 kcal

FUENTE DE PROTEÍNAS

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

ALTO CONTENIDO EN PROTEÍNAS

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



ALTO CONTENIDO DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 30 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.

FUENTE DE (nombre de las vitaminas) Y/O (nombre de los minerales)

Si el producto contiene al menos el 15 % de la Cantidad Diaria Recomendada de esa vitamina/mineral.





GLUTEN





EXTRAS (ECO, BIO, ORG)

¿Qué ha de tener la etiqueta de alimentos ecológicos ecológico?



Logo europeo.

ES-ECO-XXX-YY Código de la entidad que certifica el producto, ha de constar siempre.

ES= Estado de la UE

ECO= ECO, BIO, ORG, OKO,,,

XXX= Número de la entidad certificadora. En España hay 27.

YY= Comunidad autónoma.

Agricultura UE Es obligatorio indicar el origen de las materias primas, UE o países terceros.

- Procedente de la **agricultura ecológica**.
- Producido sin el empleo de sustancias químicas de síntesis (**pesticidas, fertilizantes, herbicidas**).
- Obtenido respetando el ritmo de crecimiento.
- Elaborado sin adición de sustancias artificiales (aditivos, colorantes, saborizantes, aromas).
- Producido sin organismos modificados genéticamente (OMG) (**transgénicos**).
- Certificado por un **organismo de control** (empresa privada) o autoridad de control (organismo público).





RECICLA
Al Amarillo

MIXTO
Cartón procedente de
fuentes responsables
FSC® C014047

**LECHE DE VACA UHT SEMIDESNATADA
ENRIQUECIDA CON PROTEÍNAS Y CALCIO.**
Ingredientes: Leche semidesnatada, concentrado de
proteínas y calcio de la leche, estabilizante (E339).

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS	Por 100 ml	250 ml (un vaso)
Valor energético	194 kJ 46 kcal	485 kJ 115 kcal
Grasas	1,6 g	4,0 g
de las cuales -saturadas	1,1 g	2,8 g
Hidratos de carbono	4,8 g	12 g
de los cuales -azúcares	4,8 g	12 g
Proteínas	3,1 g	7,8 g
Sal	0,13 g	0,33 g
Calcio	110 mg (14% VRN)	275 mg (34% VRN)

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.
Este envase contiene 4 raciones de 250 ml.

Ingredientes:
LECHE semidesnatada

RECICLA
Al Amarillo

MIXTO
Cartón procedente de
fuentes responsables
FSC® C014047

**LECHE DE VACA UHT SEMIDESNATADA
ENRIQUECIDA CON PROTEÍNAS Y CALCIO.**
Ingredientes: Leche semidesnatada, concentrado de
proteínas y calcio de la leche, estabilizante (E339).

Valores nutricionales medios por:	100 ml	250 ml (un vaso)
Valor energético	235 kJ 56 kcal	600 kJ 142 kcal
Grasas de las cuales saturadas	1,5 g 1,0 g	3,8 g 2,5 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	4,6 g 4,6 g	12 g 12 g
Proteínas	6,0 g	15 g
Sal	0,13 g	0,33 g
Calcio	180 mg (22% VRN*)	450 mg (56% VRN*)
Fósforo	160 mg (22% VRN*)	400 mg (57% VRN*)

VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.
Este envase contiene 4 raciones de 250 ml.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores medios por 100 ml

Valor energético	107 kJ 26 kcal
Grasas de las cuales saturadas monoinsaturadas poliinsaturadas	1,0 g 0,2 g 0,2 g 0,6 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	2,1 g 1,7 g
Fibra alimentaria	0,3 g
Proteínas	1,9 g
Sal	0,09 g
Riboflavina (vitamina B2)	0,21 mg (15% VRN*)
Vitamina B12	0,38 µg (15% VRN*)
Calcio	120 mg (15% VRN*)

VRN*: Valores de Referencia de Nutrientes.

MIXTO
Cartón procedente de
fuentes responsables
FSC® C014047

Bebida de soja UHT ligera* con calcio y vitaminas B2 y B12.

*Esta bebida aporta como mínimo un 30% menos de grasas que la Bebida de soja UHT con calcio y vitaminas B2 y B12 de Hacendado y las otras Bebidas de soja similares del mercado.

SIN GLUTEN

Ingredientes: Agua, habas de SOJA descascarilladas (7%), azúcar, carbonato de calcio (calcio), sal, aromas, estabilizante (goma gellan), vitaminas (riboflavina (vitamina B2) y cianocobalamina (vitamina B12)).

Agitar antes de servir.
Se aconseja servir en frío para potenciar el sabor.
Mantener en lugar fresco y seco.
Una vez abierto el envase, conservar en el frigorífico y consumir antes de 3 días.

Esta bebida se elabora a partir habas de soja no transgénica que compramos directamente a los productores, lo que nos permite garantizar siempre la trazabilidad y la calidad del producto.
Naturalmente libre de proteínas de la leche y gluten.
Naturalmente libre de grasas animales.
Fuente de calcio y vitaminas B2 y B12.



3. PROPIEDADES SALUDABLES

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



¿Qué son las propiedades saludables?

Las **declaraciones de propiedades saludables** son aquellas que relacionan un alimento o uno de sus componentes con la salud. A su vez, se clasifican en:

- ❑ **Relativas al crecimiento y salud de los niños**
 - Por ejemplo: Las proteínas son necesarias para el crecimiento y desarrollo normales de los huesos de los niños
- ❑ **Relativas a la reducción del riesgo de enfermedad**
 - Por ejemplo: Los fitoesteroles reducen el colesterol en sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias
- ❑ **Distintas de las de reducción de enfermedad y al desarrollo y salud de los niños**
 - Por ejemplo: La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario
- ❑ **Basadas en pruebas científicas recientemente obtenidas y/o con protección de los datos**
 - Por ejemplo: Los flavonoides del cacao ayudan a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos, lo que contribuye a un flujo sanguíneo normal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios	Por 100 g de producto
Valor energético	197 kJ / 47 kcal
Grasas / Lípidos	1,4 g
de las cuales saturadas	0,1 g
de las cuales monoinsaturadas	0,8 g
de las cuales poliinsaturadas	0,5 g
Hidratos de carbono	5,2 g
de los cuales azúcares	5,0 g
Proteínas	3,3 g
Sal	0,13 g





4. APLICACIONES PARA INTERPRETAR EL ETIQUETADO NUTRICIONAL



Apps etiquetado

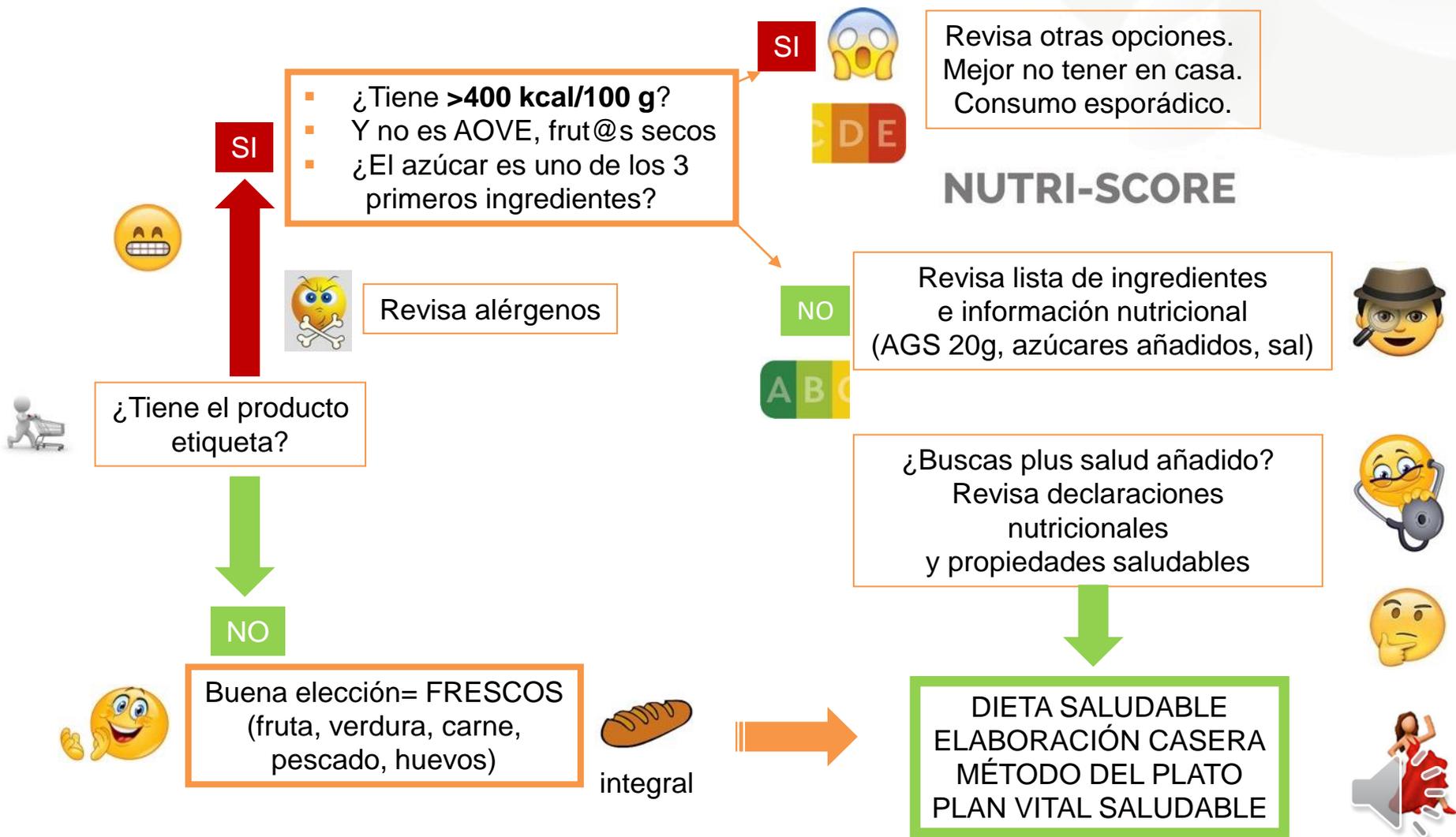
A la hora de evaluar este tipo de aplicaciones deberemos tener en cuenta:

- ❑ **Cómo calcula la aplicación la puntuación global del alimento.** En la actualidad, la mayoría de las aplicaciones utilizan el sistema Nova y el Nutriscore. En algún caso también se puntúa positivamente si el producto es ecológico (según datos de la Etiqueta Ecológica Europea) o si no tiene aditivos o en función del grado de procesamiento y algún criterio personal de los autores de la App. Esta diferencia en los criterios de análisis explica que si analizamos un mismo producto con varias aplicaciones los resultados no sean siempre los mismos. Además, la relación de algunos conceptos citados (aditivos, productos ecológicos) con el beneficio o no en la salud del consumidor es discutible.
- ❑ **Qué base de datos de composición nutricional emplea** si ofrece valores de nutrientes que no están detallados en la información nutricional o en el listado de ingredientes que figura en la etiqueta.
- ❑ Si ofrece información relacionada con el diagnóstico, prevención, control, tratamiento o alivio de una enfermedad, se considerará producto sanitario y como tal la App deberá llevar **marcado europeo (CE)**, que avale su calidad y seguridad.
- ❑ Revisa si tiene **sello de calidad** (logotipo App saludable, sello fundación iSYS, etc.)





Resumen de la información nutricional etiquetado





Conclusiones

- ❑ El etiquetado nutricional es un instrumento importante que los productores alimentarios pueden utilizar para **comunicar información esencial** sobre la composición y el valor nutricional de sus producto.
- ❑ Es importante que la información nutricional suministrada sea **apropiada y comprensible** para el consumidor y que tenga un **impacto positivo** en su comportamiento respecto a la elección de alimentos.
- ❑ El etiquetado nutricional de los alimentos representa potencialmente una valiosa herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones conscientes acerca de su dieta con el fin de **mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas**.
- ❑ Además de las características nutricionales del producto, hay que tener en cuenta la **cantidad** que se ingiere y la **frecuencia** de consumo.



Enlaces de interés

- ❑ Recomendaciones OMS ingesta azúcar (2015)
https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf
- ❑ Sin Azúcar <https://www.sinazucar.org/>
- ❑ Declaraciones nutricionales y propiedades saludables AECOSA
 - http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/declaraciones_nutricionales_saludables.htm
- ❑ Cómo evalúa la EFSA las alegaciones saludables
 - Vídeo <https://youtu.be/3zNL21gjwuo>
- ❑ Campaña REPLACE trans fat
 - <https://www.who.int/es/nutrition/topics/replace-transfat>



¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición