

15 AÑOS SEMANA DE LA CIENCIA **madrid** mapa web contacta buscar
 acceso organizadores

¿QUÉ ES LA SEMANA DE LA CIENCIA? ACTIVIDADES INSTITUCIONES PARTICIPANTES SEMANA DEL EMPRENDEDOR SALA DE PRENSA GALERÍA DE FOTOS EDICIONES ANTERIORES

RESERVA DE PLAZAS A PARTIR DEL 19 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES

Resultados de la búsqueda: 1 actividades encontradas. (Página 1 de 1) [1]

TALLER DE ETIQUETADO NUTRICIONAL. ¿TE ENGAÑAN O TE INFORMAN?
FECHA Miércoles 4 de 10:30 a 13:00
Calidad de vida, salud y alimentación
 Cursos y talleres

aforo completo

Sesión práctica para mejorar la aptitud de los jóvenes consumidores a interpretar el etiquetado nutricional. La correcta identificación del etiquetado facilita la elección de una dieta personalizada y saludable.

LOCALIDAD Madrid
LUGAR Facultad de Farmacia Sala multiusos, edificio nuevo, Piza. Ramón y Cajal s/n, **Aforo** 50
DISCIPLINA Ciencia y tecnología de los alimentos, Fisiología y farmacología
DIRIGIDO Grupos **Organizados:** Estudiantes ESO, Bachillerato y Ciclos Formativos, Estudiantes de Grado
PONENTES Ángeles Carbajal ; Carmen Cuadrado ; Isabel Goñi ; José Luis Sierra ; Luis García Diz
RESERVA **Es necesario hacer reserva:** Innovadieta, **E-mail:** innovadieta@ucm.es, **Horario de información y reserva:** Desde el día 19/10/2015 hasta el día 03/11/2015, En el mail de reserva indicar el asunto: "semana de la ciencia 2015"
ORGANIZA Facultad de Farmacia / Departamento de Nutrición y Bromatología I

Conoce, experimenta, descubre

Ponente: Carmen Cuadrado

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia **miód**

Taller de etiquetado nutricional ¿Te engañan o te informan?

Facultad de Farmacia
 UCM
 Departamento de Nutrición y Bromatología I



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana
de la ciencia
miod



Una buena
nutrición
es importante
a lo largo de toda
la vida

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana
de la ciencia
miod

El etiquetado es el principal medio
de comunicación entre



Productores



Consumidores

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Leer e interpretar correctamente las
etiquetas de los alimentos es
fundamental



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



**¿Te engañan o
te informan?**

Te informan

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



semana de la ciencia
miod

- i** **Más información**
Mayor conocimiento y mejor elección
- ✓** **Más claras y comprensibles**
Evita ambigüedades y no induce a errores.
- AA** **Letras más grandes**
Mejor legibilidad.
- 📄** **Información nutricional obligatoria**
Toma de decisiones responsables y seguras.
- 🔍** **Información nutricional agrupada**
Fácil de consultar en un solo vistazo.
- 📊** **Unificación de datos y nomenclaturas**
Mejor comparación de productos, análisis del alimento y contribución a la dieta.
- +** **Información destacada de ingredientes que causan alergias e intolerancias**
Mayor seguridad para personas alérgicas o con intolerancias.
- 📦** **Información obligatoria en productos envasados y no envasados**
Información sin excepciones, seguridad y facilidad tanto en compra o consumo, como en compras a distancia.

La mejor elección

Una parte muy importante de los alimentos es su ETIQUETADO con la información más CLARA, COMPLETA y ÚTIL.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional nos puede ayudar a tomar decisiones



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



La alimentación es un acto voluntario, consciente y responsable

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Por qué leer las etiquetas?

- Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un hábito en nuestras rutinas



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Por qué leer las etiquetas?

- 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.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Por qué leer las etiquetas?

- Nos informa sobre sustancias o productos que causan alergias o intolerancias.
- Nos ayudan a comparar productos y a elegir las alternativas más adecuadas.



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Te engañan o te informan?

Te informan



Pero ... para que
no te “engañes”

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

 **“ETIQUÉTATE”**



FÓRMATE

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

 **Laboratorio del etiquetado**



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



- Anatomía de una etiqueta
- Lenguaje del etiquetado de los alimentos
- Equilibrando la dieta

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia miod

Anatomía de una etiqueta

belvita Desayuno
Leche
FONANEDA
cereales completos y leche
8 x 50g = 400g

Galletas mini Caritas con cacao
GALLETAS RELLENAS DE CREMA DE CACAO
Ingredientes: Harinas (trigo y centeno), azúcar, grasas y aceites vegetales (palma y palmito), cacao desgrasado en polvo (4,2%), azúcar invertido, suero de leche en polvo, almidón de trigo, emulgente (lecitina de girasol), amodanteno (aromatizante), ácido cítrico y palmitato de aluminio. Conservar en lugar fresco y seco.
No exponer el producto directamente bajo la luz solar.

VALORES NUTRICIONALES		
	Por 100g	Por ración (4 galletas)
Energía	470 kJ	1880 kJ
Grasas	20g	80g
Acidos grasos saturados	11g	44g
Acidos grasos monoinsaturados	6g	24g
Acidos grasos poliinsaturados	1g	4g
Almidón	21g	84g
Proteína	5g	20g
Fibra	0,8g	3,2g

Sunny Delight Florida
5 MINUTOS
1,25L
Florida

Kinder bueno
8x Cajas
4x paquete

GRUPO SIRO
C/El Suroeste, s/n, Km. 84,
34200 Villafranca de los Barros,
Palencia (España)
900 40 10 10

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE LA VIDA ÚTIL.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

**Información:
Clara
Legible
En castellano**

Productos envasados

	Denominación Indica qué es exactamente lo que se ofrece. Debe incluir la denominación legal del alimento, y si ésta no existe, se utiliza la denominación habitual o descriptiva, de forma que podamos saber en todo momento de qué se trata.
	Ingredientes: 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. 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.
	Alérgenos Se destacan todas las sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos causantes de alergias o intolerancias.
	Cantidad neta: La cantidad de producto se expresa en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.
	Fechas duración/caducidad* 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 antes 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.
	Conservación y utilización Se indicarán pautas cuando el alimento tenga unas condiciones especiales de conservación y/o de utilización.
	Empresa Se indica el nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria.
	País de origen / lugar de procedencia Obligatorio en algunas circunstancias. Por otro lado, en las carnes envasadas de algunas especies (ovino, porcino, caprino y aves de corral) es obligatorio facilitar información sobre el país de origen o el lugar de procedencia. Reglamento de Ejecución (UE) N°1337/2013 de la Comisión.
	Modo de empleo Debe indicarse de forma que permita un uso apropiado del alimento, en caso de que fuese difícil sin esta información.
	Alcohol Se indica el volumen de alcohol "% vol" en las bebidas que tengan más de un 1,2%.
	Información nutricional La información nutricional incluirá el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

Copos de Arroz y Trigo Integral

Copos de Arroz y Trigo Integral

500g

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia miod

1

Copos de Arroz y Trigo Integral

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1h) → NOMBRE O RAZÓN SOCIAL
Dirección del operador

← **INFORMACIÓN VOLUNTARIA**

Teléfono de atención al cliente
900 000 000

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1g) → Cerrar la bolsa interior después de cada uso y conservar en lugar fresco y seco protegido de la luz

1234 5678

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia miod

1

Copos de Arroz y Trigo Integral

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1h) → NOMBRE O RAZÓN SOCIAL
Dirección del operador

← **INFORMACIÓN VOLUNTARIA**

Teléfono de atención al cliente
900 000 000

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1g) → Cerrar la bolsa interior después de cada uso y conservar en lugar fresco y seco protegido de la luz

1234 5678

2

Copos de Arroz y Trigo Integral

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1b) →

INGREDIENTES
Arroz (95%), trigo integral (20%), azúcar, leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (monos y diglicéridos de ácidos grasos), niacina (B3), vitamina E, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), vitamina B12 y sales de hierro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL ← **INFORMACIÓN OBLIGATORIA (A partir del 13/12/2016)**

	por 100 g	por ración de producto	por 50 g
Valor energético	1014 kJ	494 kJ	494 kJ
Grasas	28 g	13 g	13 g
de las cuales:			
Saturadas	0,3 g	0,1 g	0,1 g
Monoinsaturadas	0,4 g	0,2 g	0,2 g
Poliinsaturadas	0,8 g	0,4 g	0,4 g
Hidratos de carbono	79 g	37 g	37 g
de los cuales:			
Azúcares	0,5 g	0,2 g	0,2 g
Fibra alimentaria	3,1 g	1,5 g	1,5 g
Proteínas	12 g	6 g	6 g
Sol	0,45 g	0,2 g	0,2 g

VITAMINAS

	N/100g	N/50g
Tiamina (B1)	0,9 mg	0,45 mg
Riboflavina (B2)	1,2 mg	0,6 mg
Niacina (B3)	12,7 mg	6,35 mg
Ácido fólico (B9)	160 µg	80 µg
Niacina (B3)	11 mg	5,5 mg
Vitamina B2	11,5 mg	5,75 mg
Vitamina E	10 mg	5 mg

MINERALES

	N/100g	N/50g
Hierro	20 mg	10 mg

(*) VNR: Valores de Referencia de Nutrientes. La cantidad de nutrientes expresada en este etiquetado es aproximadamente 33 veces superior al contenido en nutrientes de un adulto medio (6000 kJ/2000 kcal).

500g ← **INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1e)**

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

4

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1a)

Copos de Arroz y Trigo Integral

PESO NETO
500g

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1e)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

5

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1a)

Copos de Arroz y Trigo Integral

20-11-2015 15-13
L75C148 000000

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DELLOTTE

PESO NETO
500g

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1f)

INFORMACIÓN OBLIGATORIA (Artículo 9.1e)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



NÃO fabricamos cereais para outras marcas

NUESTRA RECETA - A NOSSA RECETA

ES. INGREDIENTES: Arroz (62%), azúcar, cacao en polvo desgranado, pasta de cacao, sal, aroma de malte de **cebada**, avena, **VITAMINAS Y MINERALES:** Carbonato de calcio, niacina, hierro, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico, vitamina D, vitamina B12.

Para alérgenos ver ingredientes destacados a negrita.

PT. INGREDIENTES: Arroz (62%), açúcar, cacau magro em pó, pasta de cacau, sal, aroma de malte de **cebada**, aveia, **VITAMINAS E MINERAIS:** Carbonato de cálcio, niacina, ferro, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico, vitamina D, vitamina B12.

Para alérgenos ver ingredientes realçados a negrita.

12 Porciones / Porções de 30g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

○ Por 100g ○ Por porción 30g ○ Por porção 30g

Valor energético / Energia	1633 kJ / 385 kcal	490 kJ / 116 kcal
Grasas / Lípidos	25 g	0,8 g
de las cuales saturadas / de que saturados	0,9 g	0,3 g
Hidratos de carbono / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g / 35 g	26 g / 11 g
Fibra alimentaria / fibra	2 g	0,6 g
Proteínas	5,7 g	1,7 g
Sol	0,13 g	0,22 g
VITAMINAS:		
Vitamina D	4,2 µg (83) % VRN	1,3 µg (29) % VRN
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (29)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (29)
Niacina	13,3 mg (83)	4,0 mg (29)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (29)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (29)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (29)
MINERALES / MINERAIS:		
Calcio / Cálcio	456 mg (87)	136 mg (27)
Hierro / Ferro	6,0 mg (87)	2,4 mg (27)
% VRN = % Valor de Referencia de Nutrientes (% VRN) = % Valor de Referência do Nutriente		

EXPLICACIÓN INGESTAS DE REFERENCIA (R) EXPLICAÇÃO DOSES DE REFERÊNCIA (R)

490kJ / 116kcal Aporte de energía en una porción. Energía de una porção.

6% Este es el porcentaje de la ingesta diaria de energía que aporta una porción. Percentagem da dose diária de energia que uma porção fornece.

Las IR están basadas en recomendaciones oficiales y son una guía no un objetivo.
*Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
As IR baseiam-se em recomendações oficiais e são um guia, não um objetivo.
*Dose de Referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal)
Recuerda que es importante llevar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, embora-lo que é importante seguir uma alimentação variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

Servicio de atención al consumidor (Español): Serviço de apoio ao consumidor (Português)

ES: Teléfono 902 23 73 23. Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas.

PT: Telefone 800 764 323. Horário de atendimento: dias úteis das 9:00 às 19:00 horas. Em situação de reclamação, por favor, aguardar a embalagem e uma amostra do produto.

CORREO POSTAL:
ES: VEL LOGG ESPAÑA, S.L. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR, Avda. 40 ALBADELL (BARCELONA), indicando datos personales, motivo de consulta y adjuntando el envase y una muestra del producto.
www.kallogg.es - www.kalloggs.pt

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Crunchy Muesli

Special K Crunchy Muesli. Un delicioso mix de ingredientes que se caña giusta per cominciare al meglio la tua giornata.

Crunchy Muesli. Una deliciosa combinación de cereales que aporta nutrientes esenciales para comenzar el día.

Crunchy Muesli. Uma deliciosa mistura de ingredientes para começar equilibrada. A escolha certa para cuidar de si todos os dias!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

○ Por 100g ○ Por porción 30g ○ Por porção 30g

Valor energético / Valor energético	1644 kJ / 391 kcal	490 kJ / 116 kcal
Grasas / Lípidos	7,4 g	2,2 g
de las cuales saturadas / de que saturados	1,1 g	0,3 g
Hidratos de carbono / de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g / 35 g	26 g / 11 g
Fibra alimentaria / fibra	2 g	0,6 g
Proteínas	5,7 g	1,7 g
Sol	0,13 g	0,22 g
VITAMINAS / VITAMINAS:		
B1 (Tiamina)	0,91 mg (83)	0,28 mg (29)
B2 (Riboflavina)	1,2 mg (83)	0,35 mg (29)
Niacina	13,3 mg (83)	4,0 mg (29)
B6 (Vitamina B6)	1,2 mg (83)	0,35 mg (29)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (29)
B12 (Vitamina B12)	2,1 µg (83)	0,63 µg (29)
MINERALES / MINERAIS:		
Calcio / Cálcio	456 mg (87)	136 mg (27)
Hierro / Ferro	6,0 mg (87)	2,4 mg (27)
% VRN = % Valor de Referencia de Nutrientes (% VRN) = % Valor de Referência do Nutriente		

EXPLICACIÓN INGESTAS DE REFERENCIA (R) EXPLICAÇÃO DOSES DE REFERÊNCIA (R)

490kJ / 116kcal Aporte de energía en una porción. Energía de una porção.

6% Este es el porcentaje de la ingesta diaria de energía que aporta una porción. Percentagem da dose diária de energia que uma porção fornece.

Las IR están basadas en recomendaciones oficiales y son una guía no un objetivo.
*Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)
As IR baseiam-se em recomendações oficiais e são um guia, não um objetivo.
*Dose de Referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal)
Recuerda que es importante llevar una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, embora-lo que é importante seguir uma alimentação variada e equilibrada e um estilo de vida saudável.

Servicio de atención al consumidor (Español): Serviço de apoio ao consumidor (Português)

ES: Teléfono 902 23 73 23. Horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas.

PT: Telefone 800 764 323. Horário de atendimento: dias úteis das 9:00 às 19:00 horas. Em situação de reclamação, por favor, aguardar a embalagem e uma amostra do produto.

CORREO POSTAL:
ES: VEL LOGG ESPAÑA, S.L. SERVICIO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR, Avda. 40 ALBADELL (BARCELONA), indicando datos personales, motivo de consulta y adjuntando el envase y una muestra del producto.
www.kallogg.es - www.kalloggs.pt

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por 100g	Por porción (30g)	Por 100kcal
Valor energético / Energy	385 kJ	115 kJ	1000
Grasas / Fat	10.5 g	3.15 g	10.5
de las cuales saturadas / of which saturated	5.5 g	1.65 g	5.5
de las cuales monoinsaturadas / of which monounsaturated	4.5 g	1.35 g	4.5
Hidratos de carbono / Carbohydrates	86 g	25.5 g	86
de los cuales azúcares / of which sugars	0 g	0 g	0
Proteínas / Protein	11 g	3.3 g	11
Sal / Salt	1.5 g	0.45 g	1.5
VITAMINAS			% NUTRIENTES
Vitamina D	42 µg	12.6 µg	250
Retinol (A)	800 µg	240 µg	500
Retinol (A)2	13 µg	3.9 µg	250
Acido fólico	1.5 mg	0.45 mg	250
Vitamina B6	1.7 mg	0.51 mg	250
Ácido nítrico	380 µg	114 µg	250
Vitamina B12	21 µg	6.3 µg	250
MINERALES			% NUTRIENTES
Selenio (Se)	80 µg	24 µg	100

INDICACIONES Y PRECAUCIONES

INDICACIONES: Este es un producto de la línea de alimentos para perros de raza pequeña que aporta un aporte energético y proteico adecuado para mantener un peso saludable y una buena salud ósea. Este alimento es apto para perros de raza pequeña que necesitan un aporte energético y proteico adecuado para mantener un peso saludable y una buena salud ósea.

PRECAUCIONES: Este alimento no debe utilizarse como único alimento para el perro. Se recomienda utilizarlo como complemento de una dieta equilibrada y variada. Este alimento no debe utilizarse en perros con problemas de salud que requieran un tratamiento específico. Este alimento no debe utilizarse en perros con problemas de salud que requieran un tratamiento específico.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL: Este alimento contiene un 10% de proteínas y un 10% de grasas. Este alimento contiene un 10% de proteínas y un 10% de grasas.

INNOVADIETA: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

Información nutricional

La información nutricional incluirá el valor energético y las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

INNOVADIETA: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Cuántos nutrientes apporto?



Una parte muy importante de los alimentos es su ETIQUETADO con la información nutricional

Obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016

Muchos productos ya la han incorporado de forma voluntaria de acuerdo con lo establecido en la nueva normativa.

Si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de alimentos enriquecidos, es obligatorio incluir la información nutricional

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



La información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	_____
Grasas de las cuales:	_____
· Saturadas	_____
Hidratos de carbono de los cuales:	_____
· Azúcares	_____
Proteínas	_____
Sel	_____

La información nutricional obligatoria también puede completarse con la indicación de la cantidad de uno o varios los siguientes nutrientes:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor energético	_____
Grasas de las cuales:	_____
· Saturadas	_____
· Monoinsaturadas	_____
· Poliinsaturadas	_____
Hidratos de carbono de los cuales:	_____
· Azúcares	_____
· Polialcoholes	_____
· Almidón	_____
Fibra alimentaria	_____
Proteínas	_____
Sel	_____
Vitaminas y minerales	_____

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

Froot Loops® Cereal, 1/3 less sugar

Nutrition Facts	
Serving Size	1/4 cup (32 g/1.1 oz.)
Servings Per Container	About 15
Amount per serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 10g	
Protein 2g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 25%
Calcium 0%	Iron 25%

Froot Loops® Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size	1 cup (32 g/1.1 oz.)
Servings Per Container	About 10
Amount per serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 15g	
Protein 1g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 25%
Calcium 0%	Iron 25%

Energía 120 kcal

Energía 120 kcal

Azúcares 15 g

Azúcares 10 g



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
miod

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	Por 100g	Por porción 30g / Por porção 30g
Valor energético / Energia	1633 kJ 385 kcal	490 kJ 116 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	2,5 g / 0,9 g	0,8 g / 0,3 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g / 35 g	25 g / 11 g
Fibra alimentaria / Fibra	2 g	0,6 g
Proteínas	5,7 g	1,7 g
Sal	0,73 g	0,22 g
VITAMINAS:	(% VRN)	(% VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)	1,3 µg (25)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (25)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Niacina	13,3 mg (83)	4,0 mg (25)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (25)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (25)
MINERALES / MINERAIS:		
Calcio / Cálcio	456 mg (57)	136 mg (17)
Hierro / Ferro	8,0 mg (57)	2,4 mg (17)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL - DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	Por 100g	Por porción 30g / Por porção 30g
Valor energético / Energia	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,9 g / 0,2 g	0,3 g / 0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g / 8 g	25 g / 2,4 g
Fibra alimentaria / Fibra	3 g	0,9 g
Proteínas	7 g	2,1 g
Sal	1,13 g	0,34 g
VITAMINAS:	(% VRN)	(% VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)	1,3 µg (25)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (25)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Niacina	13,3 mg (83)	4,0 mg (25)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (25)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (25)
MINERALES / MINERAIS:		
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)	2,4 mg (17)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



COMPARAR ETIQUETAS

- Comparamos dos cereales de desayuno.
- ¿Cuál de los dos tiene un mayor contenido en fibra?
- ¿Cuál de los dos tiene mayor cantidad de azúcares?

Spoon-size Shredded Wheat

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (49g)	
Servings Per Container: about 10	
Amount per serving	
Calories 170	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 6g	
Sugars 0g	
Protein 6g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 8%

**6 g fiber
0 g sugar**



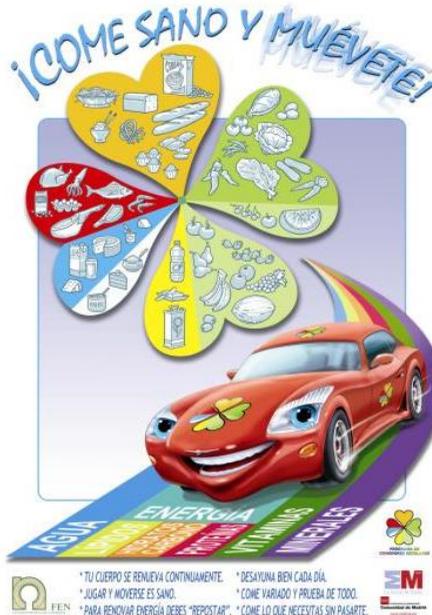
Froot Loops® Cereal

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (32 g/1.1 oz.)	
Servings Per Container: About 10	
Amount per serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 15g	
Protein 1g	
Vitamin A 10%	Vitamin C 25%
Calcium 0%	Iron 25%

**1 g fiber
15 g sugar**



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Los macronutrientes aportan distinta energía (kcal)

	Energía/g
Hidratos de carbono	4 kcal
Proteínas	4 kcal
Grasas	9 kcal
Alcohol	7 kcal
Fibra	2 kcal

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



El valor energético y todos los nutrientes que se declaran en la etiqueta deberán ser expresados por 100 g/100 ml en formato de tabla (o en formato lineal cuando el espacio sea limitado)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Lenguaje del etiquetado de los alimentos

Vincular una **ración** (*Serving size*) con el producto completo es muy frecuente.

Una gran cantidad de productos presentan el desglose nutricional por **cada ración**.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Ración

("serving size")

Cantidad estándar de un alimento que se recomienda comer en las guías alimentarias

A "serving" is the amount of food recommended in consumer education materials such as MyPlate

<http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/serving-size-vs-portion-size-is-there-a-difference>

http://www.fen.org.es/ac_firma_ficha.asp?idFirma=141&indice=02

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22877767>

<https://www.ucm.es/innovadieta/raciones>

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



semana de la ciencia
miod

Pesos de raciones por grupos y medidas caseras

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de ración (crudo y neto)	Medidas caseras
Pan*, cereales*, arroz, pasta y patatas	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias...
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas, 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox..	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino/sidra	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

* Preferiblemente integrales.
 ≥ Igual o superior a

Guía de la alimentación saludable, España, SENC y semFYC, 2007
https://www.semfy.com/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Porción

Cantidad de alimento o
bebida que una persona
decide comer en una
determinada comida

A "portion" is the amount of a food you choose to eat at any one time —
which may be more or less than a serving

<http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/serving-size-vs-portion-size-is-there-a-difference>

http://www.fen.org.es/ac_firma_ficha.asp?idFirma=141&indice=02

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22877767>

<https://www.ucm.es/innovadieta/raiones>

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Unidad de Consumo

Unidad que puede ser
consumida individualmente

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Porción

Cantidad de alimento o bebida que una persona decide comer

CDO - Cantidad Diaria Orientativa para un Adulto*			
	CD0*	Por 30g	% CDO
Calorías	2000 kcal	114 kcal	6%
Azúcares	90 g	10,5 g	12%
Grasas	70 g	1,1 g	2%
Grasas saturadas	20 g	0,5 g	2%
Sal	6 g	0,2 g	3%

*Las necesidades personales varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad física.

Ración y nº de raciones

“serving size”

Cantidad de un alimento que se recomienda comer.

Cantidad estándar de alimento

Unidad de Consumo

Unidad que puede

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Valores medios	Por 100g	Por galleta (16,9 g)
Valor energético	472 kcal-1979 kJ	80 kcal-334 kJ	
Proteínas	6,3 g	1,1 g	
Hidratos de Carbono	67 g	11 g	
de los cuales azúcares	25,6 g	4 g	
Grasas	19,6 g	3,3 g	
de las cuales saturadas	8,7 g	1,5 g	
Fibra alimentaria	3,2 g	0,5 g	
	0,47 g	0,08 g	

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores medios por:		250 ml (un vaso)	
Energía	67 Kcal	168 Kcal	
	282 KJ	705 KJ	
Proteínas	3,9 g	9,7 g	
Hidratos de carbono	4,9 g	12,2 g	
de los cuales azúcares	3,6 g	9,0 g	
VITAMINAS Y MINERALES			
Vitamina A	120 µg (15% CDR*)	300 µg (37% CDR*)	
Vitamina D	0,75 µg (15% CDR*)	1,87 µg (37% CDR*)	
Vitamina E	1,50 mg (15% CDR*)	3,75 mg (37% CDR*)	
Vitamina B ₆	30 µg (15% CDR*)	75 µg (37% CDR*)	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Valores medios aproximados		por galleta (14,7g)	
Valor energético	2050 KJ / 490 Kcal	301 KJ / 72 Kcal	
Proteínas	6,9 g	1,0 g	
Hidratos de carbono	66,2 g	9,7 g	
de los cuales			
-azúcares	17,0 g	2,5 g	
Grasas	21,8 g	3,2 g	
de las cuales			
-saturadas	10,9 g	1,6 g	
Fibra Alimentaria	2,8 g	0,4 g	
Sodio	0,7 g	0,1 g	

Nutrición

Valores energéticos y nutricionales medios	Por: 100 g	Una ración de: 25 g	2000 kcal CDO*
Energía	2296 kJ 551 kcal	574 kJ 138 kcal	7%
Proteínas	6,7 g	1,7 g	3%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	48,8 g 0,9 g	12,2 g 0,2 g	5% <1%
Grasas de las cuales saturadas	35,8 g 3,8 g	9,0 g 1,0 g	13% 5%
Fibra alimentaria	3,5 g	0,9 g	4%
Sodio	0,6 g	0,2 g	
Sal	1,5 g	0,4 g	6%

Ingredientes

Patatas (60%), aceite de girasol (36%), aroma de ajo y perejil, sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			Medida Casera
Porción 30 g (6 GALLETITAS)			
gramos (g) ó mililitros (ml)	Cantidad por porción	% VD (*)	
Valor energético	121 Kcal = 508 KJ	6	
Carbohidratos	19 g.	6	
Proteínas	3,2 g.	4	
Grasas totales	3,8 g.	7	
Grasas saturadas	0,3 g.	1	
Grasas trans	0,4 g.	---	
Fibra alimentaria	1,6 g.	6	
Sodio	228 mg.	10	

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



- **Mini OREO® Cookies** (8 oz.):
 - Ración (*Serving size*) = 29 g
(9 unidades = 9 galletas)
 - 8 raciones (*servings*) por paquete
 - 140 kcal por ración

Oreo Mini 160 g
Con 4 cómodas bolsitas (40 g/bolsita) para llevar donde quieras

1.120 kcal la bolsa!!!!!!!!!!

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Al tener en cuenta el tamaño de cada ración, sabrás exactamente qué cantidad estás consumiendo; calorías, grasas, proteínas, etc.

Si decides comer más, o incluso menos, de la ración recomendada, tendrás una visión clara de lo que esto significa para tu salud y bienestar.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
mi+d



No obstante, el hecho de determinar el tamaño de cada ración puede ser difícil si tenemos en cuenta el rango de edad de las personas, tamaños y niveles de actividades.

En función de estas características, las personas eligen entre diferentes tamaños de porción

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia
mi+d

Equilibrando la dieta

- La costumbre de leer las etiquetas nos puede ayudar a:
 - Elegir alimentos con una mayor densidad de nutrientes y fibra.
 - Limitar aquellos productos con un contenido mayor en azúcar, energía, grasa, especialmente saturada y trans y sodio.



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Densidad de nutrientes

- ¿Cuáles son los alimentos ricos en nutrientes (con alta densidad en nutrientes)?

Frutas frescas,
verduras,
hortalizas, frutos
secos, semillas,
cereales
integrales y
legumbres



- Son ricos en fibra, contienen vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes. Todos beneficiosos para la salud

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Cuáles son los alimentos pobres en nutrientes?

- Alimentos altamente procesados, con hidratos de carbono refinados, azúcar, con grasa saturada, como donuts, pasteles, tartas, soda, cereales azucarados, dulces, snacks,



Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



¿Cuáles son los alimentos pobres en nutrientes?

- Pobres en vitaminas, minerales y fibra y altos en calorías (calorías vacías)



En exceso, estas calorías incrementan el riesgo de obesidad, caries dental, diabetes, tensión arterial alta e hiperlipidemia (factor de riesgo en las ECV)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

semana de la ciencia mi ed

Salud Cultura Placer

Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Las vitaminas y minerales pueden indicarse en la etiqueta en caso de que estén presentes en cantidades significativas.

Se considera cantidad significativa:

- El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 g o 100 ml en el caso de los productos distintos de las bebidas;
- El 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos suministrados por 100 ml en el caso de las bebidas, o
- El 15 % de los valores de referencia de nutrientes establecidos para adultos por porción, si el envase solamente contiene una porción.

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Además, pueden declararse:

- Por porción o unidad de consumo.** En ese caso, la porción o unidad de consumo debe ser fácilmente reconocible por el consumidor, estar cuantificada en la etiqueta al lado de la información nutricional, y el número de porciones o unidades contenidas en el envase debe figurar en la etiqueta.
- Como porcentaje de las ingestas de referencia por 100 g o por 100 ml.** De ser así, la información nutricional deberá incluir la siguiente indicación: «Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2 000 kcal)».
- Como porcentaje de las ingestas de referencia por porción o unidad de consumo.**

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



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

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



INGESTAS DE REFERENCIA PARA VITAMINAS Y MINERALES (ADULTOS)

Vitaminas y minerales que pueden declararse e Ingestas de referencia

Vitamina A (µg)	800	Cloruro (mg)	800
Vitamina D(µg)	5	Calcio (mg)	800
Vitamina E (mg)	12	Fósforo (mg)	700
Vitamina K (µg)	75	Magnesio (mg)	375
Vitamina C (mg)	80	Hierro (mg)	14
Tiamina (mg)	1,1	Zinc (mg)	10
Riboflavina (mg)	1,4	Cobre (mg)	1
Niacina (mg)	16	Manganeso (mg)	2
Vitamina B6 (mg)	1,4	Fluoruro (mg)	3,5
Ácido fólico (µg)	200	Selenio (µg)	55
Vitamina B12 (µg)	2,5	Cromo (µg)	40
Biotina (µg)	50	Molibdeno (µg)	50
Ácido pantoténico (mg)	6	Yodo (µg)	150
Potasio (mg)	2000		

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Adolescentes

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes

	Edad (años)	Energía (kcal)			Proteínas (g)
		AF Moderada	AF Baja	AF Alta	
Chicos	10 - 12	2450	2205	2940	43
Chicos	13 - 15	2750	2475	3300	54
Chicos	16 - 19	3000	2700	3600	56
Chicas	10 - 12	2300	2070	2760	41
Chicas	13 - 15	2500	2250	3000	45
Chicas	16 - 19	2300	2070	2760	43

AF: Actividad física

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100 g	por RACIÓN de 30 g
Valor energético	1706 kJ 404 kcal	512 kJ 121 kcal
Proteínas	8 g	2,5 g
Hidratos de carbono	75 g	23 g
de los cuales:		
Azúcares	23 g	7 g
Almidón	52 g	16 g
Grasas	7 g	2 g
de las cuales:		
Saturadas	3,5 g	1 g
Fibra alimentaria	4,5 g	1,5 g
Sodio	0,33 g	0,1 g
Sal	0,83 g	0,25 g
VITAMINAS	(%CDR)* (%DDR)*	(%CDR)* (%DDR)*
Vitamina D	6,4 µg (127)	1,9 µg (38)
Vitamina C	102 mg (127)	30 mg (38)
Tiamina (B1)	1,4 mg (127)	0,4 mg (38)
Riboflavina (B2)	1,8 mg (127)	0,5 mg (38)
Niacina	20,3 mg (127)	6,1 mg (38)
Vitamina B6	1,8 mg (127)	0,5 mg (38)
Ácido Fólico	254 µg (127)	76 µg (38)
Vitamina B12	3,2 µg (127)	0,95 µg (38)
MINERALES	(%CDR)* (%DDR)*	(%CDR)* (%DDR)*
Hierro	8,8 mg (63)	2,7 mg (19)
Fósforo	161 mg (23)	49 mg (7)
Magnesio	60 mg (16)	19 mg (5)

Estimación

Unidad de consumo del etiquetado

Regla 5/20

Cada ración de 30 g contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas Saturadas	Sal
121 kcal	7 g	2 g	1 g	0,25 g
6%	8%	3%	5%	4%

de la Cantidad Diaria Orientativa de un adulto**

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Bibliografía

Nutripedia, Etiquetado nutricional, <https://www.ucm.es/innovadieta/e>

<http://eletiquetadocumentamucho.aecosan.mssi.gob.es/>

<https://www.eufic.org/es/healthy-living/category/food-labels/>

<https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/global-update-on-nutrition-labelling>

<https://www.eufic.org/es/healthy-living/category/portion-information/>

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>