

Etiqueta nutricional

15 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 7 min 30 sg

No súper, lemos a información do envase alimenticio.

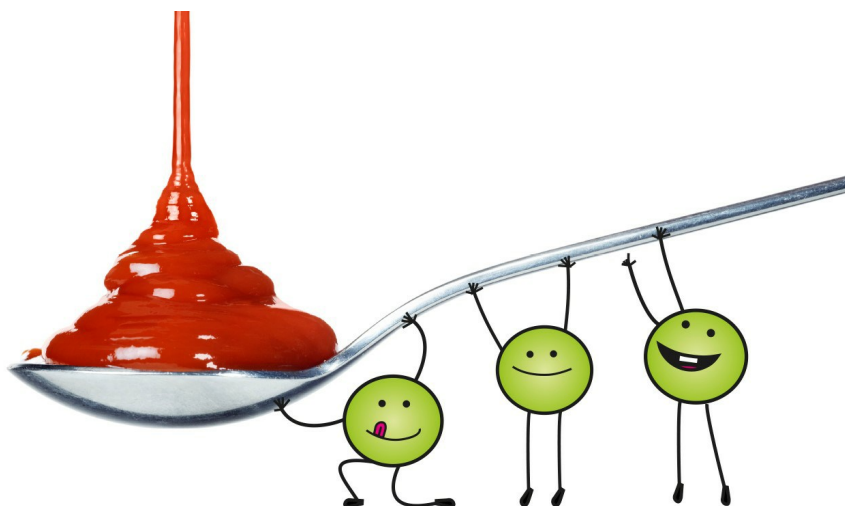
Imos de compras... e interpretamos a información do envase! Nas etiquetas dos produtos atopamos información tan valiosa como a presenza dos posibles alérxenos. Todas as persoas deberían estar afeitas a ler e valorar esta etiqueta. Por iso é tan importante que llelo aprendades aos vossos fillos.



- **Denominación:** indica que é o que se ofrece: “Salsa de tomate”. A información vai impresa no envase, en lugar destacado e debe ser facilmente visible e lexible.
- **Ingredientes:** listaxe de ingredientes de maior a menor cantidade. Inclúen aromas, aditivos e aqueles elementos que son engadidos na fabricación do produto alimenticio.
- **Alérxenos:** información sobre substancias ou produtos que causan alerxias ou intolerancias, como “Contén glute”.
- **Información nutricional:** cos valores segundo achega de nutrientes (graxa, vitaminas etc).
- **Empresa:** nome ou razón social e enderezo da empresa.
- **Normas para una correcta conservación e utilización,** como “Conservar nun lugar fresco e seco”
- **Normas e consellos para o seu uso:** por exemplo “Modo de emprego: agregar para condimentar comidas”
- **Cantidad neta:** cantidade do produto alimenticio incluído no envase.
- **País de orixe/lugar de procedencia:** obrigado nas especies de carne porcina, ovina, caprina e aves de curral, sexan frescas, refrixeradas o conxeladas.

Data consumo preferente/Data de caducidade:

- **A data do “consumo preferente”** fai referencia á calidade. Despois desta data, polo xeral, a achega é segura, aínda que o sabor, a textura ou o cheiro poidan non ser os mellores. Esta indicación aparece en alimentos enlatados, deshidratados, conxelados e nas froitas e verduras frescas. Vén introducida pola expresión “consumir preferentemente antes do...” cando a data inclúa a indicación do día ou “consumir preferentemente antes do fin de...” nos demais casos.
- **A data de “caducidade”** fai referencia á seguridade. Despois desta data, é posible que o alimento vos faga mal. Por isto, non deberedes inxerir ningún alimento máis tarde da data de caducidade aínda que o alimento teña un olor agradable. A data de caducidade aparece en alimentos perecedoiros (aqueles que poden botarse a perder rapidamente) como, por exemplo, as bandexas de peixe ou de carne fresca.



A **información nutricional obrigatoria** (destacada no noso exemplo) debe incluír, por esta orde: valor enerxético (expresado en **quilojoules -kJ-** e **quilocalorías -kcal-**) e cantidades de graxas, graxas saturadas, hidratos de carbono, azucres, proteínas e sal. Cando falamos de xeito coloquial, referímonos ás «calorías» dun produto ao valor marcado como «quilocalorías (kcal)».

Tamén pode completarse coa cantidade de graxas monoinsaturadas, graxas poliinsaturadas, polialcohois, amidón, fibra alimentaria, vitaminas e minerais (presentes en cantidades significativas).

Información nutricional:

- Valores medios por 100 gr
- Valor enerxético 398 kJ/95 Kcal
- Graxas 5.5 gr das cales saturadas 0.8 gr
- Hidratos de carbono 10.1 gr dos cales azucre 8.4 gr
- Proteínas 1.1 gr
- Sal 1.5 gr

Cando se facilite a información sobre vitaminas e minerais, expresaranse ademais **como porcentaxe das inxestións de referencia por 100 g ou 100 ml**. Ademais, poden declararse:

- **Por porción ou unidade de consumo.** Debe estar cuantificada na etiqueta ao lado da información nutricional, así como o número de porcións ou unidades contidas no envase. Pode ser distinta entre alimentos diferentes e isto pode levar a confusión. Por exemplo, ao elixir uns cereais para o almorzo ou un boliño para a merenda, o peso dunha ración habitual de cereais son 30 g; un boliño de merenda son 80 g.
- **Como porcentaxe das inxestións de referencia por 100 g ou por 100 ml.** De ser así, a información nutricional deberá incluír a seguinte indicación: «Inxestión de referencia dun adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)». **Coidado coas referencias para os adultos.** Por exemplo, a inxestión adecuada de sal para un neno de 6 anos está limitada a non máis de 3 g/día. O tope para os adultos é de 5 g/día. Un paquete de produtos de aperitivo achega 1,5 g de sal por ración habitual de consumo. Polo tanto, supón o 50% do tope máximo recomendado para ese neno. Se fose para os seus pais, suporía o 30% do tope máximo aconsellado.
- Como porcentaxe das inxestións de referencia por porción ou unidade de consumo.

As escollas alimentarias feitas con información suficiente adoitan ser as máis saudables. Fíxadevos na información que vos achega o fabricante e mirade o que podedes aprender! Cando consultedes a etiqueta para comparar alimentos distintos (por exemplo, cantidade de sal nunha marca de cereais e nunha de galletas), procurade a referencia de «contido en nutriente/100 g de produto». Pensade tamén na vosa frecuencia habitual de consumo para cada un dos alimentos que comparedes.



O exceso dalgúns nutrientes como a graxa (particularmente as que conteñen ácidos graxos saturados e ácidos graxos “trans”), a sal, o sodio e os azucres simples están relacionados con moitas enfermidades crónicas.

Para axudarvos a interpretar correctamente a información nutricional, seguíde estes pasos:

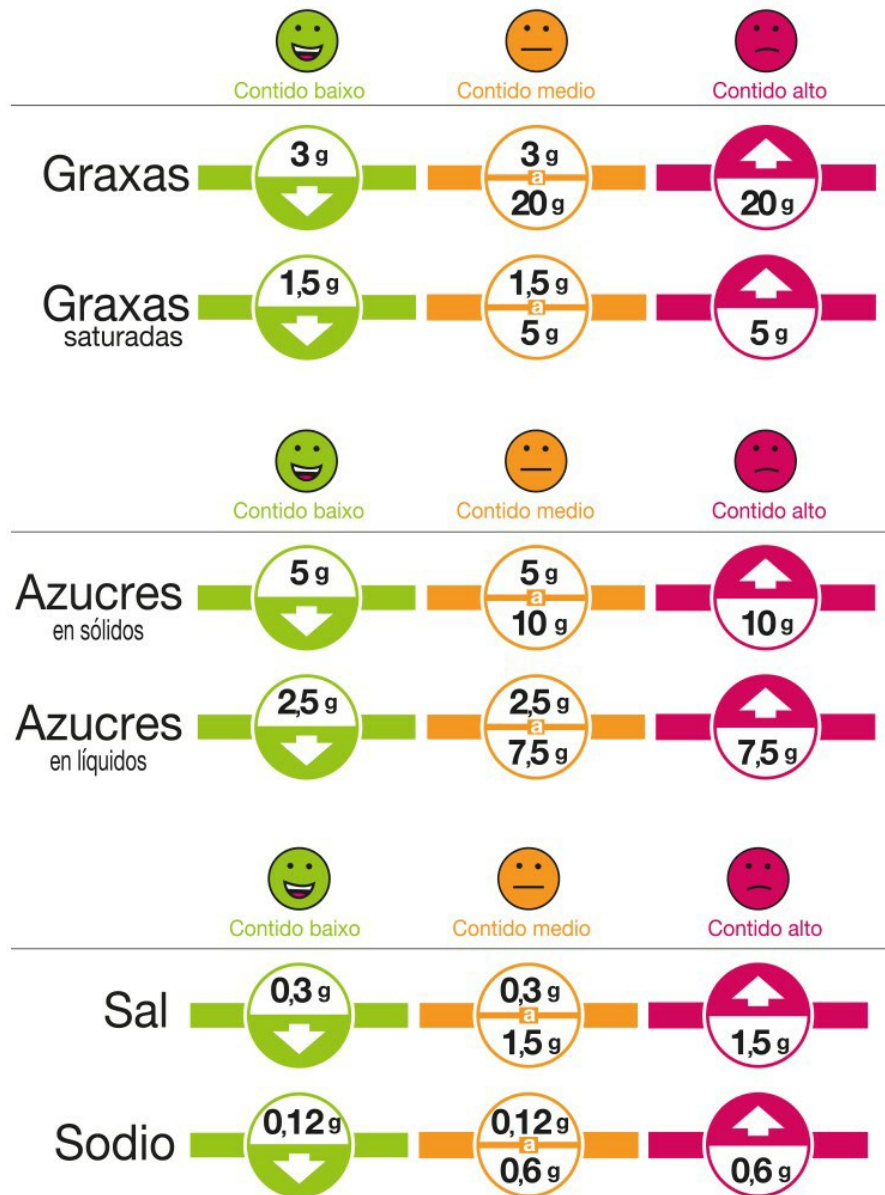
- Observade o contido de sal, graxas e azucres.
- Comparade alimentos similares.
- Elixide os que conteñan menos cantidade dos nutrientes mencionados no apartado 1 ou levade convosco a información da táboa de axuda que vos xuntamos.

Lembrede que para alimentos de consumo ocasional non pasa nada se mercades algúns cunha cualificación en vermello, pero tede coidado cos de consumo diario!

Levade convosco a táboa de axuda. Podedes sacarlle unha foto co móbil e utilizala cando vades mercar alimentos. É o que facemos nós para escoller as galletas do almorzo. Sempre eliximos as que teñen un menor contido nestes 3 nutrientes.

Toma decisións saudables

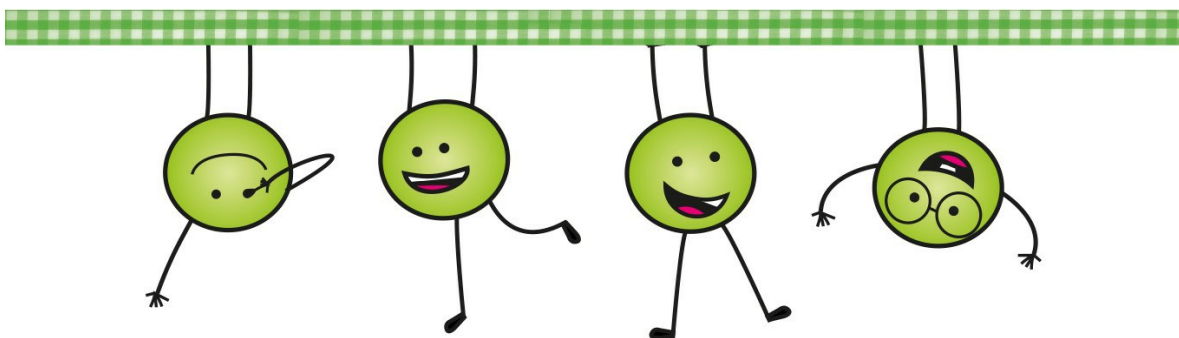
(Por 100g ou 100ml)



Evite as graxas trans nos alimentos

Olo! As bebidas e refrescos de consumo habitual entre os máis novos, achegan polo xeral un contido elevado de azucres

Adecuade o valor en nutrientes a certas necesidades especiais ou aos vosos requirimentos individuais



Aínda que as graxas son imprescindibles para a vida, debemos limitar unha inxestión excesiva, por exemplo limitando ou evitando os alimentos tipo “aperitivo”, “festa” ou “petiscos”. Lembra de que estes nutrientes achegan o dobre de enerxía que os carbohidratos ou as proteínas

Limita a achega de sodio (sal) nas primeiras décadas da vida, porque o consumo medio de sal é excesivamente alto na nosa poboación infantil

