






# PLATO

SALUDABLE  
CANTABRIA



## Guía 3. En la etiqueta está la diferencia





# En la etiqueta está la diferencia



¿Cómo saber cuál es la opción  
más saludable?

Alimentos y Bebidas en Cafeterías  
y Máquinas expendedoras de los  
Centros Escolares.

## En la etiqueta está la diferencia

El Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor, es la normativa que define cuál es la información obligatoria que debe exponer una etiqueta, así como, la forma en que debe hacerlo.

Una de las novedades que incluye este Reglamento es la obligatoriedad de incluir en el etiquetado la **información nutricional**, probablemente debido a la creciente preocupación en todos los países europeos sobre el incremento de las enfermedades no transmisibles, relacionadas con la alimentación, fundamentalmente, sobrepeso y obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

## De forma general, la información obligatoria debe indicar:

- Denominación del producto.
- Cantidad neta.
- Cantidad de un ingrediente cuando se destaque por medio de palabras o imágenes.
- Fecha de duración mínima o de caducidad.
- Condiciones especiales de conservación y/o utilización, cuando sean necesarias.
- Nombre o razón social y domicilio del responsable de la comercialización del producto.
- País de origen, en casos determinados.
- Modo de empleo, en caso necesario.
- Grado alcohólico, para bebidas con más de 1,2% de alcohol.
- Información nutricional.
- Lista de ingredientes en orden decreciente de peso, **resaltando**

**las sustancias susceptibles de causar alergias o intolerancias alimentarias, que son:**

1. Cereales que contengan gluten: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado.
5. Cacahuets y productos a base de cacahuets.
6. Soja y productos a base de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
8. Frutos de cáscara, es decir: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, alféncigos, nueces macadamia o nueces de Australia y productos derivados.

9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados.
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.



ⓘ Existe también normativa para alimentos que se venden sin envasar: Real Decreto 126/2015, norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

## En la etiqueta está la diferencia

# Cómo saber cuál es la opción más saludable y cómo comparar productos similares

## 1. LISTA DE INGREDIENTES:

Un alimento, cuantos menos ingredientes tiene, menos procesado está y, por tanto, más saludable es.

Los **ALIMENTOS FRESCOS**, en general, no tienen lista de ingredientes porque se componen únicamente del propio alimento. ¿EN QUÉ NOS FIJAREMOS?

- **Denominación:** asegurarnos que realmente estamos eligiendo el producto que queremos.
- **Origen:** de forma general, estos alimentos deben indicar el origen, por tanto, nos permite elegir la opción más sostenible por su cercanía.
- **Modo de obtención:** voluntariamente pueden indicar esta información, lo que nos permitirá elegir aquellas opciones más respetuosas con el medio ambiente.

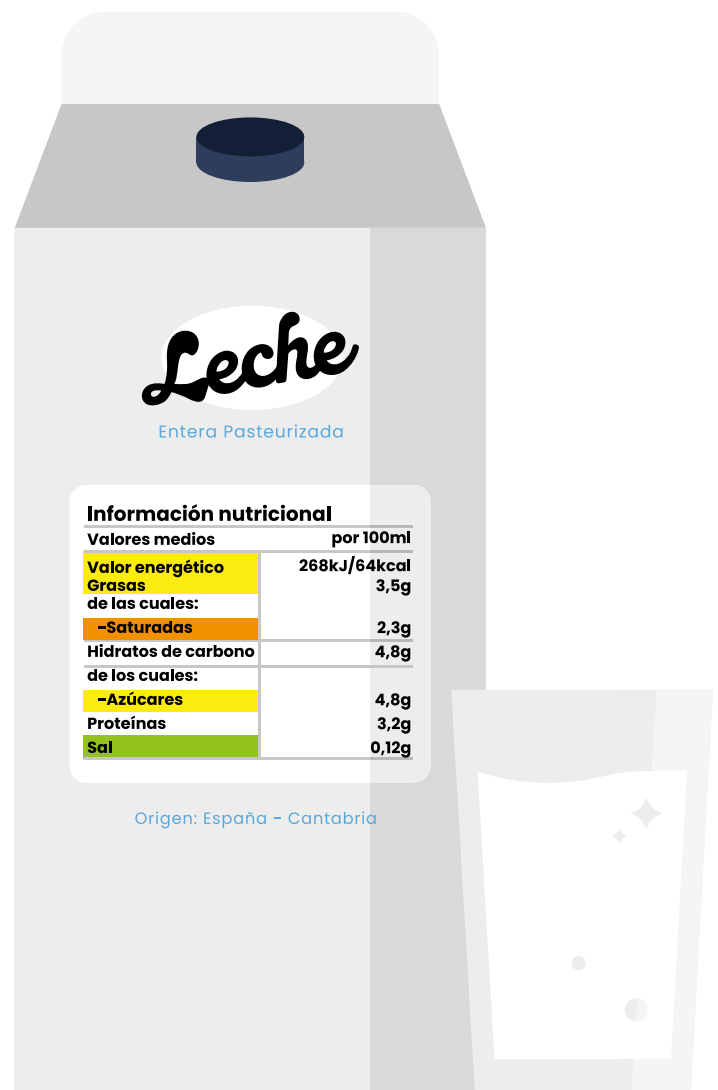
En los **ALIMENTOS PROCESADOS** es obligatorio indicar la información nutricional y la lista de ingredientes, con la particularidad de que dichos ingredientes deben aparecer en orden decreciente de peso. ¿EN QUÉ NOS FIJAREMOS?:

- **Orden de los ingredientes:** en que los nutrientes menos saludables (las grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sal), se encuentren al final de la lista, lo que indica que se han añadido al alimento en un menor porcentaje.
- Se debe tener en cuenta que **algunos ingredientes pueden presentarse de diferentes formas**. Por ejemplo, el azúcar, no siempre aparece con este nombre, puede estar presente en la etiqueta como: azúcar moreno o caña de azúcar, glucosa, fructosa, lactosa, sacarosa, dextrosa, maltosa, azúcar invertido, miel, zumos de frutas concentrados, etc.

## 2. INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Encontrarás toda la información nutricional agrupada en una tabla o si el espacio no lo permite, en formato lineal. ¿EN QUÉ NOS FIJAREMOS?:

- El **valor energético** (calorías): que un producto no contenga grasa no significa que no tenga calorías.
- La cantidad de **grasas saturadas, azúcares y sal**: como nutrientes no saludables, elegiremos la opción con menor contenido de cualquiera de ellos.
- La cantidad de **fibra alimentaria**: como nutriente saludable, elegiremos la opción con mayor contenido (indicar que es una mención voluntaria, por tanto, no siempre aparece en el etiquetado).



## Cómo reduzco la sal

**¿Qué es la sal?** La sal es cloruro sódico, contiene, por tanto, cloro y sodio. Ambos elementos son esenciales para nuestro organismo, pero en exceso se asocian con un mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardiovascular.

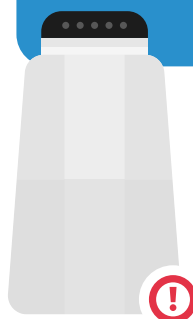
**¿De dónde proviene?** Aproximadamente el 70% del sodio dietético proviene del consumo de alimentos procesados, el cual es más difícil de reducir porque ya está añadido en el alimento cuando lo compramos. La parte restante proviene de la sal de mesa que añadimos a la comida.

Sorprendentemente, hay algunos alimentos que pueden tener un alto contenido de sodio aun sin tener sabor salado (como los cereales y las tortitas). También es importante en alimentos de consumo diario, como el pan, ya que pueden incrementar mucho la cantidad total de sodio que se consume a lo largo del día.

**Lee las etiquetas:**  
**un alimento tiene *mucha sal* cuando tiene 1,25 o más gramos de sal por cada 100 g de alimento.**



La Organización Mundial de la Salud (OMS): recomienda un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios y que toda la sal que se consuma sea yodada, esencial para un desarrollo sano del cerebro del feto y del niño, así como para optimizar las funciones mentales en general.



La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

### ✓ Trucos para reducir la sal

- El primer paso y más sencillo es minimizar la cantidad de sal que añadimos tanto al cocinar, como al comer. **El objetivo es reducir el umbral del sabor salado, habituando poco a poco a nuestro paladar.**
- **Sustituye la sal** por especias (pimienta, clavo, comino...), hierbas aromáticas (albahaca, perejil, orégano...) y otros condimentos (picada de ajo y perejil, zumo de limón, sésamo...)

• **Evita al máximo la ingesta de alimentos procesados ricos en sal:** snacks salados, embutidos, galletas o platos precocinados.

• Recuerda que las **salsas industriales** en general, y la de soja en particular, **tienen mucha sal.**

• **Escoge las versiones bajas en sal o sin sal** de alimentos como los frutos secos, el pan, los biscotes o los caldos.

## Aprende a reconocer en la etiqueta opciones con menor contenido en sal:

Qué dice la etiqueta	Qué significa
Bajo contenido de sodio/sal	Si el producto no contiene más de 0,3 g de sal, por 100 g o por 100 ml.
Muy bajo contenido de sodio/sal	Si el producto no contiene más de 0,1 g de sal, por 100 g o por 100 ml.
Sin sodio o sin sal	Si el producto no contiene más de 0,0125 g de sal, por 100 g o por 100 g.
Sin sodio o sin sal añadidos	Si no se ha añadido al producto sodio o sal, ni ingrediente alguno con sodio o sal añadidos, y siempre el producto no contenga más de 0,3 g de sal, por 100 g o por 100 ml.
Contenido reducido de sodio/sal	Si la reducción del contenido de sodio o el valor equivalente para la sal es de, como mínimo, el 25% en comparación con un producto similar.

El Reglamento (UE) 1169/2011 define la Sal = sodio x 2,5

## Cómo reduzco el azúcar

**¿Qué es el azúcar?** Es el nombre común de la sacarosa, una fuente de energía para el organismo. Sin embargo, su consumo excesivo incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En nuestra dieta hay varios tipos de azúcares:



La OMS recomienda no consumir más de 25 gramos de azúcar al día.




### Un terrón de azúcar son 4 gramos

El consumo medio diario en personas adultas en España es de 94,3 g; Casi 4 veces lo recomendado.



**¿De dónde proviene?** Una parte de la ingesta de los azúcares totales proviene de alimentos esenciales como las frutas y hortalizas frescas, también de la leche y productos lácteos y de los productos a base de cereales.

Sin embargo, los grupos de alimentos que contribuyen a aumentar la ingesta de azúcares libres provienen habitualmente de alimentos no esenciales, como las bebidas azucaradas y energéticas, galletas, cereales de desayuno, lácteos azucarados, en definitiva, alimentos procesados.

 [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\): Informe científico final sobre el nivel máximo de ingesta tolerable de azúcares en la dieta.](#)



## En la etiqueta está la diferencia

### ✓ Trucos para reducir el azúcar

• El primer paso y más sencillo es minimizar la cantidad de azúcar que añadimos tanto al cocinar, como al comer. **El objetivo es reducir el umbral del sabor dulce.** En la mayoría de las recetas dulces puedes reducir la cantidad de azúcar a la mitad.

• **Sustituye el azúcar** que añades al yogur, por fruta madura, triturada o desecada. También puedes endulzar con especias que resaltan el sabor, como, vainilla o canela y con piel de naranja o limón.

• **Evita alimentos procesados con un alto contenido en azúcares** aunque su publicidad resalte otras características nutricionales (vitaminas y minerales).

• Evita añadir azúcar o cacao azucarado en la leche. **La leche ya contiene lactosa, que es un azúcar.**

• **Prioriza la fruta entera** frente a los zumos a base de fruta, ya que pierden la fibra y concentran los azúcares. **La mejor bebida es el agua**, tanto durante las comidas como entre ellas.

• **Recuerda que otros dulcificantes** como jarabes, azúcar moreno, fructosa, miel, concentrados de frutas, melazas, edulcorantes artificiales, etc. **no suponen ninguna ventaja para la salud y no contribuyen a reducir el umbral del dulzor.**

• Para evitar ingerir un exceso de azúcar podemos recurrir a **opciones con menor contenido** en este ingrediente, aunque esto no siempre implique que sean las opciones más saludables.



## Aprende a reconocer en la etiqueta opciones con menor contenido en azúcares:

Qué dice la etiqueta	Qué significa
<b>Bajo contenido de azúcares</b>	Si el producto no contiene más de 5 g de azúcares en 100 g o 2,5 g de azúcares en 100 ml.
<b>Sin azúcares</b>	Si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcares en 100 g o 100 ml.
<b>Sin azúcares añadidos</b>	Si no se han añadido al producto monosacáridos, ni disacáridos, ni ningún elemento edulcorante. Si el producto contiene azúcares de forma natural deberá indicar "CONTIENE AZÚCARES NATURALMENTE PRESENTES".
<b>Contenido reducido de azúcares</b>	Si la reducción del contenido de azúcares es de como mínimo, el 30% en comparación con un producto similar y además el aporte energético del producto es igual o inferior al del producto similar

## Cómo reduzco la grasa saturada y grasa trans

La OMS destaca la importancia de incluir grasas cardiosaludables en la alimentación diaria para la obtención de energía, sustituyendo grasas saturadas por grasas insaturadas, como aceite de oliva y pescado.

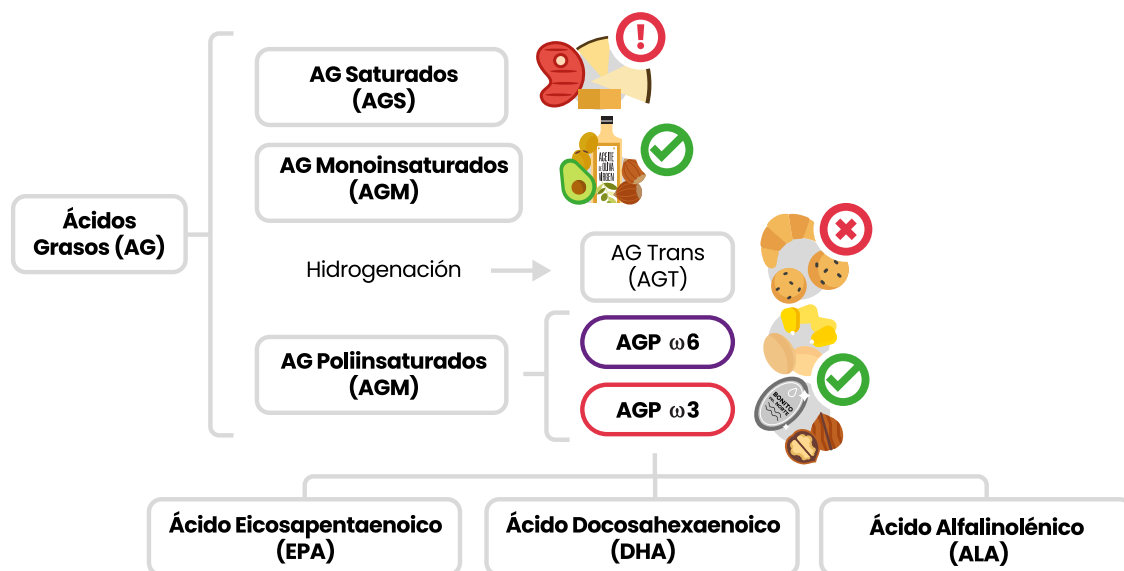


Tras su última revisión, la OMS recomendó que el consumo de grasas, respecto a la ingesta total diaria, fuera entre un 20 y un 35%, de las cuales:

- 6 - 10% **poliinsaturadas**: los **omega-3** se encuentran en pescados y frutos secos. Los **omega-6** se encuentran en aceites de semillas (girasol, soja, maíz...), otros frutos secos y la yema de huevo.
- 15 - 20% **monoinsaturadas**: se encuentran principalmente en el aceite de oliva, como el ácido oleico (**omega-9**), los frutos secos y las semillas.
- Menos de 10% **grasas saturadas**, estas grasas proceden principalmente de la grasa animal (mantequilla, quesos grasos, carne grasa)
- Reducción de las **grasas trans o grasas hidrogenadas** a lo mínimo posible. Presente en algunas grasas y aceites vegetales (coco, palma) que se suelen utilizar en la bollería industrial, galletas...

Hay evidencias científicas sobre los beneficios para la salud derivados del consumo de pescado, asociados a la ingesta de ácidos grasos **omega-3**:

- Reduce del riesgo de muerte por enfermedad coronaria.
- Mejora del desarrollo neurológico en los lactantes y niños pequeños cuando el pescado es consumido por la madre antes y durante el embarazo.
- El ácido docosahexaenoico (DHA) contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y de la visión.



**ALTO CONTENIDO DE OMEGA 3:** si el producto contiene al menos 0,6 g de ALA por 100 g y por 100 kcal, o al menos 80 mg de la suma de EPA +DHA por 100 g y por 100 kcal.

**FUENTE DE OMEGA 3:** si el producto contiene al menos 0,3 g de ALA por 100 g y por 100 kcal, o al menos 40 mg de la suma de EPA +DHA por 100 g y por 100 kcal.

## En la etiqueta está la diferencia

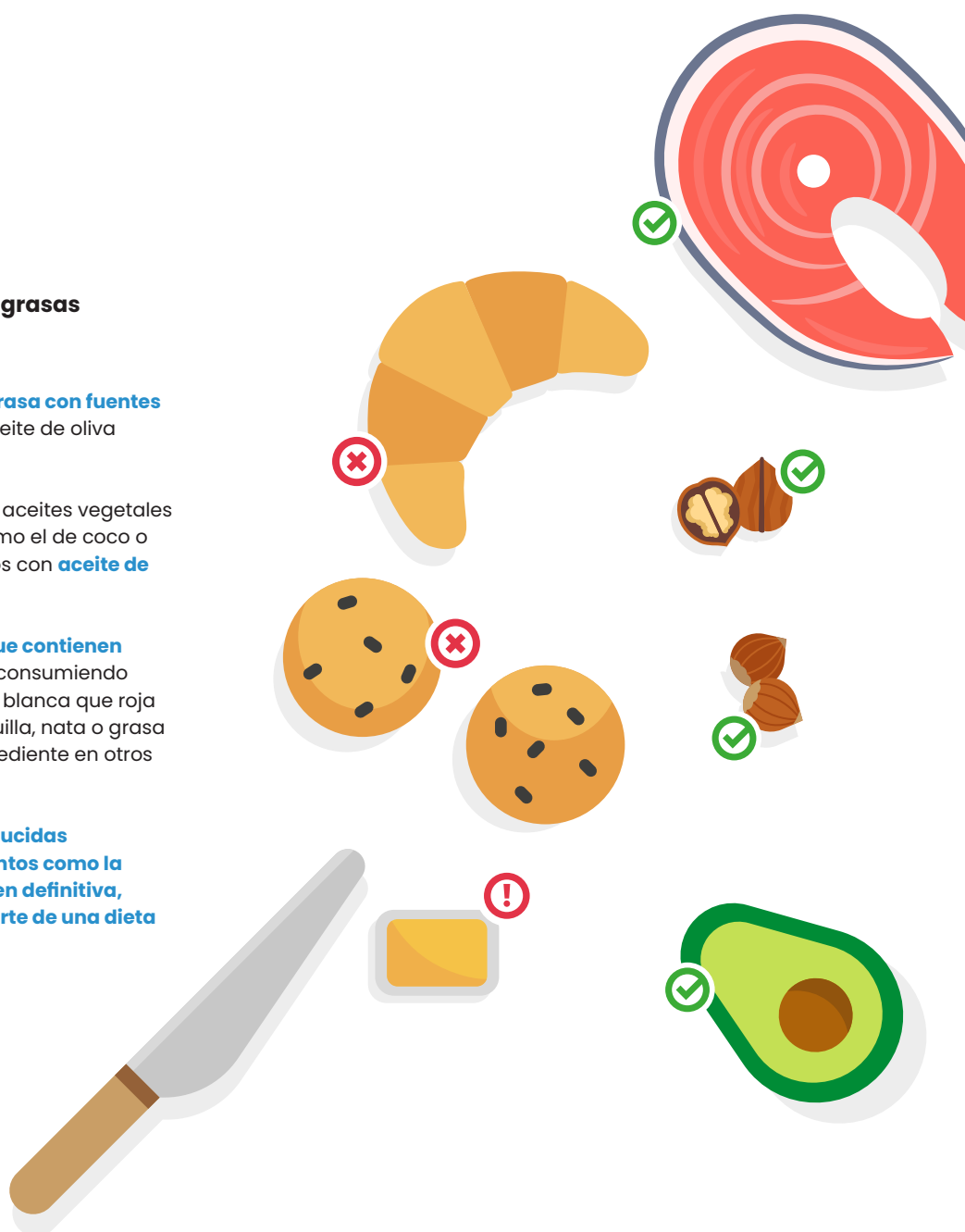
### ✓ Trucos para reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans

- **Cubre tus necesidades diarias de grasa con fuentes de grasa saludable:** pescado azul, aceite de oliva virgen, aguacate y frutos secos.

- **Sustituye** alimentos que contengan aceites vegetales o grasas vegetales hidrogenadas, como el de coco o palma, por otros que estén elaborados con **aceite de oliva**.

- **Prioriza el consumo de alimentos que contienen menos grasa saturada.** Por ejemplo, consumiendo más pescado que carne y más carne blanca que roja y reduciendo el consumo de mantequilla, nata o grasa saturada que se incorpora como ingrediente en otros productos.

- **Recuerda que las grasas trans producidas industrialmente, presentes en alimentos como la bollería, galletas, pastas untables... en definitiva, alimentos procesados, no forman parte de una dieta saludable.**



## Aprende a reconocer en la etiqueta opciones con menor contenido en grasas saturadas:

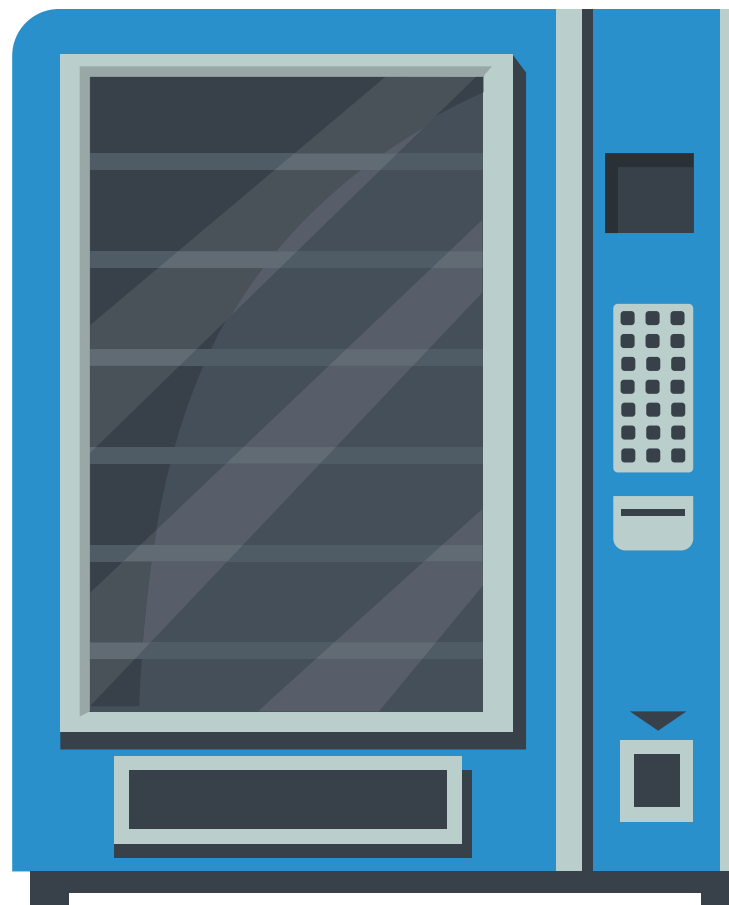
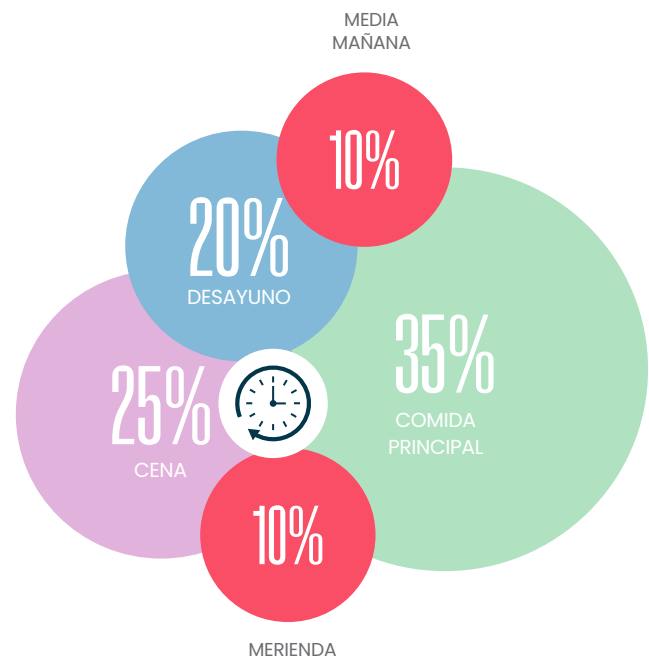
Qué dice la etiqueta	Qué significa
<b>Bajo contenido de grasa</b>	Si el producto no contiene más de 3 g de grasa en 100 g o 1,5 g en 100 ml. (En el caso de la leche semidesnatada el valor es 1,8 g en 100 ml).
<b>Sin grasa</b>	Si el producto no contiene más de 0,5 g de grasa en 100 g o 100 ml.
<b>Sin grasas saturadas</b>	La suma de las grasas saturadas y trans no contiene más de 0,1 g en 100 g o 100 ml.
<b>Bajo contenido de grasas saturadas</b>	La suma de las grasas saturadas y trans no es superior a 1,5 g en 100 g o 0,75g en 100 ml. Y la suma de ambos ácidos grasos no aporta más del 10% del valor energético.
<b>Contenido reducido de grasas saturadas</b>	La suma de las grasas saturadas y trans es como mínimo, un 30% inferior a la de un producto similar, y el contenido de grasas trans es igual o inferior al de un producto similar.

## En la etiqueta está la diferencia

### Alimentos y bebidas en las cafeterías y máquinas expendedoras escolares.

En consonancia con la creación de entornos que apoyan la salud, no podemos restar importancia a las ingestas que realizamos entre las comidas principales, es decir el almuerzo y la merienda, ya que aun ocupando entre un 10 o un 15% de la distribución calórica diaria, es un consumo que solemos realizar de forma habitual y no siempre elegimos la opción más saludable.

Por ello, es objetivo de esta guía contribuir a que los centros escolares sean entornos que promuevan una alimentación saludable y sostenible, mediante el fomento de la calidad nutricional de los alimentos y bebidas ofertados en las máquinas expendedoras y cafeterías.



## En la etiqueta está la diferencia

La selección de los alimentos y bebidas ofertados debe priorizar productos con menos cantidad de azúcares añadidos y sal, cantidades más elevadas de fibra y mejor perfil lipídico (grasas insaturadas). De forma general deberán cumplir lo siguiente:

### 1. Criterios nutricionales y de contenido calórico

Energía o Nutriente	Contenido por porción*	Contenido por 100 g	Contenido por 100 ml
Energía (Kcal)	≤200 kcal	≤400 kcal	≤100 kcal
Grasa Total	≤7,8 g	≤15,6 g	≤3,9 g
Grasa Saturada	≤2,2 g	≤4,4 g	≤1,1 g
Grasa Trans	<b>AUSENCIA, SALVO LOS PRESENTES DE FORMA NATURAL EN LÁCTEOS Y CÁRNICOS</b>		
Azúcares	5 g	10 g	2,5 g
Sal	≤0,5 g	≤1 g	≤2,5 g

\*Por porción de 50 g para alimentos sólidos y de 200 ml para bebidas.

El límite de grasa y grasa saturada no se aplica a la leche entera, yogures y frutos secos sin grasas añadidas.

El límite de azúcares no se aplica a las frutas y hortalizas que no contengan azúcares añadidos. En la leche y productos lácteos no se contabiliza, en este límite, el azúcar naturalmente presente en la leche (lactosa) que aproximadamente corresponde a 4,8 g/100ml.

#### NOTAS:

- Agua envasada; se excluyen aquellas que contienen agentes aromáticos y/o edulcorantes, incluidas en la categoría de bebidas refrescantes. Si la calidad higiénica del agua lo permite, se recomienda el acceso a partir de fuentes o expendedores de agua.
- Bebidas calientes: té, café, infusiones, con o sin leche, siempre que no supere 15 mg/100 ml de cafeína u otras sustancias estimulantes. (Debe poder regularse el contenido de azúcar, hasta 5 g /porción de 200 ml).
- Cualquier otra bebida que cumpla con los criterios establecidos en el punto 1, exceptuando las bebidas energéticas y las alcohólicas.

Los alimentos saludables deben tener mayor visibilidad, tanto en los escaparates de las cafeterías como en las máquinas expendedoras.

Es necesario que en la oferta de las máquinas expendedoras y cafeterías se incluyan algunas opciones de alimentos aptos para personas con celiaquía, fácilmente identificables con la indicación "sin gluten" o con el símbolo de la espiga de trigo barrada.



### 2. Ubicación de las Máquinas Exendedoras de Alimentos y Bebidas (MEABs)

No se localizarán en zonas de acceso del alumnado de infantil, primaria y/o educación especial, por tratarse de un sistema de autoservicio, de consumo ilimitado y sin supervisión por un adulto.

### 3. Identificación de las MEABs

En las máquinas expendedoras, se deberá indicar en su parte exterior, de forma claramente legible y fácilmente visible, el nombre o razón social y dirección del operador responsable del abastecimiento y mantenimiento, así como su teléfono de contacto, para atender de forma rápida posibles eventualidades, excepto las que estén ubicadas en el interior de un establecimiento que sean propiedad de la persona titular y siempre haya personal del establecimiento al que dirigirse en caso de cualquier eventualidad.  
Real Decreto 1021/2022

### 4. Ausencia de publicidad en MEABs.

Con el fin de evitar el efecto inductor.

Se permiten mensajes que promuevan una alimentación saludable.



# ¡Cantabria por una vida saludable!

Infórmate en [saludcantabria.es](https://saludcantabria.es)

[f @GobCantabria](https://www.facebook.com/GobCantabria) [t @SaludCantabria](https://www.instagram.com/SaludCantabria) [i @SaludCantabria](https://www.instagram.com/SaludCantabria)