

1 Importancia del etiquetado



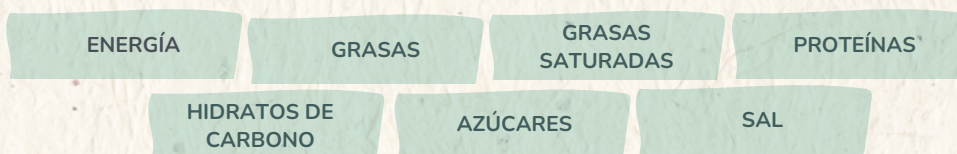
El etiquetado es el principal medio de comunicación e información entre los productores de alimentos y los consumidores finales. Nos ayuda a saber **qué contiene cada alimento** y a hacer la mejor elección para la elaboración del menú, con el fin de promover nuestra salud.

Se considera etiquetado todas las **menciones, indicaciones, marcas comerciales, dibujos o signos** relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín.

Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

¿Qué información nutricional es obligatoria?

2



El valor energético y la cantidad de nutrientes se expresan por **100 g o 100 ml de producto**.

La información nutricional obligatoria se puede complementar **voluntariamente** con los valores de otros nutrientes como: ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales y por el tamaño de la ración.

¡SOLO LOS MACRONUTRIENTES APORTAN ENERGÍA!

Las vitaminas y minerales NO aportan energía.

GRASAS: 9 kcal/g HIDRATOS DE CARBONO: 4 kcal/g PROTEÍNAS: 4 kcal/g ALCOHOL: 7 kcal/g

FIBRA: 2 kcal/g (Ingesta recomendada: 25-30 g/día)

Hay 2 tipos

SOLUBLE: buena para la fermentación por las bacterias del intestino. Aporta agua a las heces y enlentece el tránsito intestinal. Ejemplos: manzana, cítricos, avena...

INSOLUBLE: acelera el tránsito intestinal porque las enzimas digestivas no la pueden degradar completamente, por lo tanto pasa prácticamente intacta por el tracto digestivo aumentando el volumen de las heces y favoreciendo el tránsito intestinal. Ejemplos: cereales integrales, legumbres, verduras...

3

Nueva normativa para el etiquetado de envases

Real Decreto 1055/2022, de envases y residuos de envases

¿Qué cambia?

✓ Todos los envases deben incluir **símbolos** que faciliten la **identificación de los materiales**, indicando en qué contenedor deben ser desechados, mejorando su clasificación y reciclaje.

✓ Las etiquetas deben proporcionar instrucciones claras sobre la correcta gestión de residuos, orientando a los consumidores sobre cómo desechar los envases.



FOMENTAR UNA ECONOMÍA MÁS CIRCULAR



REDUCIR EL IMPACTO AMBIENTAL



ES UN SISTEMA DE RECICLAJE MÁS EFICIENTE PARA TODOS



Reparto de energía en el día

4



DESAYUNO 20-25%



MEDIA MAÑANA 10-15%



ALMUERZO 30-35%



MERIENDA 10-15%



CENA 20-25%

5 Alérgenos

Existen **14 alérgenos de declaración obligatoria**, que deben aparecer en el etiquetado con una **tipografía diferenciada**:



El Reglamento 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor; también obliga a los bares y restaurantes a informar de todos los alérgenos de cada plato.

Etiquetado Precautorio de Alérgenos (EPA)

Directrices para identificar posibles alérgenos presentes por **contaminación cruzada**, aunque no formen parte de los ingredientes principales del producto. La información en el etiquetado debe ser clara y específica, utilizando frases como **“Puede contener...”** cuando exista un riesgo definido, respaldado por una evaluación de riesgos.

Alergia e intolerancia alimentaria

6

ALERGIA

- ✓ Se produce por una **reacción adversa o respuesta alterada del sistema inmunitario** de una persona al ingerir, contactar o inhalar un alimento, un componente/ingrediente o una traza de un alimento.
- ✓ Los componentes de los alimentos causantes de las reacciones alérgicas son las **proteínas**.
- ✓ **Síntomas digestivos** (náuseas, vómitos, dolor abdominal), **dermatológicos** (urticaria, angioedema, dermatitis atópica...), **respiratorios** y, en los casos más graves, puede llegar a producirse un **shock anafiláctico y la muerte**.
- ✓ Ejemplo: **alergia a la leche**, en la que el sistema inmunitario del individuo genera anticuerpos IgE frente a determinadas proteínas de la leche, es decir, detectan la proteína de la leche como algo nocivo y no como un nutriente.

INTOLERANCIA

- ✓ Se produce como una respuesta clínica a un alimento cuyo mecanismo **no** es inmunológico.
- ✓ El cuerpo tiene **dificultad para digerir correctamente un alimento** o uno de sus componentes.
- ✓ Puede producir como consecuencia de un **déficit de enzimas digestivas** o de su funcionamiento incorrecto
- ✓ **Síntomas digestivos**: náuseas, vómitos, dolor y distensión abdominal, flatulencia, diarrea, cefalea, esteatorrea...
- ✓ Ejemplo: **intolerancia a la lactosa**, que se manifiesta cuando existe deficiencia de la enzima lactasa en el intestino delgado, encargada de hidrolizar la lactosa (azúcar de la leche) en sus dos componentes (glucosa y galactosa). Por lo tanto, como falta lactasa, la lactosa no se puede degradar y es fermentada por la microbiota intestinal, produciendo la sintomatología digestiva.

7 Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

Reglamento 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

ALEGACIONES NUTRICIONALES

Declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee **propiedades nutricionales beneficiosas específicas**, debido a su aporte energético, o a la presencia o ausencia de determinados nutrientes u otras sustancias. Precisan tener autorización de la EFSA, ya que deben ser aprobadas tras evidencia científica con ensayos clínicos suficientes.

Desayuno saludable

8

VARIADO

Cereales y derivados



Lácteos y derivados



Frutas



Otros



EQUILIBRADO

Debe suponer el **20-25%** de la energía total consumida



MODERADO

Evitar azúcar añadido, grasas saturadas, grasas trans y sal.

