



ETIQUETADO DE ALIMENTOS PARA NIÑOS

Marta Milla Tobarra

Dietista-Nutricionista

ETIQUETA DE ALIMENTO

Información sobre
nutrientes

Lista de ingredientes

¿Cómo funcionan los alimentos en nuestro cuerpo?



Nutrientes

Son los componentes de los alimentos que te nutren. Gracias a ellos, creces y te desarrollas correctamente

Energía y calorías

Los nutrientes además te aportan "calorías", la energía que necesitas para leer, correr, jugar...



Alimento

Nutrientes

¿Recuerdas como funcionan los alimentos en tu cuerpo?

Los nutrientes hacen que crezcas y que tu cuerpo se desarrolle correctamente

¿Cómo se clasifican?

Macronutrientes

- Hidratos de carbono o glúcidos
- Lípidos o grasas
- Proteínas

Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerales



Hidratos de carbono, carbohidratos o glúcidos

- Esencial para cubrir las necesidades energéticas.
- Al ingerirlos, permiten que podamos realizar todas nuestras actividades diarias (estudiar, trabajar, caminar...)



50-55 % HC

| Hidratos de carbono simples | Hidratos de carbono complejos |
|-----------------------------|-------------------------------|
| -Azúcar | - Arroz |
| -Mermelada | - Pan |
| -Miel | - Pastas |
| -Dulces en general | - Patatas |
| | - Legumbres |
| | - Cereales |

Proteínas

- Son las sustancias que nos ayudan a crecer, reparar los daños que se producen en nuestro cuerpo y a formar la estructura de nuestro organismo (músculos, huesos, vísceras..)



15-20 %

Alimentos ricos en proteínas de origen animal

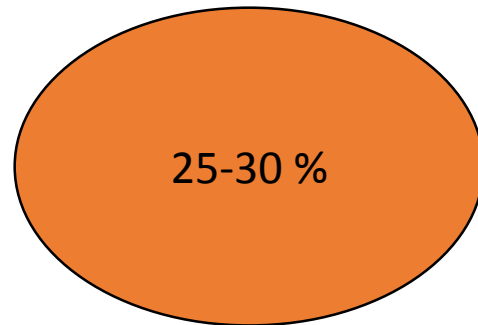
- Leche y derivados
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, conejo, ternera..
- Huevos
- Pescados blancos: merluza, lenguado, fletán, pescadilla..
- Pescados azules: salmón, atún, bonito, sardina...

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, judías, lentejas..
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas...
- Cereales: trigo, arroz, maíz
- Patata, zanahoria, guisantes..

Grasas o Lípidos

- La grasa nos aporta energía, pero también forma estructuras de nuestro cuerpo y es esencial para la fabricación de diferentes sustancias.
- Evita las grasas trans de la etiqueta

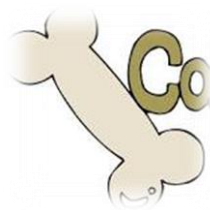


| <u>Alimentos ricos en grasas de origen vegetal</u> | <u>Alimentos ricos en grasa de origen animal</u> |
|--|--|
| -Aceites: De oliva, de girasol. | -Mantequilla |
| - Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes. | -Manteca |
| | -Tocino |
| | -Panceta |
| | -Grasa visible de las carnes... |

Micronutrientes

Vitaminas y Minerales

- Permiten que las funciones de nuestro organismo se realicen de modo adecuado. Por lo tanto, son sustancias esenciales para la vida.
- El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de vitaminas es proporcionar al niño una alimentación variada, con elevada presencia de frutas y verduras.
- Los minerales también son esenciales para la vida. Algunos de ellos se requieren en cantidades mayores (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros en cantidades más pequeñas (zinc, yodo, cromo, selenio..) y se encuentran en todos los alimentos en diferentes proporciones



Alimentos ricos en hierro

Fibra

- Facilita el tránsito intestinal
- Cuando la comemos nos sentimos llenos y nos ayuda a eliminar sustancias malas
- Presente en: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y hortalizas.
- Es recomendable un consumo de 30-35 gr/día



Agua

- Elemento indispensable para los seres vivos!!!
- Esencial para el metabolismo corporal.
- Se recomienda un consumo de 2 litros al día, mediante la alimentación y la ingesta de líquidos.
- Es conveniente el consumo de agua mineral y limitar el de zumos, bebidas carbonatadas y azucaradas.



Pirámide de Alimentación



Conoce el etiquetado de Alimentos

- El etiquetado de alimentos es muy importante para saber lo que estamos comiendo y si es bueno para nuestra salud
- Las cantidades de nutrientes se especifican para 100 gr de producto o por ración, por lo que hay que leer bien para no equivocarnos



ETIQUETA DE ALIMENTO

Información sobre
nutrientes

Lista de ingredientes

Ingredientes

- Obligatorio indicar **todos** los ingredientes
- Están ordenados de **mayor** a **menor** en función de la **cantidad**
- Los **alérgenos** deben estar **resaltados**
- Los **aditivos** pueden aparecer
 - Por código = E300 =
 - Por nombre = ácido ascórbico



Primer ingrediente



Alérgeno resaltado

Aditivos

Último ingrediente

Alérgenos de declaración obligatoria

14



Lista de ingredientes

- Si no lleva más de cinco es GENIAL

5



INFORMACIÓN OBLIGATORIA EN ETIQUETADO



LAS NUEVAS ETIQUETAS EN ALIMENTACIÓN

TAMAÑO DE LETRA

- En envases de más de 80 cm²:
Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80 cm²:
Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"

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...

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.



COMPRA ON LINE

La información debe estar disponible también en compras por internet



TODO JUNTO

La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdigada en diferentes caras del envase.

ORIGEN

Obligatorio hasta ahora:

- Miel
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras
- Pescados
- Carne de vacuno

Desde ahora, además:

- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Ovejas
- Cabras

SAL

La palabra "sodio" se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner "sal".



CONGELACIÓN

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

"ELABORADO A PARTIR DE..."

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Información Nutricional

- Se expresa en 100 gr de producto
- También se puede expresar por ración o unidad de venta
- La energía se expresa en Kcal o kJ
- Los nutrientes en gramos
- También puede expresarse como % de cantidad diaria recomendada (CDR)

Información Nutricional

• Obligatorio

- Hidratos de carbono
 - Azúcares
- Grasas o Lípidos
 - Saturadas
- Proteínas
- Fibra
- Sal

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | 100 g | 1 porción de 30,5 g | % IR por porción* |
|-------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| Valor energético | 1837 kJ 436 kcal | 560 kJ 133 kcal | 7 % |
| Grasas | 10 g | 3 g | 4 % |
| de las cuales saturadas | 5 g | 1,5 g | 8 % |
| Hidratos de carbono | 78 g | 23,8 g | 9 % |
| de los cuales azúcares | 22 g | 6,7 g | 7 % |
| Fibra alimentaria | 2,8 g | 0,8 g | |
| Proteínas | 7 g | 2,1 g | 4 % |
| Sal | 0,73 g | 0,22 g | 4 % |

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal). Este paquete contiene aproximadamente 26 porciones de 30,5 g.

Información Nutricional

- Se puede complementar con más nutrientes
- Con pictogramas y símbolos

| Información Nutricional | | Por 100g | Por porción |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 1 | Valor Energético | 365 kcal 1540 kJ | 182,5 kcal 770 kJ |
| 2 | Proteínas | 10g | 5g |
| 3 | Hidratos de carbono de los cuales | 74g | 37g |
| | - Azúcares | 20g | 10g |
| | - Almidón | 54g | 27g |
| 4 | Grasas de las cuales | 3g | 1,5g |
| | - Saturadas | 1,2g | 0,6g |
| | - Monoinsaturadas | 0,8g | 0,4g |
| | - Poliinsaturadas | 1 g | 0,5 g |
| | - Colesterol | 0,3 mg | 0,15 mg |
| 5 | Fibra | 1g | 0,5g |
| 6 | Vitaminas y minerales | | |
| | - Vitamina A | 120µg (15%CDR) | 60µg (7%CDR) |
| | - Ácido fólico | 20µg (10%CDR) | 10µg (5%CDR) |
| | - Calcio | 96mg (12%CDR) | 48mg (6%CDR) |
| | - Hierro | 7mg (50%CDR) | 3,5mg (22%CDR) |

Esto es lo que te
aporta si comes una
galleta que pesa
14,2 gr.

| Nutrición / Valores Nutricionais | | | |
|---|---------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Valores energéticos y nutricionales medios: Valores energéticos e nutricionais médios. | | | |
| | por 100 g | 1 galleta / 1 bolacha (14,2 g) | % CDO* / % VDR* |
| Energía / Energia: | 2038 kJ 487 kcal | 289 kJ 69 kcal | 3 % |
| Proteínas: | 9,3 g | 1,2 g | 2 % |
| Hidratos de carbono: de los cuales azúcares / dos quais açúcares: | 59,3 g 22,3 g | 8,4 g 3,2 g | 3 % 4 % |
| Grasas / Lípidos: de las cuales saturadas / dos quais saturados: | 22,8 g 11,4 g | 3,2 g 1,6 g | 5 % 8 % |
| Fibra alimentaria / Fibra: | 5,7 g | 0,8 g | 3 % |
| Sodio / Sódio: Sal: | 0,40 g 1,00 g | 0,06 g 0,15 g | 3 % |

*Los valores expresados se refieren a cantidades diarias orientativas de un adulto (2000 kcal). Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el sexo, la actividad física y otros factores. / * VDR - Valores Diários de Referência para uma dieta de um adulto (2000 kcal). As necessidades nutricionais podem variar em função da idade, sexo, nível de actividade física e outros factores.

¡Dieta variada, equilibrada y ejercicio! /
Alimentação variada, equilibrada e exercício físico!

Este envase contiene 30 raciones. / Esta embalagem contém 30 doses.

Consumir preferentemente antes del fin de lote: ver envase.
Consumir de preferência antes do fim de lote: ver embalagem.

ES ATENCIÓN AL CLIENTE
902 453 453 / www.dia.es

PT SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE
808 200 795 / www.minipreco.pt

 **Cartón
Cartão**

Fabricado en la U.E. para DIA, S.A., C/ Jacinto Ber
28232 Las Rozas (Madrid) España por Galletas G
Fabricado na U.E. para DIA Portugal Supermerca
Mardel, nº49 - 1º, 1900-117 Lisboa - Portugal po

COD.141787

Peso neto/
Peso líquido:
425 g e


8 480017

Intenta que no lleve muchos azúcares simples

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL Valores medios aproximados | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| | Por 100g | Por galleta (12,5g) | **%CDO por galleta | **%CDO por 4 galletas (50g) |
| Valor energético | 453 kcal 1906 kJ | 57 kcal 238 kJ | 3 % | 12 % |
| Proteínas | 7,6 g | 1,0 g | 2 % | 8 % |
| Hidratos de carbono de los cuales: azúcares | 59 g 22 g | 8,6 g 2,8 g | 3 % 3 % | 12 % 12 % |
| Grasas de las cuales: saturadas | 1,9 g 4,3 g | 1,9 g 0,5 g | 3 % 3 % | 12 % 12 % |
| Fibra alimentaria | 5,7 g | 0,5 g | 2 % | 8 % |
| Sodio | 0,43 g | 0,05 g | 2 % | 8 % |
| Vitaminas y Minerales | | | | |
| Vitamina B1 | 1,20 mg | 109 % | 0,15 mg | 14 % |
| Vitamina B3 | 4,10 mg | 28 % | 0,56 mg | 3 % |
| Vitamina B6 | 0,79 mg | 56 % | 0,10 mg | 7 % |
| Vitamina B9 (Ácido Fólico) | 68 µg | 34 % | 8,50 µg | 4 % |
| Magnesio | 77 mg | 20 % | 9,63 mg | 3 % |
| Hierro | 2,90 mg | 21 % | 0,36 mg | 3 % |

*CDO - Cantidad Diaria Orientativa, que representa la cantidad aproximada de calorías y nutrientes para un adulto medio, calculada sobre la base de una dieta de 2.000 kcal.

**CDR - Cantidad diaria recomendada.

Ingredientes: Cereales 74,6% [harina de trigo 53,9%, cereales integrales 20,6% (copos de avena 8,2%, harina integral de trigo 6,5%, harina integral de cebada 2,9%, harina integral de centeno 2%, harina de espelta 1%)], azúcar, aceite y grasa vegetales, gasificantes (bicarbonatos sódico e amónico, bifosfato disódico), leche entera en polvo (0,9%) (Equivalente a 7.2% leche), lactosa y proteínas de leche, aromas, sal, emulgentes (E472e, lecitina de soja), vitaminas (B1, B3, B6, B9) y minerales (hierro, magnesio), leche desnatada en polvo.

CONTIENE TRIGO, GLUTEN, SOJA, LECHE. PUEDE CONTENER TRAZAS DE FRUTOS SECOS.

Por cada galleta de 12,5 gr, ingieres 2,8 gr de azúcar

Ni grasas saturadas



Sal máximo 5 gr/día

Recuerda!!
La recomendación de azúcar es de 25-30gr/día

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Valores medios aproximados

| | Por 100g | Por galleta (12,5g) | *%CDO por galleta | *%CDO por 4 galletas (50g) |
|---|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| Valor energético | 453 kcal 1906 kJ | 57 kcal 238 kJ | 3 % | 12 % |
| Proteínas | 7,6 g | 1,0 g | 2 % | 8 % |
| Hidratos de carbono de los cuales: azúcares | 69 g 22 g | 8,6 g 2,8 g | 3 % 3 % | 12 % 12 % |
| Grasas de las cuales: saturadas | 15 g 4,3 g | 1,9 g 0,5 g | 3 % 3 % | 12 % 12 % |
| Fibra alimentaria | 3,7 g | 0,5 g | 2 % | 8 % |
| Sodio | 0,43 g | 0,05 g | 2 % | 8 % |
| Vitaminas y Minerales | | | | |
| | Por 100g | **%CDR por 100g | Por galleta (12,5g) | *%CDO por galleta |
| Vitamina B1 | 1,20 mg | 109 % | 0,15 mg | 14 % |
| Vitamina B3 | 4,50 mg | 28 % | 0,56 mg | 3 % |
| Vitamina B6 | 0,79 mg | 56 % | 0,10 mg | 7 % |
| Vitamina B9 (Ácido Fólico) | 68 µg | 34 % | 8,50 µg | 4 % |
| Magnesio | 77 mg | 20 % | 9,63 mg | 3 % |
| Hierro | 2,90 mg | 21 % | 0,36 mg | 3 % |

*CDO – Cantidad Diaria Orientativa, que representa la cantidad aproximada de calorías y nutrientes para un adulto medio, calculada sobre la base de una dieta de 2.000 kcal.
 **CDR – Cantidad diaria recomendada.

Ingredientes: Cereales 74,6% [harina de trigo 53,9%, cereales integrales 20,6% (copos de avena 8,2%, harina integral de trigo 6,5%, harina integral de cebada 2,9%, harina integral de centeno 2%, harina de espelta 1%)], azúcar, aceite y grasa vegetales, gasificantes (bicarbonatos sódico e amónico, bifosfato disódico), leche entera en polvo (0,9%) (Equivalente a 7,2% leche), lactosa y proteínas de leche, aromas, sal, emulgentes (E472e, lecitina de soja), vitaminas (B1, B3, B6, B9) y minerales (hierro, magnesio), leche desnatada en polvo.

CONTIENE TRIGO, GLUTEN, SOJA, LECHE. PUEDE CONTENER TRAZAS DE FRUTOS SECOS.

Cantidades
diarias
orientativas para
un adulto

Probablemente no
sean para tí

Semáforo Nutricional

Sólo está en algunos productos y en algunas marcas



Semáforo Nutricional

EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

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

Recuerda

- Intenta comer alimentos de un solo ingrediente



- Si compras envasados lee atentamente y evita que lleven más de 5-6

Recuerda

- No te dejes llevar por la publicidad



- Lee siempre la etiqueta

