



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

La Etiqueta como factor de Seguridad Alimentaria



¡Creo que necesito un diccionario de sinónimos
para saber que estoy comprando!

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

La Etiqueta, una garantía de Seguridad Alimentaria

La normativa española en materia de etiquetado de los productos alimenticios establece las siguientes exigencias para la etiqueta:

- Debe ser legible, comprensible y fácilmente visible y debe estar en castellano.
- Es obligatorio que diga la verdad y no inducir a error sobre las características del producto.
- No puede atribuir al producto efectos o propiedades que no posea, ni sugerir que tiene características especiales cuando otros productos similares también la tengan.
- No pueden atribuir el producto propiedades terapéutica o curativas de una enfermedad (exceptuando las aguas minerales y los productos destinados a una alimentación especial, como pueden ser, por ejemplo, los alimentos sin gluten para enfermos celíacos).

Datos que aporta la etiqueta

Siempre:

- Nombre o denominación de venta del producto alimenticio.
- Nombre y domicilio del fabricante, envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea.

En la mayoría de los casos

- Listado de ingredientes.
- Contenido neto (volumen o peso).
- Fecha de caducidad o consumo preferente.
- Numero de lote.

del Campo

Puré de patatas instantáneo

En la etiqueta de la mayoría de los alimentos aparece el **código de barras**, que no ofrece ninguna información útil al consumidor. Básicamente, se trata de un sistema de control para el fabricante y el distribuidor.

Ingredientes:

Patatas deshidratadas 97%, sal, emulgente (E-471), extracto de especias y nuez moscada, estabilizante (E-450), conservador (E-223), antioxidante (E-304), acidulante (E-330).

Conservar en lugar fresco y seco.

Consumir preferentemente antes del fin de:
JUN 06

L 03 1 03



Fabricado en la UE para DEL CAMPO S.A.
Ctra. del Campo, km 13, Getafe (Madrid)



8 480017 227034

Peso neto: 2 x 115 g



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

A veces, dependiendo del tipo de producto:

- Condiciones especiales de conservación.
- Modo de empleo o preparación.
- Etiquetado nutricional que indica sus propiedades nutritivas.
- País de origen o procedencia.
- Grado alcohólico.
- Indicación cuantitativa de determinados ingredientes.
- Categoría de calidad, variedad y origen (frutas, verduras, etc..).
- Clase o tipo de canal de procedencia y la denominación comercial de la pieza, código o número, etc. (carnes).
- En pescados y mariscos: nombre científico de la especie, método de producción (de la pesca o de acuicultura), zona de captura, forma de presentación comercial (entero, filetes...etc.).

Modo de empleo:

Vierta en un cazo 1/2 l de agua, 1/4 l de leche y una pizca de sal.

Manténgalo en el fuego hasta su ebullición.

Retire el cazo del fuego y vierta el contenido del sobre en su interior.

Cuando los copos hayan absorbido todo el líquido empezar a remover suavemente y añadir mantequilla al gusto.

Información nutricional:

Grasas totales	0,5 g
Proteínas	7 g
Hidratos de carbono	78 g
kcal	344
kJ	1.463

valores medios por 100 g

Los aditivos

Los aditivos son sustancias que se añaden a los alimentos para que se mantengan sus cualidades o recuperen algunas que han perdido durante su transformación. Pueden ser sintéticos o naturales, y sólo se autorizan en cantidades controladas y para determinados productos. Buena parte de los productos que consumimos no podrían existir sin su empleo. Por su función en los alimentos se clasifican en:



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

- **Colorantes:** añaden o devuelven al alimento su color original.
- **Conservantes:** dificultan el desarrollo de microorganismos, prolongando así la duración de los productos.
- **Antioxidantes:** impiden la degradación de los alimentos por oxidación de las grasas, o tras el contacto con el aire una vez abierto el envase.
- **Acidulantes:** acidifican el alimento, retrasando el desarrollo de hongos y bacterias.
- **Espesantes, gelificantes, emulsionantes y estabilizadores:** además de las funciones inherentes a su nombre, favorecen la retención de agua y evitan la formación de cristales.
- **Edulcorantes y potenciadores del sabor:** realzan el sabor del alimento.



Los aditivos autorizados deben aparecer en la lista de ingredientes que figura en el etiquetado de un producto alimenticio. Los países de la Unión Europea “ E” (Europa), seguida de un número de tres o cuatro cifra que va precedido de la categoría a la que pertenece (colorante, conservante, antioxidante..). Los aditivos también pueden mencionarse por su nombre completo (Ej.: Sacarina o E-954).

Los organismos genéticamente modificados (OGM)



La presencia de organismos genéticamente modificados (OGM o “Transgénicos”) en productos alimenticios debe indicarse obligatoriamente en la etiqueta.

Referencias y sitios de consulta.

1-http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/seguridad

2-www.eroski.consumer.com

3-Real Decreto 1334/ 1999, de 31 de Julio

