



De què ens informa l'etiqueta dels aliments?



Índex

1. La composició de l'aliment
2. Les característiques nutricionals
3. La informació per a al·lèrgics, celíacs i altres grups
4. Les condicions de conservació i d'ús de l'aliment
5. Distintius d'origen i qualitat agroalimentària
6. La naturalesa i l'origen

Autor
Agència Catalana
de Seguretat Alimentària
© Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Edició
Agència Catalana
de Seguretat Alimentària
Barcelona, desembre de 2010

Assessorament lingüístic
Secció de Planificació
Lingüística del Departament
de Salut

Disseny gràfic
Salon de Thé

Impressió
Talleres Graficos Hostench, S.A.

© fotografies Getty Images

Stella / iStop (portada i contraportada), MacGregor and Gordon / Photodisc (p. 2), George Doyle / Stockbyte (p. 3), Normally / Photodisc (p. 3), Foodcollection / Foodcollection (p. 3), Thinkstock Images / Comstock Images (p. 4), Foodcollection RF / Foodcollection (p. 5), Jeffrey Coolidge / Photodisc (p. 6), Foodcollection / Foodcollection (p. 9)



Avui en dia, les etiquetes dels aliments contenen molta informació. Aquest fullet us ajudarà a seleccionar la informació que hi trobareu perquè feu una compra més segura i saludable d'acord amb les vostres necessitats.

1. La composició de l'aliment

✂ **Llista d'ingredients:** permet conèixer de què està fet l'aliment i comparar-lo amb un altre de similar.

- Els ingredients s'ordenen de major a menor pes.
- Els ingredients compostos s'han d'esmentar pel seu nom i tot seguit amb la seva llista d'ingredients.
- Si en la denominació del producte el fabricant hi destaca algun ingredient, cal indicar-ne la quantitat en percentatge sobre el total del pes.



✂ **Quantitat neta o contingut net:** és la quantitat d'aliment, en volum o pes, que conté el producte sense l'envàs. S'expressa en litres (l o L), en centilitres (cl) o mil·lilitres (ml) en cas d'aliments líquids; en kilograms (kg) o grams (g) en cas d'aliments sòlids.

Pes escorregut: és el pes de l'aliment sòlid quan se li extreu el líquid de cobertura.



✂ **Grau alcohòlic:** contingut d'alcohol expressat en volum. És obligatori indicar-lo quan les begudes contenen un grau superior a 1,2%.

✂ **Etiquetatge d'OMG:** els aliments modificats genèticament han de portar a l'etiqueta una referència clara d'aquesta condició. Aquests aliments se sotmeten a una avaluació rigorosa de la seva seguretat abans d'autoritzar-ne la comercialització.

2. Les característiques nutricionals

Aquesta informació us ajuda a escollir els aliments segons les vostres necessitats particulars

Valor energètic: és la quantitat d'energia que proporciona l'aliment. S'expressa en kilocalories (kcal) i en kilojoules (kJ).

Proteïnes: les fonts principals són la carn, el peix, els ous, la llet i derivats, i els llegums.

Hidrats de carboni: són de dos tipus: els sucres (mel, sucre blanc) i els midons (pa, pasta, arròs). Alguns productes contenen poliols, que són uns tipus d'edulcorants utilitzats com a substitutius del sucre perquè tenen menys valor energètic.

Greixos: són de dos tipus, els saturats (greix animal, brioxeria) i els poliinsaturats i monoinsaturats (oli d'oliva, fruita seca i peix blau).

Fibra: el consum diari de 25 g o més de fibra té efectes beneficiosos per a la salut, entre d'altres, el del bon funcionament intestinal. Les fonts principals són les hortalisses i els llegums.

Sodi: un consum elevat de sal augmenta el risc d'hipertensió en adults. Es recomana que el consum de sal no superi els 5 g al dia. Cal saber que 1 g de sodi equival a 2,5 g de sal.

Vitamines i minerals: són substàncies sense valor energètic però indispensables. La seva aportació als aliments és primordial per al bon funcionament de l'organisme.

La varietat d'aliments és indispensable per garantir la ingesta de tots els nutrients necessaris.



Les declaracions, com ara *font de proteïnes, sense sucre, light, el calci és necessari per al creixement i el desenvolupament normals dels ossos en els nens*, destaquen alguna propietat benèfica de l'aliment. L'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària les avalua científicament i les seves condicions d'ús estan regulades per llei a fi que s'utilitzin amb veracitat.

3. La informació per a al·lèrgics, celíacs i altres grups

» Informació sobre al·lèrgens

Hi ha 14 ingredients alimentaris, com ara la llet, els ous, el blat o el peix, que s'han d'indicar obligatòriament en la llista d'ingredients a causa de la seva capacitat al·lèrgica.

» Pot contenir

Aquest advertiment es posa quan hi ha un risc de presència accidental d'algun al·lèrgen.

» Mencions en aliments aptes per a celíacs

Molt baix en gluten

En aliments amb un nivell entre 20 i 100 mg/kg.

Sense gluten

En aliments amb un nivell inferior a 20 mg/kg.

» Mencions obligatòries

- Conté regalèsia
- Conté una font de fenilalanina*
- Amb sucre i edulcorant
- Contingut elevat de cafeïna.

* La fenilalanina es troba a les proteïnes i és essencial per a l'organisme, però algunes persones en són sensibles pel defecte d'un enzim.



4. Les condicions de conservació i d'ús de l'aliment

» Data de caducitat

En aliments molt peribles. A partir d'aquesta data l'aliment comença a fer-se malbé i no es pot consumir.

» Data de consum preferent

En aliments de llarga durada. Fins a aquesta data el fabricant garanteix que l'aliment conserva les característiques sensorials (gust, aroma, color).

» Instruccions d'ús

Permeten un ús apropiat de l'aliment.

» Condicions de conservació

Seguiu-les per garantir que el producte arriba en bones condicions fins a la data de caducitat o de consum preferent.



5. Distintius d'origen i qualitat agroalimentària

Els distintius permeten una ràpida identificació i garanteixen que el producte ha estat fabricat d'acord amb una norma específica



Denominació d'origen protegida (DOP)

Les característiques de l'aliment es deuen essencialment al fet que ha estat produït en una zona geogràfica determinada que el fa inimitable.



Indicació geogràfica protegida (IGP)

La reputació del producte es deu al fet que està produït seguint uns mètodes que n'asseguren la qualitat i que només s'apliquen en aquella zona geogràfica.



Marques de qualitat

És un distintiu que la Generalitat atorga a productes agroalimentaris elaborats amb unes característiques superiors a les dels productes normals, fixades per un reglament específic i supervisades per una entitat certificadora.



Producció integrada (PI)

Aquesta etiqueta certifica que els aliments s'han obtingut utilitzant mètodes de producció i elaboració que garanteixen una alta qualitat dels productes i una protecció del medi ambient.



Producció ecològica

Aquests aliments s'elaboren complint unes normes europees que asseguren una producció sense residus de productes de síntesi química, respectuosa amb el medi ambient i el benestar dels animals i que els atorga unes característiques sensorials úniques.

Etiquetatge facultatiu

Les etiquetes d'alguns aliments, com ara els ous o la carn de vedella, anyell o cabrit, poden contenir informació complementària com ara l'edat de l'animal o el sistema d'alimentació. Tota aquesta informació la verifica l'autoritat o un organisme certificador acreditat.

6. La naturalesa i l'origen

» La denominació / el nom

Us permet reconèixer la naturalesa de l'aliment i inclourà una menció sobre el tractament al qual s'hagi sotmès (per exemple, fumat, en pols, UHT, congelat, etc).

» Distribuït per / fabricat per:

El nom o la raó social i l'adreça del fabricant o de l'envasador o del venedor establert a la Unió Europea.

Als aliments d'origen animal hi trobareu també una marca d'identificació amb les dades següents:

País ————— ES
Codi de l'empresa / província — 08.1560/GI
CE

» La procedència

La menció del país d'origen o el lloc de procedència s'ha d'indicar quan la seva omisió pugui induir a error al consumidor sobre l'origen real de l'aliment.

» Núm. de lot / L

Permet seguir la traçabilitat del producte des de l'origen fins als llocs de venda.

Per a més informació

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Infografia interactiva:

De què ens informa l'etiquetatge dels aliments?

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2988/doc11356.html>



Etiquetatge, presentació i publicitat

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1363/index.html>

Agència Catalana del Consum

Aliments, informació general

http://www.consum.cat/temes_de_consum/aliments/index.html

Departament d'Agricultura,
Alimentació i Acció Rural

Àmbits d'actuació. Alimentació i Indústria Agroalimentària

<http://www20.gencat.cat/porta/site/DAR/>

**junts,
aliments
amb
garantia**