

Grasas  
Azúcares  
Sodio/Sal  
Fibra  
Proteínas  
Vitaminas  
Nutrientes  
Light

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL 09-  
Contenido reducido de sal

BAJO  
CONTENIDO DE  
GRASA

Una ración de 4 lonc

CALORÍAS	AZÚCAR
31	0,5g
2%	<10%

## Etiquetado Nutricional



elika

# Etiquetado Nutricional

## ¿Qué es el etiquetado nutricional?

Es toda la información que aparece en la etiqueta en relación con el valor energético y los nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.

## ¿Es obligatorio?

La información nutricional sobre el contenido de nutrientes del producto de la etiqueta es voluntaria. Solamente cuando la etiqueta incluye un mensaje sobre propiedades nutritivas del alimento, entonces pasa a ser obligatoria.

La norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios fija dos modalidades de etiquetado nutricional:

### Grupo1:

Aparece el valor energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

### Grupo2:

Aparece el valor energético y la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, ácidos grasos saturados, fibra.

Cuando se haga una declaración de propiedades nutritivas sobre azúcares, ácidos grasos saturados, fibra alimentaria o sodio, la información que habrá de facilitarse corresponderá a la del grupo 2.

El contenido se expresa en 100 gramos o 100 mililitros del producto, También se puede expresar el contenido nutricional por ración o porción de producto, siempre y cuando se indique el número de porciones contenidas en el envase.

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	1g	0,5g
- Colesterol	0,3mg	0,15mg
5 Fibra	1g	0,5g
6 Vitaminas y minerales	120µg (15%CDR) 20µg (10%CDR) 96mg (12%CDR) 7mg (50%CDR)	60µg (7%CDR) 10µg (5%CDR) 48mg (6%CDR) 3,5mg (22%CDR)

Valores nutricionales medios	Por 100 g	Por ración (2 Tostadas (+/- 18 g))	% de la CDR* por ración
Energía	389 kcal 1642 kJ	70 kcal 297 kJ	4%
Proteínas	12 g	2,2 g	4%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	68 g 6,5 g	12,2 g 1,2 g	5% 1%
Grasas de las cuales saturadas	6 g 2 g	1,1 g 0,4 g	2% 2%
Fibra alimentaria	7,5 g	1,4 g	6%
Sodio	0,55 g	0,1 g	4%

\*CANTIDADES: Harina de trigo 73,8%, cereales 19,2% (harina de triticale 6%, harina de centeno 2%), azúcar 2%, sal 0,2%, levadura 1,8%.

La información sobre vitaminas y sales minerales también deberá expresarse como porcentaje de las cantidades diarias recomendadas (CDR) indicadas en la legislación vigente.

Un vaso de 250ml contiene / 250ml-ko base bakoitzak  
Un got de 250ml conté / Un vaso de 250ml contén

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
116	12,0g	3,9g	2,7g	0,3g
6%	13%	6%	14%	5%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto\*  
Personna heidu batentzako Eguneko Gutxi Gorabeherako Kopurua (EGK)\*  
de la Quantitat Diària Orientativa (QDO) per a un adult\*  
da Cantedade Diaria Orientativa (CDO) para un adult\*

CADA PORCIÓN DE 20g CONTIENE

Energía	Azúcares	Grasas	Grasas Saturadas	Sodio
118	14,5g	6g	3,7g	0,02g
6%	16%	9%	19%	1%

DE LA CANTIDAD DIARIA ORIENTATIVA (CDO) PARA UN ADULTO

La información debe aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada en forma tabular y, si el espacio lo permite, con las cifras en columna. Si no hubiera suficiente espacio se puede utilizar la forma lineal.

# Las principales declaraciones nutricionales y su significado.

Una **declaración nutricional** es cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera, o dé a entender que un alimento posee unas características específicas, con motivo del aporte energético (valor calórico) que proporciona y/o de los nutrientes u otras sustancias que contiene

## Grasa

### Bajo contenido en grasa

No contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de los sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de los líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

### Sin grasa

No contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g o 100 ml. Las declaraciones expresadas como "X% sin grasa" están prohibidas.



### Bajo contenido de grasas saturadas

La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no es superior a 1,5 g por 100 g para los productos sólidos y a 0,75 g por 100 ml para los productos líquidos. La suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no debe aportar más del 10% del valor energético.

### Sin grasas saturadas

La suma de grasas saturadas y de ácidos grasos trans no es superior a 0,1 g por 100 g o 100 ml.



### Alto contenido de grasas monoinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas monoinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

### Alto contenido de grasas poliinsaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas poliinsaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 45 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto.

### Alto contenido de grasas insaturadas

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si al menos un 70 % de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % del valor energético del producto

## Ácidos grasos

### Fuente de ácidos grasos omega-3

Solamente podrá declararse que un alimento es fuente de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.

### Alto contenido de ácidos grasos omega-3

Solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de ácidos grasos omega-3 o efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si el producto contiene al menos 0,6 g de ácido alfa-linolénico por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido docosahexanoico por 100 g y por 100 kcal.



## Azúcar

### Bajo contenido de azúcar

No contiene más de 5 g de azúcar por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcar por 100 ml en el caso de los líquidos.

### Sin azúcar

No contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g o 100 ml.

### Sin azúcares añadidos

No se ha añadido ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están presentes en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar asimismo la siguiente indicación: "contiene **azúcares naturalmente presentes**".



## Valor energético

### Bajo valor energético

No contiene más de 40 Kcal (170 kJ) por 100 g en el caso de los sólidos o más de 20 Kcal (80 kJ) por 100 ml en el caso de los líquidos. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 4 Kcal (17 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.

### Valor energético reducido

El valor energético se reduce, como mínimo, en un 30 %.

### Sin aporte energético

No contiene más de 4 Kcal (17 kJ) por 100 ml. Para los edulcorantes de mesa el límite es de 0,4 Kcal (1,7 kJ) por porción, con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa.

## Fibra

### Fuente de fibra

El producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 Kcal.

### Alto contenido en fibra

El producto contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 Kcal.



## Proteínas

### Fuente de proteínas

Las proteínas aportan como mínimo el 12 % del valor energético del alimento.

### Alto contenido en proteínas

Las proteínas aportan como mínimo el 20 % del valor energético del alimento.

# Vitaminas

## Fuente de (Nombre de vitaminas o de minerales)

Contiene como mínimo una cantidad significativa de vitaminas o minerales.

## Alto contenido de (Nombre de vitaminas o de minerales)

Contiene como mínimo dos veces el valor de la fuente de (nombre de vitaminas o de minerales)



## desnatada

Fuente de Proteínas, Calcio y Vitaminas A, D, E y Ácido Fólico

# Light

## Light / Ligero

Cumple las mismas condiciones que las establecidas para el término "contenido reducido". La declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea "light".

## Sodio/Sal

### Bajo contenido de sodio / sal

No contiene más de 0,12 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. En el caso de las aguas distintas de las aguas minerales naturales, este valor no deberá ser superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

### Muy bajo contenido de sodio / sal

No contiene más de 0,04 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml. Esta declaración no debe utilizarse para las aguas minerales y otras aguas.

### Sin sodio / sal

No contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g o 100 ml.

## Nutrientes

### Contenido reducido de (Nombre del nutriente)

La reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos como cantidades diarias recomendadas, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.



## Natural

### Natural / Naturalmente

El alimento contiene de forma natural la sustancia a la que se refiere la declaración.