



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

4/

## El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional



Energía para crecer



Las etiquetas de los productos nos dan mucha información sobre lo saludable que es un determinado alimento. Entender la información que viene en la etiqueta es más sencillo de lo que parece y su conocimiento nos será de gran ayuda para tener una alimentación equilibrada.



## 1/ Etiquetado nutricional

Es muy importante que aprendamos a interpretar lo que viene en la etiqueta para identificar si el producto es más o menos saludable. Podríamos decir que el etiquetado nutricional es la carta de presentación de un producto concreto. Por suerte, cada vez hay más información en las etiquetas, lo que nos ayudará a decidir de una manera más eficiente su compra. De manera resumida, al escoger un producto, debemos fijarnos en:

- > **Nombre legal del producto.**
- > **Listado de ingredientes.**
- > **Otra información complementaria:** Modo de empleo y conservación.
- > **Información sobre alérgenos.**
- > **Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes** (proteínas, hidratos de carbono, grasas y sus tipos, fibra, sodio...).
- > **Valor energético:** Es una medida de energía, como la kilocaloría.
- > **Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.**
- > **Cantidad de producto contenido en el envase.**

> Nombre legal del producto.

> Listado de ingredientes.

EL NÉCTAR MULTIFRUTAS EROSKI SANNIA NO CONTIENE AZÚCARES AÑADIDOS, SOLO LOS NATURALMENTE PRESENTES EN LAS FRUTAS QUE LO COMPONEN, POR ESO CONTIENE UN 57% MENOS DE AZÚCAR QUE UN NÉCTAR MULTIFRUTAS AZUCARADO.

INFORMACIÓN	INFORMAZIOA
<p>Néctar multifrutas parcialmente a partir de concentrado con 5 vitaminas y edulcorantes. Contenido de fruta: mínimo 50%.</p> <p><b>INGREDIENTES:</b> Agua, zumos de naranja y manzana a base de concentrados (41%), purés de mango, plátano y maracujá (9%), acidulante: ácido cítrico, vitaminas A, B1, B6, B9, C y edulcorantes: aspartame y acesulfame.</p> <p><b>MODO DE EMPLEO:</b> Agitar antes de servir.</p> <p><b>CONSERVACIÓN:</b> Mantener en lugar fresco y seco. Una vez abierto conservar refrigerado y consumir en los 4 días siguientes.</p>	<p>Fruta anitzeko nektarra, partzialki kontzentratutik sortua; 5 bitamina eta edulkoratzaileak dituena.</p> <p><b>Fruta-edukia:</b> gutxienez % 50.</p> <p><b>OSAGAIK:</b> Ura, zuku kontzentratuetatik ateralako laranja- eta sagar-zukuak (% 41), mango-, banana- eta maracujá-puræk (% 9), azidulantea: azido zitrikoa, bitaminak A, B1, B6, B9, C eta edulkoratzaileak: aspartamoa eta azesulfamoa.</p> <p><b>ERABILERA:</b> Astindu zerbizatu aurretik.</p> <p><b>KONTSERBAZIOA:</b> Ireki ondoren, hozkailuan gorde, eta 4 egun igaro aurretik kontsumitu.</p>
INFORMACIÓ	INFORMACIÓ
<p>Néctar Multifruta parcialment a partir de concentrat amb 5 vitamines i edulcorants. Contingut de fruita: mínim 50%.</p> <p><b>INGREDIENTS:</b> Aigua, suc de taronja i de poma a base de concentrats (41%), purés de mango, plàtan i fruita de la passió (9%), acidulant: àcid cítric, vitamines A, B1, B6, B9, C i edulcorants: aspartam i acesulfam.</p> <p><b>INSTRUCCIONS D'ÚS:</b> Agiteu-ho abans de servir-ho.</p> <p><b>CONSERVACIÓ:</b> Quan ho hagueu obert, conserveu-ho refrigerat i consumeu-ho dins dels 4 dies següents.</p>	<p>Néctar Multifroitas parcialment a partir de concentrado con 5 vitaminas e edulcorantes. Contido de froita: mínimo 50%.</p> <p><b>INGREDIENTES:</b> Agua, zumes de laranja e mazá a base de concentrados (41%), purés de mango, plátano e maracujá (9%), acidulante: ácido cítrico, vitamines A, B1, B6, B9, C e edulcorantes: aspartame e acesulfame.</p> <p><b>MODO DE EMPREGO:</b> Axillar antes de servir.</p> <p><b>CONSERVACIÓ:</b> Unha vez aberto conservar refrixerado e consumir nos 4 días seguintes.</p>

> Otra información complementaria:  
Modo de empleo y conservación.

> Información sobre alérgenos.

> Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas y sus tipos, fibra, sodio...

INFORMACIÓN ALÉRGICA		
Contiene una fuente de fenilalanina.		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
VALORES MEDIOS POR	100ml	por ración (200ml)
Valor energético	23kcal (98kJ)	46kcal (197kJ)
Proteínas	0,2g	0,4g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	5,6g 4,2g	11,1g 8,5g
Grasas de las cuales saturadas de las cuales monoinsaturadas de las cuales poliinsaturadas	0,0g 0,0g 0,0g	0,0g 0,0g 0,0g
Fibra alimentaria	0,1g	0,2g
Sodio	0,00g	0,00g
Vitamina A	120µg (15%CDR)	240µg (30%CDR)
Vitamina B1	0,17mg (15%CDR)	0,34mg (30%CDR)
Vitamina B6	0,21mg (15%CDR)	0,42mg (30%CDR)
Vitamina B9	30µg (15%CDR)	60µg (30%CDR)
Vitamina C	12mg (15%CDR)	24mg (30%CDR)
C.D.R.: Cantidades Diarias Recomendadas de vitaminas y minerales. Una ración: 1 vaso (200ml). Este envase contiene 10 raciones.		
EXPLICACIÓN DEL SEMÁFORO NUTRICIONAL		
<p>Cantidad de calorías en un vaso de néctar.</p> <p>Porcentaje de calorías que te aporta un vaso de néctar respecto de las que necesitas en el día (CDO).</p> <p>● BAJO ● MEDIO ● ALTO</p>	<p>CALORÍAS</p> <p>46</p> <p>2%</p>	<p>CALORÍAS 2.000 kcal</p> <p>AZÚCAR 90g</p> <p>GRASA 70g</p> <p>GRASA SATURADA 20g</p> <p>SAL 6g</p> <p>FIBRA 24g</p>
<p>La Cantidad Diaria Orientativa (CDO) es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana. Una alimentación variada y equilibrada y algo de ejercicio físico son fundamentales para mejorar nuestra salud.</p> <p>*Los porcentajes de Cantidad Diaria Orientativa (CDO) expresados en el frente del envase están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal. Las necesidades nutricionales individuales pueden ser más altas o más bajas, en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.</p>		
Consumir preferentemente antes del / Lote: Ver parte superior del envase		Contenido neto / Eduki garbia Contingut net / Contido neto

> Valor energético: es una medida de energía, como la kilocaloría.

> Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.

> Cantidad de producto contenido en el envase.

## 2/ ¿Qué es el semáforo nutricional?

Si quieres algo más sencillo puedes fijarte en el semáforo nutricional

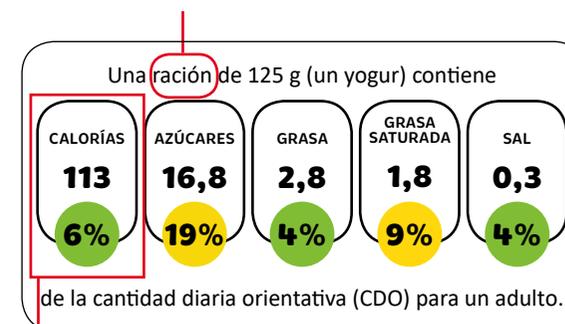
El **semáforo nutricional** es un sistema para indicar de manera simple y visual la **información nutricional de un producto**. Se utilizan los colores **verde** (bajo), **amarillo** (medio) y **naranja** (alto) para indicar la cantidad de los principales nutrientes del producto.

### Sistema de colores:

- Menos del 7,5% de la CDO. Si ves mucho verde significa que es más saludable.
- Entre el 7,5% y el 20% de la CDO. Hay que tener cuidado y que el producto no tenga muchos elementos amarillos.
- Más del 20% de la CDO. No debes abusar de los productos con colores naranjas.



Se entiende por ración la cantidad de alimento que se ingiere cada vez.



### CALORÍAS

**113**

**6%**

En la parte superior se informa sobre los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y, en ciertos casos, la fibra.

Este número indica la cantidad de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada, sal y nutrientes que aporta cada ración.

Este porcentaje indica lo que aporta una ración respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que precisamos ingerir. El yogur del ejemplo aporta el 6% de las calorías que se recomienda tomar en un día.



### SEMÁFORO NUTRICIONAL

Los colores ayudan a identificar si una ración del alimento tiene un alto, medio o bajo contenido de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada y sal sobre la cantidad diaria que debemos consumir.

¿Sabíais  
que...?



*Un niño de 10 años que hace deporte semanalmente necesita entre 1500 y 2000 Kcal; un hombre, entre 2200 y 2700 Kcal; y una mujer, entre 1800 y 2200 Kcal. En el etiquetado nutricional podrás ver qué cantidad aporta un producto concreto.*

*Eroski fue el primer supermercado en introducir en sus productos propios el semáforo nutricional. Lo hizo para satisfacer una demanda de sus clientes.*

### ¿Qué hemos aprendido hoy?

- **El etiquetado nutricional nos muestra al detalle cómo es el alimento que vamos a ingerir: grasas, ingredientes, modo de conservación.**
- **El semáforo nutricional es un novedoso sistema para expresar de forma sencilla qué cantidad de nutrientes tiene cada producto.**



# Actividades

El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

**1** Lee las etiquetas. ¿Habéis traído a clase envases de productos o etiquetas?  
Vamos a colocarnos en grupos y leeremos las etiquetas de diferentes productos.

a) ¿Creéis que es necesario fijarse en el etiquetado cuando vais a comprar al supermercado? ¿Habéis sacado alguna conclusión?

---

---

---

c) ¿Qué creéis que es lo más importante que nos debemos fijar al elegir un determinado producto?

---

---

---

b) ¿Qué desconocíais de las etiquetas que ahora os ha llamado la atención?

---

---

---

## Actividades

*El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional*

2

El juego de las estimaciones. Este juego consiste en hacer estimaciones de los datos de las etiquetas.

a) *¿Cuál es el valor energético de un determinado producto?*

b) *¿Quién es el que más se ha acercado?*

c) *¿Cuáles son los ingredientes?*

Y de ahora en adelante, cuando vayáis a comprar con vuestros padres echad un vistazo a los semáforos nutricionales y al etiquetado. ¡Vuestros padres se sorprenderán!

