

## CONOCE LA SAL

### EL ETIQUETADO

#### Etiquetado nutricional

El etiquetado de los productos alimenticios aporta al consumidor información sobre el contenido de energía (o valor energético) y nutrientes que contiene un alimento envasado. A continuación, mostramos diferentes formas de expresar la información nutricional en las etiquetas de los alimentos:

**01.** Esta columna informa de la cantidad de energía y nutrientes contenidos por **100 gramos o 100 mililitros** del alimento.

**02.** Las raciones recomendadas varían en función del tipo de alimento.

**03.** Esta columna informa de la cantidad de energía y nutrientes por una **porción o ración de alimento**, que indica lo que habitualmente va a consumir una persona (cantidad orientativa).

Información nutricional	01 Por 100 g	02 Por 5g+250ml de leche semidesnatada	03 04 %GDA*
05 Valor energético	973 KJ 229 Kcal	544 KJ 129 Kcal	7%
Proteínas	3,4 g	8,4 g	17%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	53,3 g 34,1 g	14,5 g 13,5 g	5% 15%
06 Grasas de las cuales saturadas	0,2 g 0,1 g	4,1 g 2,6 g	6% 13%
Fibra alimentaria	34,6 g	1,7 g	7%
07 Sodio	0,19 g	0,13 g	5%
Calcio	130 mg (16% CDR**)	297 mg (57% CDR**)	-
Magnesio	400 mg (133% CDR**)	45 mg (15% CDR**)	-

\*GDA: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 Kcal. Las necesidades personales varían en función de la edad, e sexo, el peso y el nivel de actividad física.

\*\*CDR: Cantidad Diaria Recomendada.

**04.** GDA (Guideline Daily Amount) = CDR (Cantidad Diaria Recomendada) = CDO (Cantidad Diaria Orientativa) indica el porcentaje de energía y nutrientes que aporta una ración de alimento.

Las GDA/CDR/CDO indican la cantidad de calorías y nutrientes que necesita ingerir un adulto en base a su dieta (normalmente se toman como referencia los datos para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal).

**05.** **Energía** o valor energético: calorías que aporta el alimento.

**06.** **Nutrientes:** gramos (o miligramos) de proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, calcio y magnesio que aporta el alimento. (Otros alimentos pueden aportar más información nutricional, añadiendo más nutrientes de los que aquí aparecen)

**07.** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria de sal debe ser de 5 gramos de sal = 2,5 gramos de sodio.

**08.** **SODIO x 2,5 = SAL**

Las etiquetas nos aportan el dato de contenido en sodio y para obtener el contenido de sal utilizaremos la fórmula de arriba. En este alimento:

$$\text{GRAMOS SODIO X 2,5}$$

$$0,13 \times 2,5 = 0,325 \text{ g de sal por ración}$$

**09.** ¿SABÍAS QUÉ?

- **Mucha sal:** 1,25 gramos por cada 100 gramos.
- **Poca sal:** 0,25 gramos por cada 100 gramos.

El contenido de sal por 100 gramos en este alimento es de:  $0,19 \times 2,5 = 0,475$  gramos de sal.

→ El producto tendría un contenido medio de sal.

Otras formas de expresar la información nutricional en los envases de los alimentos y que van a permitir al consumidor apreciarlo de forma más gráfica, pueden ser:

**01.** Indica la porción o ración de alimento que habitualmente consume una persona.

**02.** Nombre del nutriente o contenido de calorías del alimento (energía o valor energético).

**03.** Cantidad de energía y nutrientes por una porción o ración de alimento que indica lo que habitualmente consume una persona (cantidad orientativa).

En este caso, la etiqueta nos aporta el contenido de sodio, para obtener el contenido de sal:  
 $0,3 \times 2,5 = 0,75$  gramos de sal en 125 g de alimento.

**04.** CDO (Cantidad Diaria Orientativa) = GDA (Guideline Daily Amount) = CDR (Cantidad Diaria Recomendada)  
 → Indica el porcentaje de energía y nutrientes que aporta una ración de alimento.

Las CDO/GDA/CDR indican la cantidad de calorías y nutrientes que necesita ingerir un adulto en base a su dieta (normalmente se toman como referencia los datos para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal).

## CONOCE LA SAL

### EL ETIQUETADO



**01.** Indica la porción o ración de alimento que habitualmente consume una persona.

**02.** Nombre del nutriente o contenido de calorías del alimento (energía o valor energético).

**03.** Cantidad de energía y nutrientes por una porción o ración de alimento que indica lo que habitualmente consume una persona (cantidad orientativa).

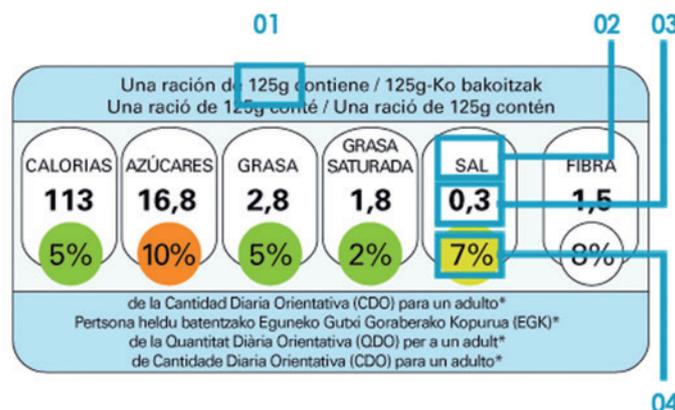
En este caso, la etiqueta nos aporta el contenido de sal directamente = 0,3 gramos de sal en 125 g de alimento.

**04.** CDO (Cantidad Diaria Orientativa) = GDA (Guideline Daily Amount) = CDR (Cantidad Diaria Recomendada)  
 → Indica el porcentaje de energía y nutrientes que aporta una ración de alimento. kcal).

Las CDO/GDA/CDR indican la cantidad de calorías y nutrientes que necesita ingerir un adulto en base a su dieta (normalmente se toman como referencia los datos para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2.000 kcal).

Este etiquetado marca las CDO/GDA/CDR con círculos de colores (Semáforo Nutricional) que ayudan al consumidor a identificar con un solo vistazo si la ración del alimento tiene un alto, medio o bajo contenido de calorías y nutrientes:

- Alto contenido: color naranja.
- Medio contenido: color amarillo.
- Bajo contenido: color verde.



En el etiquetado y la presentación de los productos alimenticios, pueden aparecer mensajes o representaciones gráficas que indiquen que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas, respecto al aporte de energía, nutrientes u otras sustancias en comparación con otros productos equivalentes del mercado. Estas se conocen como declaraciones nutricionales. Respecto al contenido de la sal en los productos, podemos encontrar 4 tipos de declaraciones:

- Contenido reducido de sodio/sal: reducción del 25% en comparación con otro producto similar.
- Bajo contenido de sodio/sal: no más de 0.12 g / 100 g o mL de producto.
- Muy bajo contenido de sodio/sal: no más de 0.04 g/100 gramos o mL de producto.
- Sin sodio o sin sal: no más de 0.005 g/ 100 g mL de producto.