



AULA VIRTUAL

Etiquetado nutricional

1. CONOCE

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



Conoce los aspectos principales sobre el etiquetado nutricional

- ❑ Asumiendo el papel que todos tenemos en los aspectos relacionados con la salud y la enfermedad, esta sección está dirigida a ciudadanos en general, ofreciendo información y recursos relacionados con el etiquetado nutricional de los alimentos.
- ❑ Esta información pretende ayudar a comprender la información de la etiquetas que figuran en productos envasados para realizar una compra saludable.



Índice

- ❑ **1. ¿QUÉ EXIGE LA NORMATIVA?**
- ❑ **2. ¿QUÉ MODELOS HAY DE ETIQUETADO FRONTAL?**



1. ¿QUÉ EXIGE LA NORMATIVA?

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



1. ¿Qué exige la normativa?

- ❑ El Reglamento (UE) N°1169/2011 tiene como finalidad **proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información** para así poder tomar decisiones consecuentes y responsables.
- ❑ Estas normas mejoran el etiquetado en todos los productos, envasados y no envasados, para que proporcione información **útil, legible y comprensible** al consumidor.
- ❑ Su objetivo es asegurar que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa y utilicen los alimentos de forma segura, teniendo especialmente en cuenta **consideraciones sanitarias, económicas, medioambientales, sociales y éticas.**



Información nutricional obligatoria (1)

- ❑ La información nutricional de un alimento se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.
- ❑ Es obligatoria que figure en los productos envasados desde el 13 de diciembre de 2016.
- ❑ La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.



Información nutricional obligatoria (2)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

de las cuales:

· Saturadas

Hidratos de carbono

de los cuales:

· Azúcares

Proteínas

Sal

- La **tabla de información nutricional es una lista cerrada** de valor energético y de nutrientes y que no puede completarse con ninguna otra información nutricional.
- Toda la información nutricional figurará en el mismo campo visual.
- El tamaño mínimo de la letra será de 1,2 mm.

<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/nutricional.html>



Información nutricional voluntaria

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

de las cuales

- Saturadas
 - Monoinsaturadas
 - Poliinsaturadas
-

Hidratos de carbono

de las cuales

- Azúcares
 - Polialcoholes
 - Almidón
-

Fibra alimentaria

Proteínas

Sal

Vitaminas y minerales

- La información nutricional obligatoria **también puede completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:** grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).
- Cuando se facilite la información sobre vitaminas y minerales, se expresarán además como porcentaje de las ingestas de referencia de la tabla por 100 g o 100 ml.



Lista de ingredientes

- ❑ La lista de ingredientes en una etiqueta de alimentos procesados es el espacio donde se muestra el listado de cada ingrediente utilizado en el producto, incluidos los aditivos y los aromas.
- ❑ Los ingredientes estarán enumerados en orden decreciente de sus respectivos pesos, de mayor a menor. Es decir, **aquellos ingredientes que están en mayor proporción serán los primeros en aparecer en la lista** y es en los que nos tenemos que fijar con más detención.
- ❑ Los aditivos estarán identificados por la función que realizan seguido del número de identificación E o del nombre químico.
- ❑ Los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias estarán resaltados (letra negrita, diferente fondo, etc.).
- ❑ Los ingredientes que sean grasas refinadas de origen vegetal o aceites refinados de origen vegetal, han de indicar el origen específico del vegetal.



Alergias o intolerancias alimentarias (1)

- ❑ Algunos ingredientes y residuos de coadyuvantes tecnológicos presentes en el producto final, pueden causar alergias o intolerancias a personas sensibles y su ingestión por las mismas puede tener consecuencias graves o muy graves.
- ❑ Por ello cuando están presentes en el alimento, incluso en muy pequeña cantidad (trazas) existe la **obligación de indicar en la lista de ingredientes** estas sustancias o productos de forma destacada, como por ejemplo mediante el tipo de letra, el estilo o el color del fondo.
- ❑ Cuando no haya lista de ingredientes el etiquetado incluirá “Contiene...” seguido del nombre de la sustancia o producto que sea susceptible de ocasionar alergias o intolerancias.



Alergias o intolerancias alimentarias (2)

LOS 14 ALÉRGENOS QUE DEBERÁS INFORMAR CON LA NUEVA LEY



CONTIENE
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS
DE SÉSAMO



E-X
DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



Aditivos alimentarios

- ❑ Los aditivos alimentarios son ingredientes que se añaden de forma voluntaria a los alimentos, con el fin de realizar una función tecnológica en el alimento (facilitar su conservación, mejorar su apariencia, el sabor, el color, la textura, la homogeneidad, la estabilidad, etc.).
- ❑ Los aditivos figuran en la lista de ingredientes; se indica en primer lugar la función que realizan en el alimento (conservador, antioxidante, emulgente, espesante, etc.), seguida de su nombre químico (por ejemplo, ácido cítrico; ácido láctico, etc.) o su número E (por ejemplo, E- 330; E-270, etc.).
- ❑ Los aditivos alimentarios que pueden emplearse en la preparación de alimentos así como sus características de identidad y pureza, se regulan en disposiciones de la unión europea y nacional.



2. ¿QUÉ MODELOS HAY DE ETIQUETADO FRONTAL?

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



¿Qué es el etiquetado frontal?

- ❑ El etiquetado frontal de los alimentos es una información que se presenta de manera gráfica en la cara principal o frente del envase de los productos con el objetivo de garantizar una información veraz, simple y clara al consumidor respecto del contenido nutricional de los alimentos y bebidas no alcohólicas con el fin de mejorar la toma de decisiones en relación con el consumo de alimentos.
- ❑ Esta información complementa la información nutricional y el listado de ingredientes.



Marco Jurídico de la UE sobre el Etiquetado Nutricional en la parte frontal de los envases

- ❑ El Reglamento* sobre la información alimentaria facilitada al consumidor permite, de manera voluntaria, repetir en la parte frontal de los envases información facilitada en la información nutricional —por ejemplo, el valor energético de manera exclusiva o junto con el contenido de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal (artículo 30, apartado 3).
- ❑ Los operadores de empresas nutricionales pueden utilizar formas adicionales de expresión o presentación para la información nutricional (por ejemplo, formas o símbolos gráficos) y los Estados miembros pueden recomendar este tipo de formas, a condición de que cumplan los criterios establecidos en dicho Reglamento.

*Reglamento (UE) n.º 1169/2011



Tipos de etiquetado frontal

❑ 1. Sistemas enfocados en **nutrientes**

- Son aquellos en los que se brinda información sobre ciertos nutrientes críticos para la salud, cuya ingesta en exceso aumenta el riesgo de obesidad, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas.
- En general, de acuerdo con el país, informan sobre kilocalorías, grasas, grasas saturadas, grasas trans, sal/sodio y azúcares.

❑ 2. Sistemas de **resumen**

- Son aquellos en los que la información se basa en algoritmos.
- A diferencia de los sistemas enfocados a nutrientes, que suministran información sobre ciertos nutrientes críticos para la salud, estos realizan una evaluación global del producto en relación con el contenido nutricional y sintetizan con un solo símbolo, icono o puntuación la calidad nutricional general de un producto.

❑ 3. Otros



| Tipos de Modelos | Conceptos | Ejemplos |
|----------------------|--|--------------------------------------|
| Interpretativos | Combinan varios criterios para establecer una indicación sobre la salud del alimento. | Modelos de "ranking" |
| | Proporciona un juicio, opinión u orientación sobre el alimento, sin información específica sobre los nutrientes. | "Sellos de salud" |
| Semi-Interpretativos | Proporcionan información sobre un conjunto de nutrientes específicos. | Semáforos nutricionales cualitativos |
| | Utilizan símbolos, descriptores cualitativos o colores para ayudar en la comprensión del nivel de cada nutriente en el alimento. | Alertas |
| No Interpretativos | Presentan información sobre un conjunto de nutrientes específicos, sin ningún tipo de juicio, opinión o orientación o elementos cualitativos para auxiliar en la interpretación de la información. | GDA |
| Modelos Híbridos | Combinan atributos de modelos no interpretativos con modelos interpretativos o semi-interpretativos. | GDA con colores |
| | | HSR |

<http://www.foodconsulting.es/wp-content/uploads/etiquetado-frontal-global.pdf>



1. Etiquetado enfocado en nutrientes

- ❑ **1.1. Guías Diarias de Alimentación (GDA-Guideline Daily Amount, CDO-Cantidades Diarias Orientativas):**
 - El GDA informa porcentajes recomendados de consumo diario de energía o nutrientes en una porción o en un producto.
 - El GDA no provee una evaluación de la calidad nutricional del producto.
 - El sistema fue desarrollado por la industria de alimentos, ha sido adoptado de manera voluntaria en numerosos países y fue adoptado por la Unión Europea en 2011.
 - En el Reino Unido, fue implementado también de manera voluntaria, aunque no de la manera tradicional monocromática, sino el GDA con los colores del semáforo, por lo que comúnmente se lo conoce como “semáforo”.



Cantidades Diarias Orientativas para un adulto

| Valor energético/nutriente | Ingesta de referencia (adulto) |
|----------------------------|--------------------------------|
| Valor energético | 8400kJ/2000kcal |
| Grasa total | 70 g |
| Grasas saturadas | 20 g |
| Hidratos de carbono | 260 g |
| Azúcares | 90 g |
| Proteínas | 50 g |
| Sal | 6 g (2.4 sodio) |

<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/nutricional.html>



Esquema del sistema CDO

Este icono ofrece información sobre el contenido energético de una ración del producto.

En el ejemplo, cada ración de 250 ml del producto contiene 140 kcal de energía.

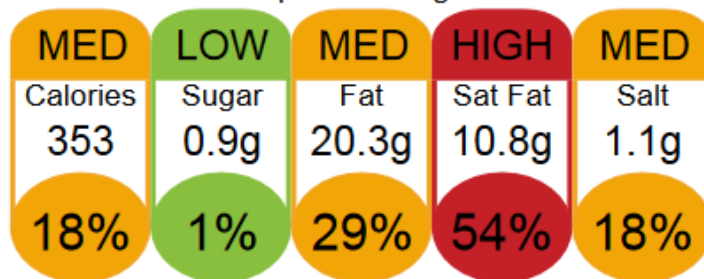
Porcentaje de energía (kcal) que aporta una ración del producto respecto a lo que necesitamos en un día (CDO/GDA). En el ejemplo, una ración del producto aporta el 7% de la cantidad de energía que necesitamos al día: $(2.000 \text{ kcal} : 140 \text{ kcal} / 2.000 \text{ kcal} \times 100 = 7\%)$.



Fuente: Fundación Alimentum



Each 1/2 pack serving contains



of your guideline daily amount

GDA con colores del semáforo ("semáforo") implementado en Reino Unido.

| Text | LOW ⁸ | MEDIUM | HIGH | |
|----------------|------------------|-------------------------|--------------|----------------|
| Colour code | Green | Amber | Red | |
| | | | >25% of RIs | >30% of RIs |
| Fat | ≤ 3.0g/100g | > 3.0g to ≤ 17.5g/100g | > 17.5g/100g | > 21g/portion |
| Saturates | ≤ 1.5g/100g | > 1.5g to ≤ 5.0g/100g | > 5.0g/100g | > 6.0g/portion |
| (Total) Sugars | ≤ 5.0g/100g | > 5.0g to ≤ 22.5g /100g | > 22.5g/100g | > 27g/portion |
| Salt | ≤ 0.3g/100g | > 0.3g to ≤ 1.5g/100g | >1.5g/100g | >1.8g/portion |



1.2. Semáforo simplificado

- Indica a través de colores rojo, amarillo y verde el alto, medio o bajo contenido del nutriente crítico respectivamente.
- Fue elaborado en base al sistema del “semáforo”, con los niveles límite propuestos por el Organismo de Normas Alimentarias del Reino Unido en el 2017.
- El sistema permite evaluar las cantidades de nutrientes críticos presentes en los productos. A diferencia del GDA con colores de Inglaterra, este semáforo es más simple, puesto que no informa ni valores absolutos de los nutrientes, ni los porcentajes de los valores diarios recomendados. Ha sido adoptado por ley en Ecuador (2014) y Bolivia (2017).



Semáforo simplificado implementado en Ecuador.

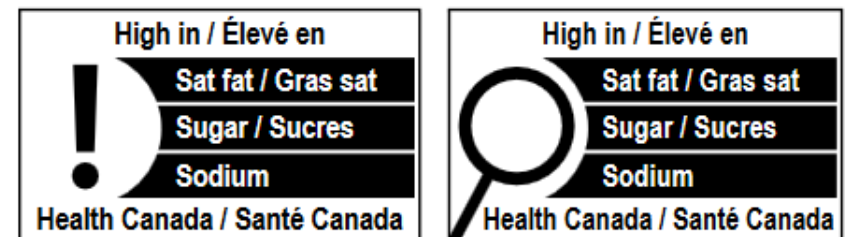


1.3. Sistema de advertencias

- Consiste en la presencia de una o más imágenes gráficas tipo advertencia que indica que el producto presenta niveles de nutrientes críticos superiores a los recomendados.
- El sistema de advertencias ha sido adoptado de manera obligatoria en Chile (2016), en Perú y Uruguay (2018)*.



Sistema de advertencia implementado en Chile.

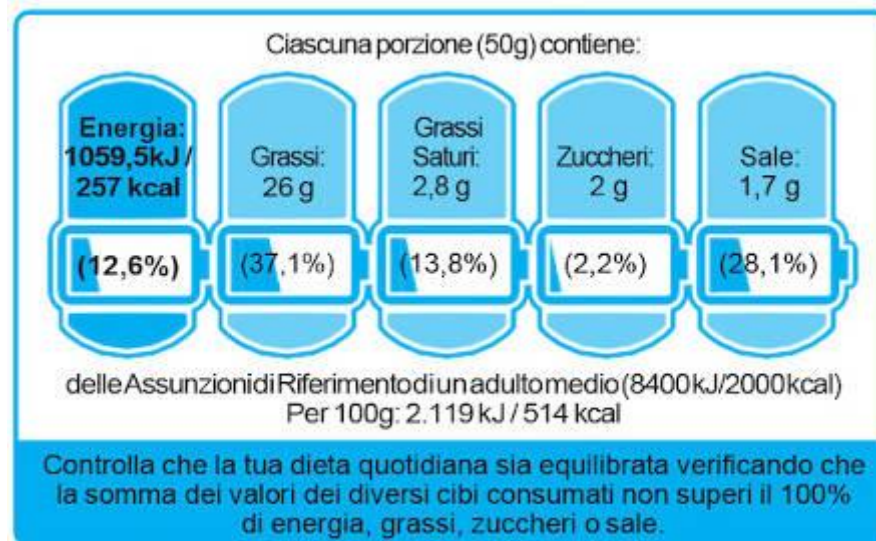


Sistema de advertencia propuestos por el Ministerio de Salud de Canadá.



1.4. NutrInform Battery (Italia 2020)

- El sistema propuesto por Italia trata de proteger a los productos mediterráneos, y en especial a los productos Made in Italy.
- Se basa en una pila, que se usa de símbolo, que indica al consumidor cómo ese producto contribuye a sus necesidades diarias nutricionales y cuál es su perfil en cuanto a calorías, grasas, azúcares y sal, por porción individual, en comparación con la cantidad recomendada por la Unión Europea.

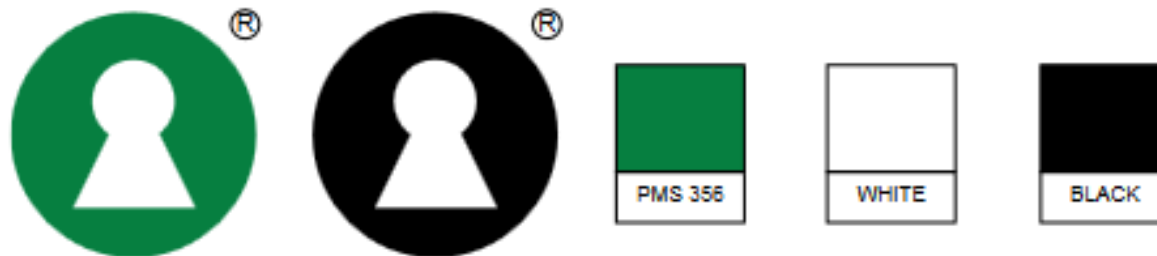




2. Sistemas de etiquetado resumen (interpretativos)

□ 2.1. El “Keyhole” – Sistema de Cerradura

- De color verde o negro, y fue desarrollado por la Agencia Nacional de Alimentos de Suecia (1989).
- El sistema ha sido adoptado por Suecia, Islandia, Noruega y Dinamarca (2009), Lituania (2013).
- La cerradura es una etiqueta voluntaria y gratuita con una forma verde simbólica que identifica la elección más saludable dentro de treinta y tres grupos de alimentos concretos
- Se usa tanto para los alimentos envasados como aquellos frescos que se venden a granel.



Sistema de resumen implementado en países nórdicos.



□ 2.2. My Choice (Choices programme)

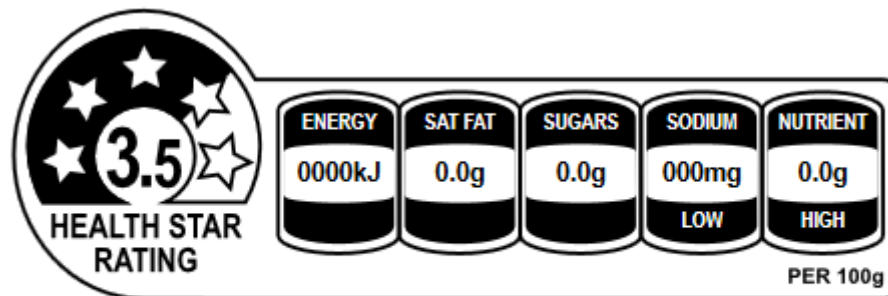
- Consiste en un logotipo positivo en el frente de los envases. El programa consiste en un modelo de perfil de nutrientes con criterios de grupos específicos. Numerosos países adoptaron voluntariamente este sistema, entre ellos Bélgica, República Checa, Países Bajos y Polonia implementaron el Logo “Choices” desde el 2007 en adelante.
- Países Bajos lo retiró en 2017.
- Define los niveles máximos de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcar añadido y los niveles mínimos de fibra de 100 g de producto. Todo ello teniendo en cuenta la categoría del alimento.





□ 2.3. El “Health Star Rating” – (HSR)

- Ranking de salud a través de estrellas
- Este sistema ha sido adoptado de manera voluntaria por Australia y Nueva Zelanda. El método fue desarrollado por los gobiernos de dichos países y fue sometido a un proceso de consenso con la industria de alimentos e implementado en 2014. El sistema postula que cuantas más estrellas, más saludable es el alimento.



Sistema de resumen implementado en Australia y NZ.



□ 2.4. 5-Nutri-Score (5C)

- El score nutricional de los 5 colores ha sido desarrollado por la Agencia de Salud Pública de Francia (2017) y fue adoptado como sistema voluntario.
- Emplea un sistema de perfiles de nutrientes basado en el modelo de la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido, y clasifica los alimentos y bebidas de acuerdo con cinco categorías de calidad nutricional.
- Bélgica también adoptó el Nutri-Score (marzo de 2019).
- En marzo de 2020, Alemania notificó a la Comisión un proyecto reglamentario nacional sobre el uso de Nutri-Score.
- España (noviembre de 2018), los Países Bajos (noviembre de 2019) y Luxemburgo (febrero de 2020) han anunciado su intención de adoptarlo.





- Para clasificar cada producto se ha desarrollado una puntuación que tiene en cuenta, por 100 gramos de producto, el contenido de nutrientes y alimentos cuyo consumo se quiere promover (fibra, proteínas, frutas y verduras) y de los nutrientes cuyo consumo se quiere limitar (la energía, los ácidos grasos saturados, azúcares y sal).
- Color verde y letra A supone la máxima puntuación en valores saludables, mientras que el color rojo y la letra E supone un mayor contenido de elementos no deseables para la dieta.





Puntaje N

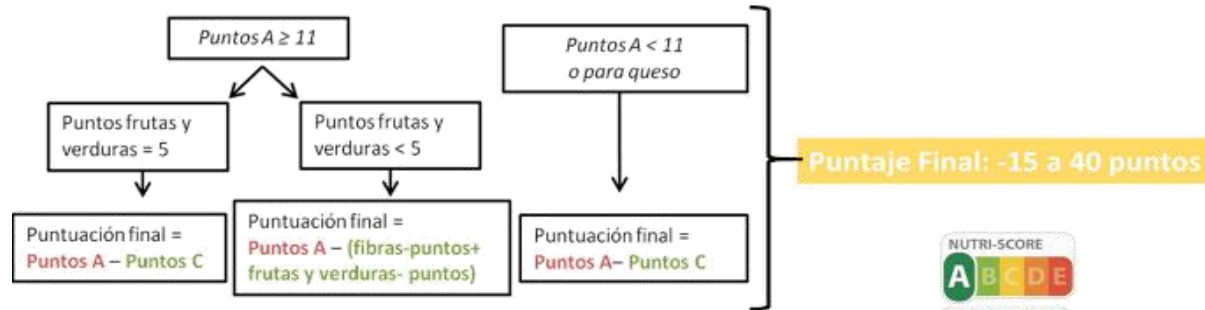
1-10 puntos según la cantidad de nutrientes en 100g

| Puntos | Límites específicos Bebidas | | | | Límites específicos Grasas | | Sodio (mg) |
|--------|---|--------------|---------------|--------------|----------------------------|------------------------------|------------|
| | Calorías (kJ) | Azúcares (g) | Calorías (kJ) | Azúcares (g) | Grasas saturadas (g) | Grasas saturadas/Lípidos (%) | |
| 0 | < 335 | < 4,5 | ≤ 0 | ≤ 0 | < 1 | < 10 | ≤ 90 |
| 1 | > 335 | > 4,5 | ≤ 30 | ≤ 1,5 | > 1 | < 16 | > 90 |
| 2 | > 670 | > 9 | ≤ 60 | ≤ 3 | > 2 | < 27 | > 180 |
| 3 | > 1005 | > 13,5 | ≤ 90 | ≤ 4,5 | > 3 | < 28 | > 270 |
| 4 | > 1340 | > 18 | ≤ 120 | ≤ 6 | > 4 | < 34 | > 360 |
| 5 | > 1675 | > 22,5 | ≤ 150 | ≤ 7,5 | > 5 | < 40 | > 450 |
| 6 | > 2010 | > 27 | ≤ 180 | ≤ 9 | > 6 | < 46 | > 540 |
| 7 | > 2345 | > 31 | ≤ 210 | ≤ 10,5 | > 7 | < 52 | > 630 |
| 8 | > 2680 | > 36 | ≤ 240 | ≤ 12 | > 8 | < 58 | > 720 |
| 9 | > 3015 | > 40 | ≤ 270 | ≤ 13,5 | > 9 | < 64 | > 810 |
| 10 | > 3350 | > 45 | > 270 | > 13,5 | > 10 | ≥ 64 | > 900 |
| | 0-10 (a) | 0-10 (b) | 0-10 (a) | 0-10 (b) | 0-10 (c) | 0-10 (c) | 0-10 (d) |
| Total | Puntos A = (a) + (b) + (c) + (d) [0 - 40] | | | | | | |

Puntaje P

1-5 puntos según la cantidad de nutrientes en 100g

| Puntos | Límites específicos Bebidas | | | |
|--------|-------------------------------------|----------------------|-----------|--------------|
| | Frutas, verduras (%) | Frutas, verduras (%) | Fibra (g) | Proteína (g) |
| 0 | ≤ 40 | ≤ 40 | ≤ 0,7 | ≤ 1,6 |
| 1 | > 40 | > 40 | > 0,7 | > 1,6 |
| 2 | > 60 | > 40 | > 1,4 | > 3,2 |
| 3 | - | - | > 2,1 | > 4,8 |
| 4 | - | > 60 | > 2,8 | > 6,4 |
| 5 | > 80 | - | > 3,5 | > 8,0 |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| | 0-5 (a) | 0-10 (a) | 0-5 (b) | 0-5 (c) |
| Total | Puntos C = (a) + (b) + (c) [0 - 15] | | | |



Atribución de colores

| Alimentos (puntos) | Bebidas (puntos) | Color |
|--------------------|------------------|-----------------------|
| Min a -1 | AGUA | Verde oscuro |
| 0 a 2 | Min a 1 | Verde |
| 3 a 10 | 2 a 5 | Amarillo |
| 11 a 18 | 6a 9 | Naranja |
| 19 a Max | 10 a Max | Naranja oscuro / Rojo |





elaboración sinAzucar.org - fuente openfoodfacts.org

Es importante utilizar la puntuación de Nutri-Score para comparar los alimentos dentro de un mismo grupo.



| Taxonomías recogidas en la bibliografía | | | | Ejemplos de sistemas de etiquetado en la parte frontal | Creador | Estado miembro de la UE | |
|---|----------------------------------|--------------|---------------------------------|---|---------|-------------------------|--------------------------|
| Etiquetas para nutrientes específicos | Numéricas | No directas | Reductivas (no interpretativas) | Etiqueta de ingestas de referencia | | Privado | En toda la UE |
| | | | | NutrInform Battery (pilas de información nutricional) | | Público | IT |
| | Con códigos de colores | Semidirectas | Valorativas (interpretativas) | Etiqueta para la parte frontal de los envases del Reino Unido | | Público | UK |
| | | | | Otras etiquetas de tipo «semáforo» | | Privado (minoristas) | PT, ES |
| Etiquetas sintéticas | Logotipos positivos (aprobación) | Directas | Valorativas (interpretativas) | Cerradura | | Público | SE, DK, LT |
| | | | | Logotipos de corazón/salud | | ONG | FI, SI |
| | | | | Healthy Choice (elección saludable) | | Público | HR |
| | Indicadores graduados | | | Nutri-Score | | Privado | CZ, PL Retirado en NL |
| | | | | | | Público | FR, BE ES, DE, NL, LU |

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=COM:2020:207:FIN>



Etiquetas para nutrientes específicos

Etiquetas numéricas y con códigos de colores



Etiquetas sintéticas

Logotipos positivos



Etiquetas de advertencia



Indicadores graduados



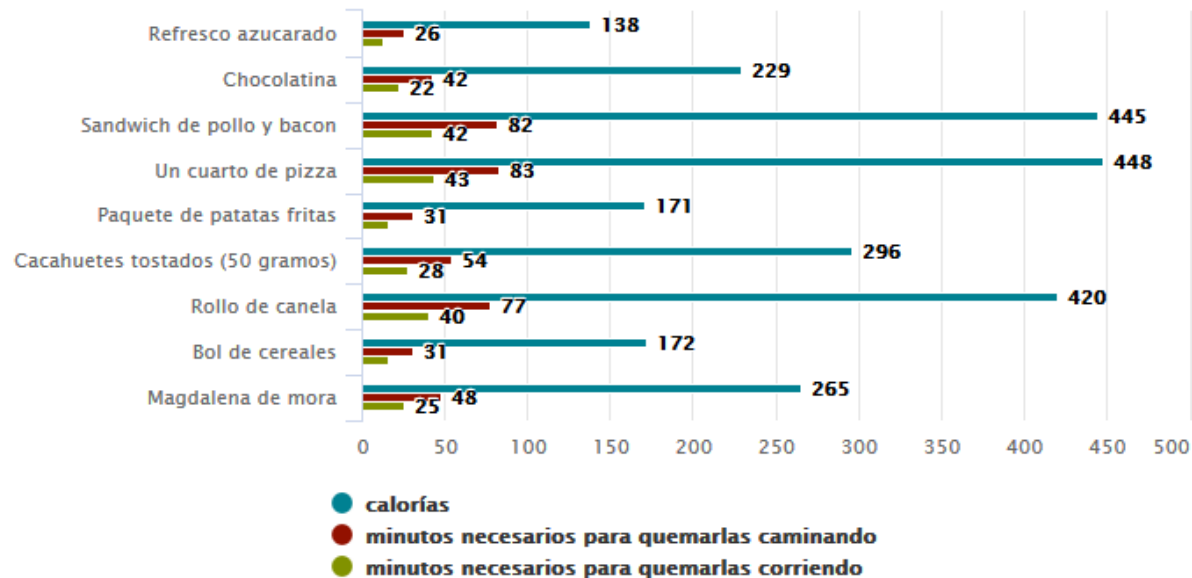


3-Otros modelos etiquetado

❑ 3.1. Sistema PACE (*Physical Activity Calorie Equivalent*, actividad física equivalente)

- Este sistema indica la cantidad de calorías que contiene el producto y cuánto tiempo será necesario andar o correr para gastarlas.
- Por ejemplo, “quemar” un refresco requiere 13 minutos de carrera o 26 de caminata. Para 50 gramos de cacahuetes tostados, 54 minutos andando o 28 corriendo.

Alimentos, calorías y actividad necesaria para consumirlas





Examples of physical activity calorie equivalent (PACE)

- La aplicación de las etiquetas podría, en promedio, **reducir el consumo de calorías en hasta 200 calorías por persona por día**, según los investigadores, cuyo trabajo se publica en el *Journal of Epidemiology and Community Health*.
- Este sistema de etiquetado puede ser engañoso, porque aísla las calorías del valor nutricional del alimento, ya que puede equiparar en calorías a una fruta con un refresco cuando nutricionalmente son totalmente diferentes.
- Además, el gasto energético de la actividad física depende de la edad y el peso corporal.



CONCLUSIONES (1)

- ❑ El etiquetado nutricional en la parte frontal de los envases tiene como objetivo ayudar a los consumidores a tomar decisiones alimentarias al facilitar información nutricional a simple vista, y cada vez se concibe en mayor medida como herramienta para respaldar estrategias de prevención de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.
- ❑ Diversas instituciones públicas, ONG relacionadas con la salud y el sector privado han diseñado una serie de sistemas de etiquetado en la parte frontal de los envases. La mayoría de los sistemas existentes son sistemas valorativos (interpretativos), tanto centrados en **nutrientes específicos** como indicadores sintéticos, basados en modelos de creación de **perfiles nutricionales**.



CONCLUSIONES (2)

- ❑ Las etiquetas en la parte frontal de los envases, especialmente las que utilizan códigos de colores, pueden hacer que las cestas de la compra de los consumidores sean más saludables.
- ❑ Parece apropiado introducir un etiquetado nutricional de la parte frontal de los envases armonizado y obligatorio a nivel de la UE.
- ❑ A su debido tiempo, la Comisión elaborará una propuesta legislativa en consonancia con los objetivos de la estrategia “de la granja a la mesa” (ayudar a los consumidores a elegir dietas saludables y sostenibles) y con los principios de mejora de la legislación.



DOSSIER RESUMEN

PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020



Ingesta de azúcares añadidos en la población española 2017

Datos secundarios de los estudios ENALIA y ENALIA 2 (2013-2015)

INGESTA HABITUAL DE AZÚCARES AÑADIDOS

Adultos (18-75 años):

34,7 g/día
(37,4 g/día varones y 32,1 g/día mujeres)
8% de la energía total diaria
(7,7% varones y 8,1% mujeres)



Embarazadas:

42 g/día
9,6% de la energía total diaria



Población infantil y adolescente (6 meses a 17 años):

48 g/día
(53,3 g/día en niños y 44,2 g/día en niñas)
10,4% de la energía total diaria
(10,8% niños y 10,3% niñas)



Niños y niñas de 3 a 9 años:

52,7 g/día
(62,1 g/día niños y 47,6 g/día niñas)
11,7% de la energía total diaria
(12,3% niños y 11,2% niñas)



Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2017-2020

Trabajando juntos por una alimentación más equilibrada y saludable

MÁS DE **3.500 PRODUCTOS** QUE REPRESENTAN
EL **44,5%** DE LA ENERGÍA DIARIA
13 GRUPOS DE ALIMENTOS
57 SUBCATEGORÍAS
180 COMPROMISOS

¿Qué nutrientes se reducen?



PLATOS PREPARADOS
-10% azúcares añadidos
-10% grasas saturadas

PRODUCTOS LÁCTEOS
-10% azúcares añadidos

DERIVADOS CÁRNICOS
-10% azúcares añadidos
-5% grasas saturadas
-16% sal

APERITIVOS SALADOS
-13,8% azúcares añadidos
-10% grasas saturadas



SOLENERA Y PASTELERÍA
-5% azúcares añadidos
-5% grasas saturadas

BEBIDAS REFRESCANTES
-10% azúcares añadidos

CEREALES DESAYUNO INFANTIL
-10% azúcares añadidos

HELADOS
-5% azúcares añadidos

CREMAS
-6,7% grasas saturadas

NÉCTARES DE FRUTAS
-10% azúcares añadidos

GALLETAS
-5% azúcares añadidos
-5% grasas saturadas

SALSAS
-18% azúcares añadidos
-16% sal

PAN ESPECIAL ENRIQUECIDO
-5% azúcares añadidos



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/DOSSIER_PLAN_2020.pdf



Enlaces de interés (1)

- ❑ El etiquetado cuenta mucho

<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es/novedades.html>

- ❑ INFORME DE LA COMISIÓN AL PARLAMENTO EUROPEO Y AL CONSEJO sobre la utilización de formas adicionales de expresión y presentación de la información nutricional

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=COM:2020:207:FIN>

- ❑ Alergias alimentarias

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/Cuadriptico_Alergias_Alimentarias_interactivo.pdf



Enlaces de interés (2)

- ❑ Etiquetado nutricional frontal de los alimentos

http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001380cnt-2019-06_etiquedato-nutricional-frontal-alimentos.pdf

- ❑ Presentación oficial Nutri-Score

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

- ❑ Etiquetado Nutri-Score. Rev Esp Nutr Comunitaria 2017; 23 (2)

http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_2_07_Articulo_especial_Galan_P_et_al_Logotipo_NutriScore.pdf



Advertencia

- ❑ Este material informativo y educativo se ha diseñado con la intención de que aumente el conocimiento sobre el etiquetado nutricional de los alimentos.
- ❑ Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un hábito en nuestras rutinas:
 - Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**.
 - Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
 - Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.
 - Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.



¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición