

**P**ARA tener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables, debemos fijarnos en el etiquetado de alimentos. En él está la clave para saber lo que comemos.

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.

El etiquetado nos informa de una manera clara, legible y en castellano.

**Como novedades en las etiquetas**

El tamaño mínimo de la letra será de 1,2 milímetros excepto en superficies menores de 80 centímetros que será de 0,9 milímetros.

Otra novedad en el etiquetado es conocer el origen vegetal de aceites y grasas vegetales (no es lo mismo consumir aceite de oliva, de girasol, de palma...)

Si se añade agua o proteínas a carnes y pescados vendrá reflejado en la etiqueta y estaremos debidamente informados.

**Dentro de la Información obligatoria**

La denominación, nos informa de qué es exactamente lo que se nos ofrece, para que sepamos de qué se trata.

La lista de ingredientes (de mayor a menor peso) incluye las sustancias o productos que se utilizan en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final.

Los alérgenos( cereales con gluten, leche, moluscos, ....) causantes de alergias o intolerancias, van destacados entre los ingredientes en negrita, otro color, subrayados...

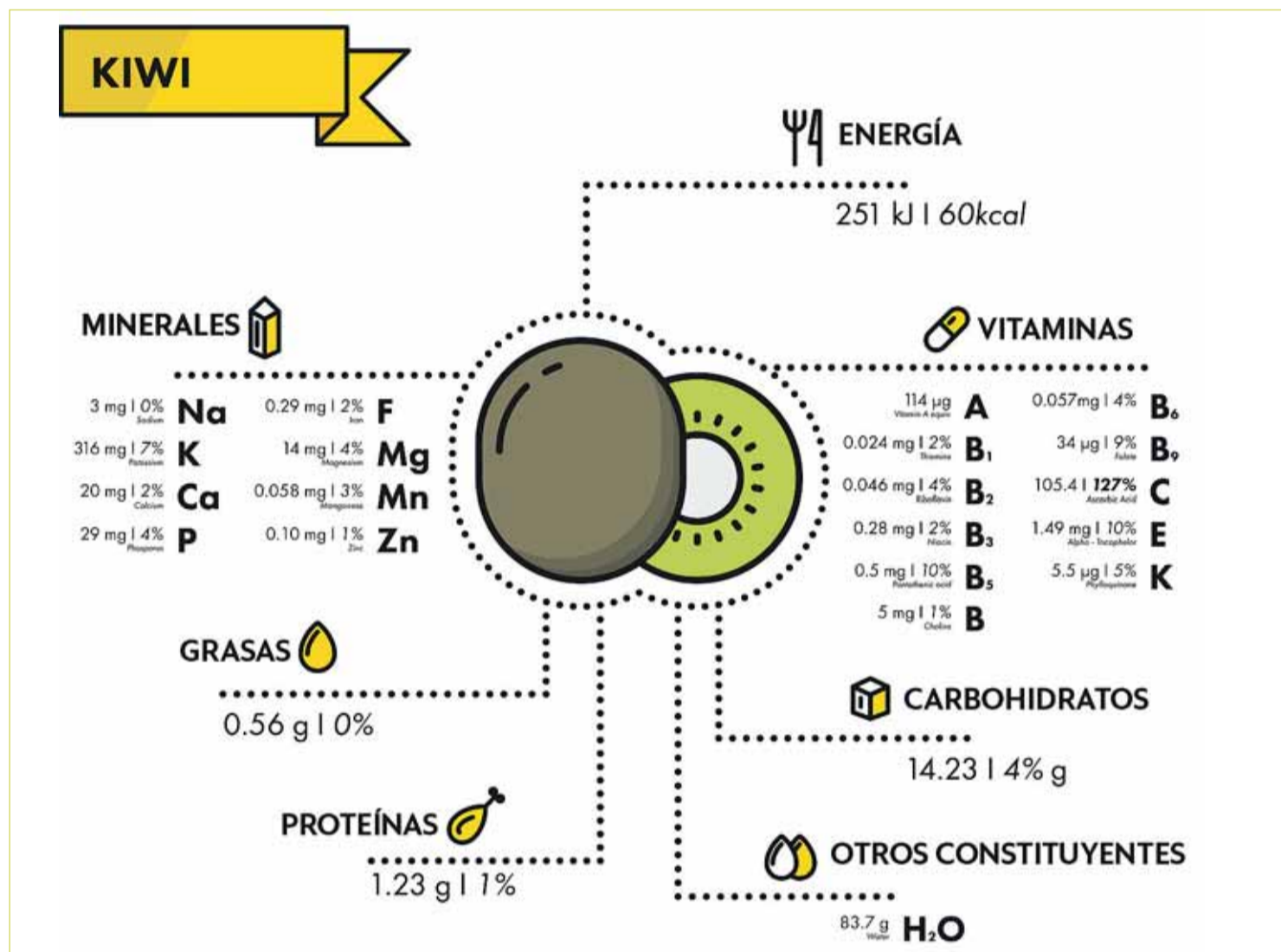
Es obligatoria excepto en algunos productos, como por ejemplo los productos que proceden de un solo ingrediente; frutas, hortalizas y patatas sin manipular; vinagres de fermentación sin otros ingredientes añadidos; queso, mantequilla, leche y nata fermentada sin ingredientes añadidos en el proceso; bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol.

La cantidad neta, es la cantidad de producto y se expresa en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.

La fecha de duración es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades: “consumir preferentemente antes del...” seguido del día/mes/año o “consumir preferentemente an-

# ¿Sabes lo que comes? Las etiquetas nos dicen mucho

Para tener una dieta saludable hay que fijarse en el etiquetado del alimento.



**A TENER EN CUENTA**

Sustitución de ingredientes

**Tamaño mínimo de letra**

**Origen vegetal**

Agua añadida

**Elaborados**

**Proteínas añadidas**

Envoltura

**Congelación**



tes del fin de...” seguido de mes/año o solo año. La fecha de caducidad aparece en productos muy perecederos, como el pescado fresco o la carne picada: “fecha de caducidad...” seguido del día/mes y eventualmente el año.

Si el alimento tiene unas condiciones especiales de conservación o de uso y modo de empleo aparecerán también en el etiquetado.

Se debe indicar el nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria responsable del producto. Obligatorio en algunas circunstancias es indicar el país de origen o el lugar de procedencia.

En las bebidas que tengan más de un 1,2 % se indica el volumen de alcohol con el símbolo “% vol”.

Por último la información nutricional, que nos aporta información muy valiosa a la hora de comparar.

**Isabel Astrain Ayerra**  
Vocal Técnico de Farmacéuticos en Administración Pública  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Huesca



**INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE LAS ETIQUETAS**

- Denominación.
- Ingredientes.
- Alérgenos (14 tipos).
- Cantidad neta.
- Fechas duración/ caducidad.
- Conservación y utilización.
- Empresa.
- País de origen/ lugar de procedencia.
- Modo de empleo.
- Alcohol.
- Información nutricional.

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

