



Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases



Co-funded by the
European Union

PREVENTIA

Prevención de las ENT y promoción de la salud mediante la formación, la creación de redes y la sensibilización en toda la UE

Cómo entender el etiquetado y los envases de los alimentos

Entrenamiento escolar

Nombre de la escuela, país

Fecha

Impartido por: nombre del educador

Proyecto #:101128898

Índice

- 1. Introducción al etiquetado y envase de alimentos
- 2. El etiquetado en la UE
- 3. Etiquetas engañosas
- 4. Quiz
- 5. Envases engañosos
- 6. Conclusiones



Co-funded by the
European Union

Etiquetado

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g	% des AQR	POUR 100 g
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (*lait* - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - fécule de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - *lait* écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - organ. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri**, **moutarde**, **crustacés**, **mollusques**, **poisson**, **œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

Envase



Co-funded by the
European Union

Etiquetado de alimentos

Información del etiquetado del producto alimenticio:

- Ingredientes
- Alérgenos
- Valor energético
- Valores nutricionales

→ Herramienta para entender mejor lo que consumimos

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
Valeurs moyennes	POUR 1 PORTION de 350 g	% des AQR	POUR 100 g
Energie	1694 kJ - 403 kcal	20%	484 kJ - 115 kcal
Matières grasses	15 g	21%	4,3 g
dont Saturées	6,3 g	32%	1,8 g
Glucides	42 g	16%	12 g
dont Sucres	11 g	12%	3,1 g
Protéines	25 g	50%	7,1 g
Sel	3 g	50%	0,87 g

AQR = Apport Quotidien de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cette barquette contient 1 portion.

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (*lait* - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - fécule de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - *lait* écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri**, **moutarde**, **crustacés**, **mollusques**, **poisson**, **œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.



Co-funded by the
European Union

Envases de alimentos

El envase sirve para **proteger y conservar** un producto alimenticio:

- Guarda los alimentos y bebidas de manera higiénica.
- Protege los productos alimenticios de influencias externas y daños.
- Retrasa el deterioro del producto.

Es la ‘cara’ de un producto alimenticio:

- Está diseñado para mejorar la imagen del producto.
- Diferencia un producto de la competencia.
 - Marca: el productor del producto.
- Declaraciones nutricionales, de propiedades saludables o medioambientales.
 - Logos y símbolos.



Cofunded by the
European Union

Etiquetado

¿Cómo entenderlo?



INGREDIENTS: CEREAL (RICE, WHOLE GRAIN WHEAT, SUGAR, WHEAT BRAN, SOLUBLE WHEAT FIBER, SALT, MALT FLAVORING, MALTODEXTRIN, VITAMIN B₁ [THIAMIN MONONITRATE], VITAMIN B₂ [RIBOFLAVIN]), CORN SYRUP, SOLUBLE CORN FIBER, FRUCTOSE, STRAWBERRY FLAVORED FRUIT PIECES (SUGAR, CRANBERRIES, CITRIC ACID, NATURAL STRAWBERRY FLAVOR WITH OTHER NATURAL FLAVORS, ELDERBERRY JUICE CONCENTRATE FOR COLOR, SUNFLOWER OIL), SUGAR, VEGETABLE OIL (SOYBEAN AND PALM OIL WITH TBHQ FOR FRESHNESS, PARTIALLY HYDROGENATED PALM KERNEL OIL), MALTODEXTRIN, CONTAINS 2% OR LESS OF DEXTROSE, SORBITOL, GLYCERIN, NONFAT MILK, NATURAL AND ARTIFICIAL STRAWBERRY FLAVOR, SOY LECITHIN, SALT, NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOR, NIACINAMIDE, COLOR ADDED, VITAMIN B₆ (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), BHT (PRESERVATIVE).



Organic Porridge Oat Flakes ingredients: Organic Porridge OAT Flakes.



Co-funded by the
European Union

Preventia

Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

El etiquetado en la UE

En la Unión Europea, la ley exige incluir la siguiente información en la etiqueta:

- Lista de ingredientes
- Ingredientes que causan alergias o intolerancias
 - Valores nutricionales
 - Cantidad neta
- País de origen o lugar de procedencia
- Nombre y dirección del operador del negocio de alimentos
- Fecha de consumo preferente o fecha de caducidad
- Condiciones de almacenamiento o uso
 - Instrucciones de uso



Co-funded by the
European Union

Las etiquetas

INGRÉDIENTS

Garniture 92,7% : eau - viande de bœuf 16,2%* (origine France) - tomates 10,2%* - **emmental** 4,4%* (**lait** - sel - ferments lactiques - enzyme coagulante - fécule de pomme de terre) - jus de tomates 4,4%* - double concentré de tomates 2,9%* - carottes - oignons - amidon transformé de maïs - **lait** écrémé en poudre - **crème** fraîche - vin blanc - farine de **blé** - huile de colza - basilic - sel - fond de veau (jus concentré d'os et de viande de bœuf - os et extrait de veau - sel - graisse de bœuf - carottes - oignons - champignons - poireaux - ail - tomate en poudre - eau - épices et extrait d'épices - aromates) - ail - arôme naturel de poivre - sucre - thym - épaississant : gomme xanthane - arôme naturel de muscade avec autres arômes naturels - cumin - origan. *Pourcentages exprimés sur la garniture.

Pâtes à lasagnes 7,3% : semoule de **blé** dur - eau.

Traces de **céleri, moutarde, crustacés, mollusques, poisson, œuf**.

Les informations en **gras** sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

- Contenido del producto
- En orden de cantidad
- Alérgenos en negrita

¡Cuanto más larga es la lista, más procesado está el producto!



Co-funded by the
European Union

Las etiquetas

Aditivos: conservantes, sabores y colorantes

- Cambiar/mejorar el sabor y la textura.
- Mantén la comida fresca por más tiempo.
- Puede ser perjudicial para la salud.
- Comienzan con la letra E y van seguidos de números (E100 - E1518).



Co-funded by the
European Union

Las etiquetas

Aditivos: conservantes, sabores y colorantes

- **Azul:** E131 (Azul patente V), E133 (Azul brillante FCF)
 - **Verde:** E143 (Clorofilina)
- **Amarillo:** E102 (Tartrazina), E103 (Alcannina), E104 (Amarillo de quinoleína)
- **Rojo:** E120 (Ácido carmínico), E122 (Azorrubina), E123 (Amaranto), E124 (Rojo cochinilla 4R), E127 (Eritrosina), E129 (Rojo Allura AC)
 - E950 (Acesulfamo K)
 - E951 (Aspartamo)
 - E621 (Glutamato monosódico)
 - E251 (Nitrato de sodio)

¡Algunos aditivos pueden ser perjudiciales para la salud!



Co-funded by the
European Union

Las etiquetas

Alérgenos

Deben estar claramente indicado en la lista de ingredientes

- **Negrita**, *cursiva*, **color**,...



Co-funded by the
European Union

¡Es tu turno de jugar!



Mira las etiquetas
y encuentra los
ingredientes que
deberías evitar



Co-funded by the
European Union

Muesli 30,6 % [pasas 12 %, copos de **avena** 11 %, coco 4,6 %, pétalos de maíz 3 % (maíz 2,8 %, **azúcar**, sal, extracto de malta de **cebada**)], **azúcar**, harina de **trigo** 14 %, **aceite de palma**, **leche** en polvo desnatada, **jarabe de glucosa**, **estabilizante (sorbitol)**, puré de frutas silvestres 2,6 % [puré de mora 1 % (equivalente a puré de mora 1 %), concentrado de puré de arándano 0,9 % (equivalente a puré de arándano 1 %), concentrado de puré de frambuesa 0,6 % (equivalente a puré de frambuesa 1,1 %)], chips de arándano 1,2 % [**azúcar**, pulpa de arándano 0,3 %, pulpa de manzana 0,2 %, fibra de piña, **espesantes (alginato de sodio, ortofosfato dicálcico)**, **aromatizante**, **regulador de acidez (ácido cítrico)**, **colorante antocianina**], almidón modificado, agente leudante (**difosfato disódico**, **carbonato ácido de sodio**), concentrado de puré de manzana 0,7 % (equivalente a puré de manzana 4,5 %), **humectante (glicerol)**, fibra de **trigo**, sal, **aromatizantes**, fibra cítrica, **acidificante (ácido cítrico)**, **agente gelificante (pectinas)**, **regulador de acidez (citrato trisódico)**.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Muesli 30,5% [pasas 11,9%, copos de AVENA 11%, coco 4,6%, copos de maíz 3% (maíz 2,8%, azúcar, sal, extracto de malta de cebada)], harina de TRIGO 14%, azúcar, aceite de palma, jarabe de glucosa, leche desnatada en polvo, estabilizador (jarabe de sorbitol), puré de frutos rojos 2,3% [puré de mora 0,9%, puré de arándano 0,9%, puré de frambuesa 0,4%, concentrado de puré de frambuesa 0,1% (equivalente a puré de frambuesa 0,8%)], bolitas de arándano 1,4% [azúcar, puré de arándano 0,4%, puré de manzana 0,2%, regulador de acidez (ácido cítrico), fibra de piña, agente gelificante (algínato de sodio), sabor, estabilizador (fosfato dicálcico), colorante (antocianinas)], jarabe de glucosa-fructosa, agentes leudantes (difosfatos, carbonatos de sodio), almidón modificado, concentrado de puré de manzana 1% (equivalente a puré de manzana 4,5%), humectante (glicerol), fibras de TRIGO, sal, aromas, fibras de cítricos, regulador de acidez (citratos de sodio), acidulante (ácido cítrico), agente gelificante (pectinas), antioxidante (ácido ascórbico).



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Muesli 30,5% [pasas 11,9%, copos de AVENA 11%, coco 4,6%, copos de maíz 3% (maíz 2,8%, **azúcar**, sal, extracto de malta de cebada)], harina de TRIGO 14%, **azúcar**, **aceite de palma**, **jarabe de glucosa**, leche desnatada en polvo, **estabilizante (jarabe de sorbitol)**, puré de bayas 2,3% [puré de mora 0,9%, puré de arándano 0,9%, puré de frambuesa 0,4%, concentrado de puré de frambuesa 0,1% (equivalente a puré de frambuesa 0,8%)], nuggets de arándano 1,4% [**azúcar**, puré de arándano 0,4%, puré de manzana 0,2%, **regulador de acidez (ácido cítrico)**, fibra de piña, **agente gelificante (alginato de sodio)**, aroma, **estabilizante (fosfato dicálcico)**, **colorante (antocianinas)**], **jarabe de glucosa-fructosa**, **agentes leudantes (difosfatos, carbonatos de sodio)**, **almidón modificado**, concentrado de puré de manzana 1% (equivalente a puré de manzana 4,5%), **humectante (glicerol)**, fibras de TRIGO, sal, aromas, fibras de cítricos, **regulador de acidez (citratos de sodio)**, **acidulante (ácido cítrico)**, **agente gelificante (pectinas)**, **antioxidante (ácido ascórbico)**.

Aditivos :

E420i - Sorbitol
E401 - Alginato de sodio
E330 - Ácido cítrico
E163 - Antocianinas
E14XX - Almidones modificados
E450i - Pirofosfato ácido de sodio
E500ii - Bicarbonato de sodio

TOTAL: 17



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?

Lista de ingredientes:

Leche entera, nata, frambuesa 12%, azúcar 7,8%, fructosa, almidón modificado, colorante: antocianinas, aromatizantes, espesantes: goma guar - goma xantana, pectina, fermentos lácticos, proteínas de la leche.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?

Lista de ingredientes:

Leche entera, nata, frambuesa 12%, **azúcar** 7,8%, **fructosa**, **almidón modificado**, **colorante: antocianinas**, **aromatizantes**, **espesantes: goma guar – goma xantana, pectina**, fermentos lácticos, proteínas de la leche.

Aditivos:

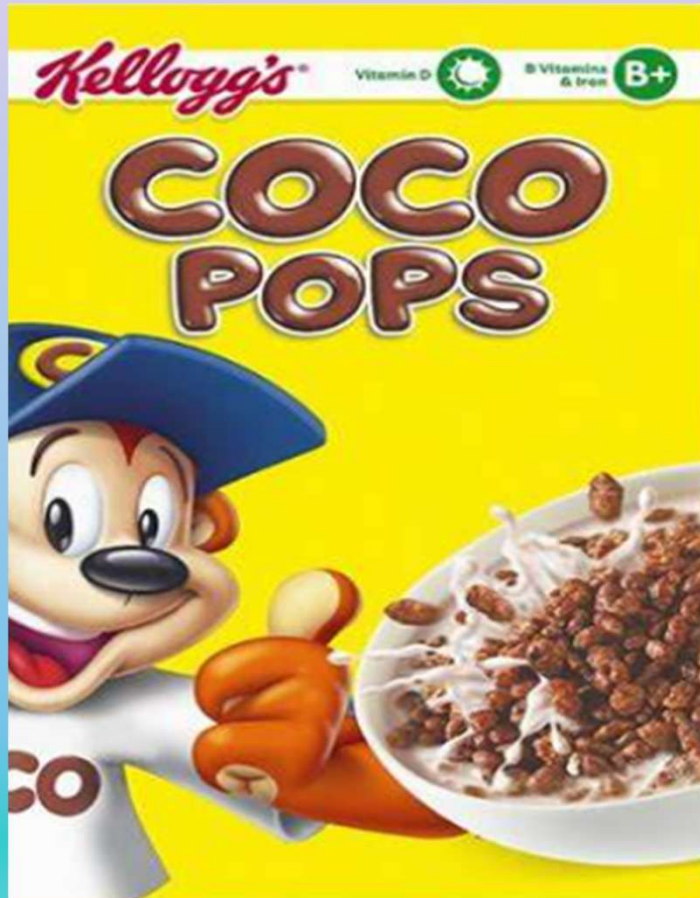
E14XX - Almidones modificados
E163 - Antocianinas
E412 – Goma guar
E415 - Goma xantana
E440 – Pectinas

TOTAL: 7



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

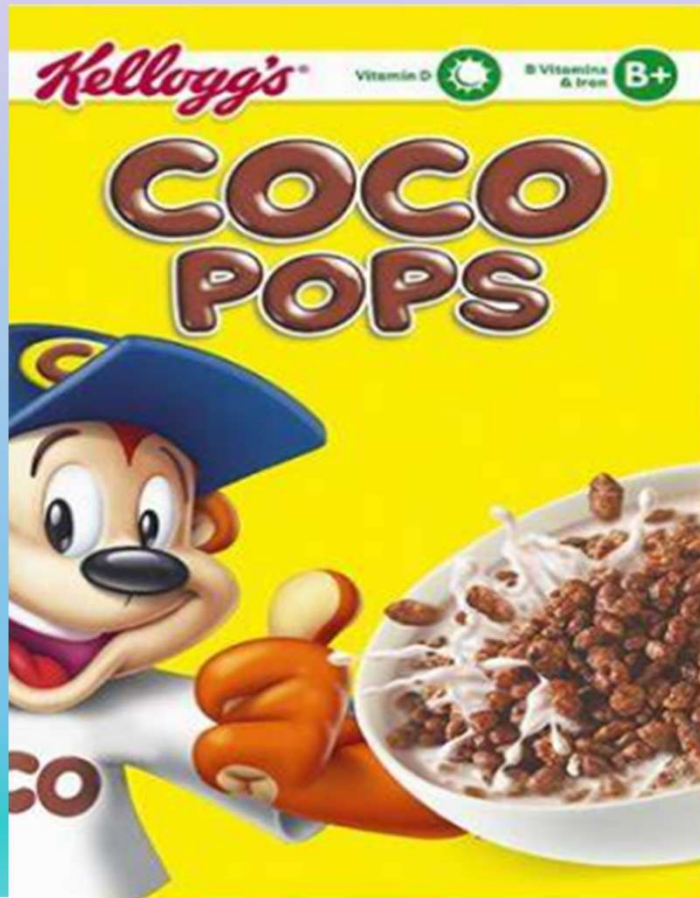
Arroz, azúcar, chocolate (4%) (azúcar, pasta de cacao), cacao en polvo bajo en grasa, sal, extracto de malta de cebada, aromatizante.

Vitaminas y Minerales: carbonato de calcio, vitaminas (PE B6, B2, B1, B9, D, B12), hierro.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Arroz, **azúcar**, chocolate (4%)
(**azúcar**, pasta de cacao),
cacao en polvo bajo en grasa, sal,
extracto de malta de cebada,
aromatizante.

Vitaminas y Minerales:
carbonato de calcio, vitaminas (PE
B6, B2, B1, B9, D, B12), hierro.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Azúcar, harina de trigo, manteca de cacao, grasas vegetales (coco, almendra de palma, palma), masa de cacao, leche en polvo desnatada, suero en polvo (de leche), mantequilla concentrada, aceite de girasol, emulsionantes (lecitina de soja, E476, lecitina de girasol), sal, extracto de café, sabores.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Additives :
E322i - Lecithin
E476 - Polyglycerol
esters of castor oil
fatty acids

TOTAL: 5

Lista de ingredientes:

Azúcar, harina de **trigo**, manteca de cacao, grasas vegetales (coco, almendra de palma, palma), masa de cacao, leche en polvo desnatada, suero en polvo (de leche), mantequilla concentrada, aceite de girasol, **emulsionantes (lecitina de soja, E476, lecitina de girasol)**, sal, extracto de café, **sabores**.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Chocolate negro orgánico 55% (pasta de cacao orgánica, azúcar de caña orgánica, manteca de cacao orgánica), arroz integral orgánico 45%



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:
Chocolate negro orgánico 55% (pasta de cacao orgánica, **azúcar decaña orgánica**, manteca de cacao orgánica),
arroz integral orgánico 45%
TOTAL: 1



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Frijoles blancos secos
remojoados,
agua, sal.



Co-funded by the
European Union

¿Puedes detectar algún ingrediente poco saludable?



Lista de ingredientes:

Frijoles blancos secos
remojados,
agua, sal.

TOTAL: 0



Co-funded by the
European Union

El envase



- En el envase encontrarás:
- **Cómo se ve el producto**
 - **Marca:** el productor del producto.
 - **Declaraciones nutricionales, de propiedades saludables o medioambientales**
 - **Logos y símbolos.**



Co-funded by the
European Union

Preventia
Preventing diabetes, obesity, and cardiovascular diseases

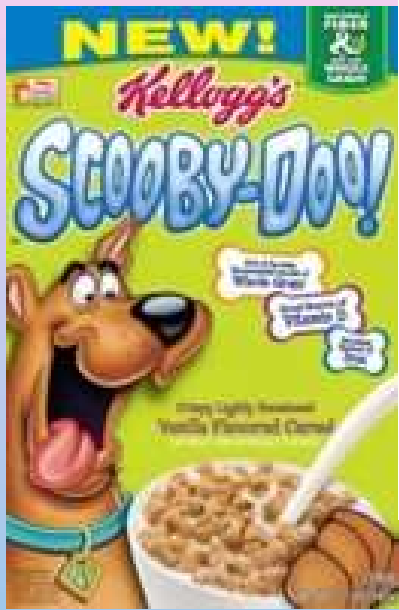
¡Es tu turno de jugar!



Encuentra las
trampas en estos
envases



Co-funded by the
European Union



Envases engañosos



Los fabricantes de alimentos dirigen sus productos a los niños mediante envases diseñados para captar su atención:

- Héroes favoritos
- « Bueno » para niños
- Paquetes coloridos
 - Premios



Co-funded by the
European Union

Declaraciones de propiedades saludables

Hacen que la gente crea que ciertos productos alimenticios son buenos para nuestra salud.

⚠ **¡Algunas declaraciones son engañosas!**

Solo porque un producto tenga un buen componente, no significa que no haya otros ingredientes malos.



Co-funded by the
European Union

Cuidado con los envases engañosos

¡Ten cuidado! Aunque haya fruta en el envase, ¡no significa que el producto esté lleno de frutas!



Co-funded by the
European Union

Cuidado con los anuncios

¡Ten cuidado! Incluso si tus héroes favoritos están en el anuncio, ¡eso no significa que el producto sea bueno para ti!



Co-funded by the
European Union



designed by  freepik

Logos y símbolos

Algunos logotipos son oficiales y aprobados por autoridades nacionales o internacionales.

Se usan para asegurar:

- El origen del producto.
- El método de producción.
- Si el producto contiene o no ciertos componentes (sin gluten, a base de plantas).



Co-funded by the
European Union

¡Usa tu pensamiento crítico!

Siempre **piensa críticamente** antes de elegir un producto.

- **Lee las etiquetas**, prestando especial atención a la lista de ingredientes y a los valores nutricionales.
- Pregúntate si el producto es **bueno para tu salud** o no.
- **Elige productos saludables**: te sentirás mejor y prevenirás las ENTs!



Co-funded by the
European Union

Fin de la parte 1

Nombre del entrenador
Correo electrónico
Logo de la organización



Co-funded by the
European Union