

Está en los envases de alimentos y bebidas

Es obligatorio a partir del 13 de diciembre de 2016

Te ayudará a tomar decisiones saludables

¡Úsala para comparar alimentos!



## ¿Los alimentos sin información nutricional son seguros?

Sí. Hay alimentos que no están obligados a llevar el etiquetado nutricional, como por ejemplo: el agua, la sal, el vinagre, las especias, el té, la gelatina, la levadura, las gomas de mascar, las bebidas que tengan más de un 1,2% en volumen de alcohol y los envases cuya superficie mayor es inferior a 25 cm<sup>2</sup>.

El etiquetado nutricional tampoco es obligatorio en los alimentos que compres sin envasar.

## Es importante saber que...

- De un golpe de vista, encontrarás toda la información nutricional agrupada en una tabla o, si el espacio no lo permite, en formato lineal.
- Si la cantidad de valor energético o de nutrientes que lleva el alimento es insignificante, leerás "contiene cantidades insignificantes de...".

© COMUNIDAD DE MADRID

Edita: Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria

Dirección General de Salud Pública

Correo electrónico: seguridad.alimentaria@salud.madrid.org

Diseño y maquetación: BOCM

Imprime: BOCM

Tirada: 2.000 ejemplares

Edición: octubre 2016

Depósito legal: M-38569-2016

Impreso en España - Printed in Spain

Más información en [www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)



# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cómo leer las etiquetas de los alimentos



Siempre encontrarás por este orden la siguiente información:

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

¡UN ENVASE PUEDE CONTENER MÁS DE UNA PORCIÓN! Fíjate en:

El tamaño de la porción  
El número de porciones que contiene el envase

**1** **ENERGÍA.** Siempre sabrás cuántas calorías contiene el alimento.

**2** **GRASAS.** ¡Hay distintos tipos de grasas! Siempre figurarán las grasas saturadas. En ocasiones encontrarás las grasas insaturadas que pueden ser: monoinsaturadas o poliinsaturadas

**3** **HIDRATOS DE CARBONO.** Siempre estarán incluidos los azúcares. En ocasiones se incluyen otros hidratos de carbono, que son: los polialcoholes y el almidón.

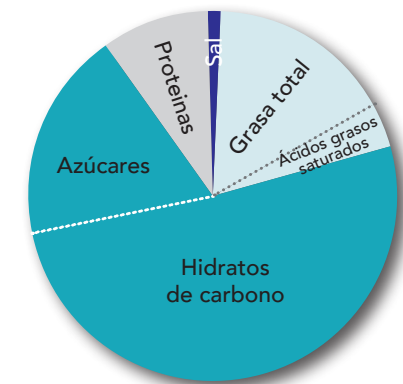
**FIBRA.** En algunos productos podrás encontrar la cantidad de fibra del alimento.

**4** **PROTEÍNAS.** Conocerás siempre el contenido en proteínas del alimento.

**5** **SAL.** Siempre se indicará el contenido de sal del alimento.

	INFORMACIÓN OBLIGATORIA		INFORMACIÓN VOLUNTARIA	
	Por 100 g o 100 ml de producto	IR (por 100 g o 100 ml de producto)	Por porción de 30 g de producto	IR (por porción de 30 g de producto)
<b>Valor energético</b>	1614 kj 381 kcal	19 %	484 kj 114 kcal	5,7 %
<b>Grasas de las cuales: Saturadas</b>	1,5 g 0,3 g	2,1 % 1,5 %	0,45 g 0,1 g	0,64 % 0,45 %
<b>Hidratos de carbono de los cuales: Azúcares</b>	79 g 15 g	30,4 % 16,6 %	23,7 g 4,5 g	9,11 % 5 %
<b>Fibra alimentaria</b>	3,1 g		0,9 g	
<b>Proteínas</b>	12 g	24 %	3,6 g	7,2 %
<b>Sal</b>	0,46 g	7,6 %	0,13 g	2,3 %

Las **INGESTAS DE REFERENCIA (IR)** se refieren a una dieta de 2000 Kcal/8400 KJ para un adulto medio



VITAMINAS Y MINERALES				
	Por 100 g o 100 ml de producto	% VRN	Por porción de 30 g de producto	% VRN
<b>Tiamina (B1)</b>	0,9 mg	83 %	0,3 mg	25 %
<b>Vitamina E</b>	19 mg	83 %	3,0 mg	25 %
<b>Hierro</b>	0,9 mg	83 %	0,3 mg	25 %

Es voluntaria la indicación de **VITAMINAS Y MINERALES**

- Cuando aparezcan, siempre lo harán además como porcentaje de los Valores de Referencia de Nutrientes (%VRN) especificados por 100 g o por 100 ml.
- En ocasiones, además la encontrarás por porción o por unidad de consumo.