

3ª EDICIÓN



GUÍAS
PRÁCTICAS

Saber qué comemos

EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS



3

LÁCTEOS, HUEVOS Y OVOPRODUCTOS

LÁCTEOS

La leche está diseñada para ser el único alimento que reciben los mamíferos durante los primeros meses de vida y, salvo que se tenga una intolerancia a la lactosa, esta puede continuar formando parte de nuestra dieta.

Las pautas para una alimentación saludable recomiendan el consumo de dos a cuatro raciones de lácteos al día, ya que nos proporcionan una excelente fuente de nutrientes: proteínas de alto valor biológico, calcio y vitaminas A y D. No obstante, debemos optar siempre por aquellos productos que tengan menos grasas y azúcares, como la leche, los yogures naturales o el queso fresco, y dejar los quesos curados, la nata o los postres lácteos para un consumo ocasional.

En el etiquetado de todos los productos lácteos nos vamos a encontrar con un óvalo que incluye el registro sanitario. Esto indica que la fábrica está dada de alta para la elaboración y distribución de este tipo de productos. El registro incluye un número y unas letras que hacen referencia a la provincia donde se encuentra la fábrica.

Productos como la leche, el yogur, el queso, la nata o la mantequilla están exentos de etiquetar la lista de ingredientes cuando solo contengan ingredientes lácteos, enzimas o fermentos, o la sal en el caso de los quesos que no sean frescos ni fundidos.

La leche y los productos lácteos que contengan leche en un porcentaje superior al 50 % que se elaboren y comercialicen en España tienen obligación de indicar el origen (esta obligación finaliza el 22 de enero de 2025). Las informaciones relativas al origen deben incluir:

- País de ordeño.
- País de transformación.

Cuando ambas menciones coincidan podrán sustituirse por la mención "Origen de la leche". Además, cuando el país de origen no sea España, se podrá sustituir por "UE" si se trata de un país de la Unión Europea, o por "fuera de la UE" cuando no lo sea.

Los productos lácteos que deben indicar el origen son:

- Leche y nata, tal cual o concentradas, azucaradas o edulcoradas.
- Suero de mantequilla, leche y nata cuajadas, yogur, kéfir, leches fermentadas o acidificadas, incluso concentradas, azucaradas, aromatizadas, con fruta o cacao.
- Lactosuero, productos constituidos por los componentes naturales de la leche, incluso azucarados o edulcorados.
- Mantequilla y demás grasas de la leche.
- Quesos y requesón.

Leche

La palabra leche indica que el origen de la misma es la vaca. Si procede de otro mamífero se debe indicar en la etiqueta la especie: oveja, cabra, etc.

La normativa es muy estricta en cuanto a lo que se puede denominar leche. Solo se permite añadir o quitar nata y reducir el contenido de lactosa; y como ingredientes no lácteos, exclusivamente, la adición de vitaminas y minerales.

Denominación

En la denominación debe aparecer la palabra leche seguida de su contenido en materia grasa y del tratamiento térmico que haya sufrido.

Según su contenido en materia grasa, la leche puede ser:

- Entera. Mínimo de 3,5 % de materia grasa.
- Semidesnatada. Mínimo de 1,5 % y máximo de 1,8 % de materia grasa.
- Desnatada: Máximo de 0,5 % de materia grasa.
- También se puede indicar como "Leche con X % de materia grasa".

Según su tratamiento térmico:

- Leche pasteurizada. Se calienta a temperaturas de entre 72° y 80°C durante no más de 15 segundos. Se conserva en frío durante seis días después de la pasteurización.
- Leche pasteurizada a alta temperatura. La temperatura del tratamiento térmico es de entre 80° y 85°C durante unos 20 segundos. Tras el procesado térmico, se conserva al menos durante diez días en frío.
- Leche UHT. La temperatura muy alta destruye todos los microorganismos y esto permite una larga conservación. La leche se calienta entre 135° y 150°C durante pocos segundos. Se conserva durante tres meses a temperatura ambiente.
- Leche esterilizada. La leche es sometida a un tratamiento térmico de entre 110° y 120°C durante unos 20 minutos. Se conserva a temperatura ambiente entre tres y seis meses.

Lista de ingredientes

Al tratarse de un solo ingrediente (leche) no es necesario incorporar la lista de ingredientes, salvo que se añadan vitaminas, minerales o fosfatos, que son los únicos aditivos permitidos en leches UHT o esterilizadas.

Información nutricional

Aunque no es obligatorio por tratarse de un único ingrediente, deberá indicar el contenido de vitaminas y minerales en cantidad por 100 g o 100 ml y el porcentaje que supone de la ingesta diaria recomendada. Esto siempre y cuando dichas vitaminas y minerales se mencionen en la etiqueta.

TRATAMIENTOS TÉRMICOS EN LA LECHE

A la hora de decidirnos por la compra de un tipo de leche u otro, debemos saber que el tratamiento térmico, aunque alarga la vida útil del producto, también puede afectar a las propiedades nutricionales. Los tratamientos agresivos, como la esterilización, pueden destruir vitaminas y afectar a la calidad de las proteínas. La mejor opción es elegir leches con tratamientos térmicos suaves, como la pasteurización, si bien este tipo de leche hay que guardarla en refrigeración, su vida útil es muy corta y suele tener un precio superior.

Las leches UHT y esterilizadas, pese a que son productos de larga vida útil, debemos comprar siempre aquellas que tengan un consumo preferente más largo y, una vez en casa, intentar almacenarlas en una zona fresca, seca y alejada de focos de calor o de los rayos del sol. De esta manera podremos mantener mejor sus propiedades. Una vez abierto el envase debemos guardarlo en la nevera y consumirlo antes de tres días.

Menciones en la etiqueta



1 Denominación. Cambia dependiendo de varios factores: los procesos, la durabilidad y la temperatura de conservación, el porcentaje de grasa o los niveles de temperatura del proceso.

2 Información nutricional: ofrece información sobre el contenido de nutrientes, como las grasas, proteínas o hidratos de carbono, así como de algunas vitaminas y minerales presentes.

3 Origen de la leche, también en los productos lácteos que la contengan en un porcentaje superior al 50 %.



4 Códigos de trazabilidad. Están colocados en la parte inferior del brik para permitir la trazabilidad de los envases.

Algunas de las principales menciones en el etiquetado de la leche

Otras leches

En los lineales del supermercado podemos encontrar otros productos derivados de la leche.

- Leche concentrada o evaporada. Se obtiene por eliminación de una gran parte de su agua, lo que permite concentrar sus nutrientes. Se suele vender en botes esterilizados que se conservan a temperatura ambiente. Es habitual emplearla para la elaboración de salsas o postres.
- Leche condensada. Es una leche concentrada a la que se le ha añadido azúcar, dando lugar a un producto de textura cremosa y muy dulce.
- Leche en polvo. Polvo obtenido a partir de la deshidratación del agua que contiene la leche. Permite en poco espacio almacenar leche, regenerándola simplemente añadiendo agua.

Yogures y leches fermentadas

El yogur se obtiene por fermentación de la leche, realizada por la acción de dos microorganismos: el *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus thermophilus*. Para que el yogur se pueda denominar así, en el momento de consumirlo, los dos microorganismos deben estar presentes, y vivos, en cantidad mínima de 10 millones por gramo.

Etiquetado

En el lineal nos vamos a encontrar dos categorías de productos muy similares de aspecto y de características nutricionales: los yogures y las leches fermentadas. Estas últimas parten de la base de un yogur al que se adicionan otro tipo de fermentos como *Lactobacillus acidophilus*, bifidobacterias, etc. Junto a ellos una tercera categoría: los yogures pasterizados después de la fermentación, que son un tipo de yogur en el que los fermentos se han eliminado por acción del calor.

Para no confundirse hay que fijarse bien en la denominación del producto. Debe especificar si se trata de un yogur, de una leche fermentada o de un yogur pasterizado después de la fermentación.

En el caso de los yogures la denominación se complementa con el tipo de yogur:

- Yogur natural. Compuesto exclusivamente de leche, leche en polvo o proteínas de leche y fermentos lácticos del yogur.
- Yogur natural azucarado o edulcorado. A la receta del yogur natural se añade azúcar o edulcorantes.
- Yogur sabor a (...). A los ingredientes de un yogur azucarado o edulcorado se le adicionan aromas.
- Yogur con fruta. Se obtiene añadiendo una mermelada de frutas a un yogur azucarado o edulcorado. En ocasiones, estos yogures con fruta suelen ir mezclados también con cereales, muesli o chocolate.

Si no se especifica nada más, se entiende que es un yogur entero, elaborado con un mínimo del 2% de grasa en su parte láctea. Puede ir acompañado de la palabra:

- Semidesnatado. Cuando tiene un contenido inferior a 2% y superior a 0,5% de materia grasa.
- Desnatado. Cuando tiene un contenido en materia grasa no superior al 0,5%.

El mundo de los yogures y leches fermentadas es muy extenso. A parte de las diferentes denominaciones reflejadas en el etiquetado (desnatado, azucarado, etc.) existe una nueva clasificación que responde a la textura final del producto. Conocerlos nos puede ayudar a la hora de elegir.

- Yogur firme. Presenta una textura compacta como resultado de haber sido fermentado en su propio envase.
- Yogur batido. Presenta una textura batida. Es un yogur que fermenta en grandes tanques de acero inoxidable y, posteriormente, se agita suavemente para envasarse. Una variante de estos yogures batidos son los yogures líquidos, con una textura mucho más ligera.

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE

En 2014 se cambió la normativa que obligaba a indicar una fecha de caducidad en los yogures; además, se eliminó la limitación de fabricar yogures con 28 días de caducidad. Actualmente los yogures tienen fecha de consumo preferente, sin limitación de días, aunque normalmente se ponen en el mercado con 35 días. Aconsejamos comprar yogures con una fecha de consumo preferente lo más amplia posible y guardarlos en la nevera. Aunque no existe ningún riesgo en consumir yogures fuera de su consumo preferente, estos pueden ver alterada su textura, sabor y es posible que aparezca suero en la superficie. Este suero no es más que parte del agua que contiene la leche. Si no se desea consumir, basta con desecharlo.

Otros yogures y leches fermentadas

También podemos encontrar otro tipo de productos que no responden a una clasificación legal, pero que se han hecho muy comunes en los lineales, por ejemplo:

- Yogures enriquecidos. Son yogures, firmes o batidos, enriquecidos con nata. Tienen una textura y cremosidad mayor que los tradicionales. Se suelen presentar en tarros de cristal.
- Yogur griego. Haciendo una referencia al origen del yogur, se trata de yogures batidos con un contenido de nata elevado, cercano al 10%.
- Kéfir. El kéfir es una leche fermentada a partir de una mezcla de fermentos entre los que se incluyen bacterias y levaduras.

Nata

Actualmente, la nata se obtiene separando la grasa de la leche del resto de los nutrientes mediante un proceso de centrifugación. Hace años el proceso era simplemente dejar reposar la leche durante varias horas para que la nata subiera a la superficie por diferencia de densidad.

Etiquetado

La normativa es muy clara: solo se puede vender como nata aquella que se elabora exclusivamente a partir de la grasa de la leche.

Es importante a la hora de comprar nata fijarse bien en el contenido de grasa, ya que esto va a definir el uso que queramos darle.

Según el contenido de grasa, tenemos:

- Nata. Con un contenido en materia grasa mínimo del 30 %, indicada para montar.
- Nata ligera. Con un contenido mínimo de grasa del 12 %, indicada para cocinar.

Respecto a la lista de ingredientes, al tratarse de un único ingrediente, no sería necesario indicarlo, aunque en ocasiones, las natas se pueden vender con adición de azúcar, aromas o frutas, en cuyo caso deberán indicarse en la lista de ingredientes.

NATA PARA MONTAR

Si solo disponemos de nata para montar y necesitamos nata para cocinar, simplemente podemos elaborarla mezclando una parte de nata para montar y dos partes de leche entera.

Es muy importante que la nata para montar sea muy fresca y, por ello, debemos fijarnos en que la fecha de consumo preferente sea lo más larga posible.

En ocasiones los briks de nata se venden en los lineales de frío. Revise bien la etiqueta y si indica UHT, no es necesario guardarla en la nevera. Por otro lado, si se va a emplear para montar, sí es aconsejable enfriarla antes de su utilización.

Otras natas

En los supermercados también venden productos más elaborados que nos pueden hacer la vida más fácil en la cocina:

- Nata en spray. Se trata de natas envasadas con gases inertes que permiten montar la nata al instante. Son natas azucaradas cuya consistencia es muy ligera y su montado desaparece rápidamente, por lo que debe ser de consumo inmediato.
- Nata montada. Son natas que ya han sido sometidas a un proceso de montado (incorporación de aire). Suelen estar azucaradas y llevar algún aditivo que ayude a mantener la estabilidad y la textura.

Es importante saber que en el mercado podemos encontrar productos de aspecto similar a la nata, elaborados a partir de grasas vegetales, pero de calidad inferior. Muchos de estos preparados se emplean en el relleno de tartas, bollería, roscones de Reyes, etc.

Quesos

El queso se obtiene a partir de la leche entera después de haber añadido el cuajo y los fermentos lácticos. Estos separan los elementos nutritivos de la leche del suero, condensándolos en la cuajada que, posteriormente, se sala y se deja madurar.

Entender el etiquetado de los quesos es importante para saber qué producto compramos. Existe una gran cantidad de tipos de quesos clasificados por su curación, procesado, denominación de origen, tipo de leche, etc.

Denominación

Los quesos que se fabriquen con leche distinta a la de vaca deberán indicar la especie animal de la que procedan. Si se emplean varias especies, se debe indicar cada una de ellas, o bien utilizar la frase "Queso de mezcla".

Según el tratamiento térmico de la leche empleada, los quesos se denominan quesos frescos o tiernos cuando se fabrican con leche pasteurizada, mientras que los de larga maduración pueden emplear leche cruda (o con tratamientos térmicos muy suaves). Se debe indicar en la etiqueta.

Atendiendo a su maduración los quesos deben indicar en su etiqueta:

- Queso fresco. Es aquel que está listo para su consumo al finalizar el proceso de fabricación.
- Queso blanco pasteurizado. Es el queso fresco cuyo coágulo obtenido es sometido a un proceso de pasteurización. Una parte de estos quesos blancos se elaboran utilizando un proceso denominado ultrafiltración, que pretende aumentar el rendimiento del queso evitando la pérdida de las proteínas del suero.
- Queso madurado. Es aquel que, tras un proceso de fabricación, requiere mantenerse durante un tiempo a una temperatura y unas condiciones tales que produzcan los cambios deseados. La palabra maduro puede sustituirse por los siguientes calificativos, en función de su maduración:

DENOMINACIONES FACULTATIVAS	MÁS DE 1,5 KG	MENOS DE 1,5 KG
	MADURACIÓN MÍNIMA EN DÍAS	
Tierno	7	
Semicurado	35	20
Curado	105	45
Viejo	180	100
Añejo	270	

- Queso madurado con mohos. Es el queso cuya maduración se produce por el desarrollo característico de mohos en su interior. Dicha denominación se puede sustituir por la de "Queso azul" o "Queso de pasta azul".

La cantidad de grasa que hay en un queso depende de cómo se haya elaborado. Los quesos frescos tienen de media un 15% de grasa, mientras que los más curados pueden rondar el 45%.

Hasta ahora, la normativa obligaba a los quesos a informar de su cantidad de grasa, pero de una manera innecesariamente complicada: se tenía que calcular el porcentaje de materia grasa, pero únicamente del extracto seco (es decir, de todo lo que no es agua). En función de ese porcentaje, un queso era desnatado, semidesnatado, semigraso, graso o extragrasso.

Durante años, OCU ha luchado por una información más clara y directa. Lo hemos conseguido: los quesos ya informan de su porcentaje de grasa total, sin más complicaciones.

Lista de ingredientes

Los quesos que se elaboran con mezclas de leches de diferentes especies, que utilicen la denominación de queso de mezcla, deben indicar las especies en orden decreciente y acompañado del porcentaje mínimo presente en la mezcla.

CONSEJOS PARA ELEGIR UN QUESO

- Antes de elegir un tipo de queso u otro, debemos saber que los quesos de vaca son más suaves, mientras que los de oveja o cabra son más intensos y tienen una textura más mantecosa.
- Elija una tienda con una buena rotación de producto.
- Asegúrese de que compra un queso que no esté ya reseco y que la corteza esté intacta (sin fisuras o cortes que podrían afectar a su calidad y seguridad).
- La etiqueta es una buena fuente de información sobre el origen, el tipo de leche (pasteurizada o cruda), la curación o la mezcla entre distintos tipos de leche (oveja, vaca, cabra).
- Las temperaturas altas aceleran los procesos madurativos. Por eso, el mejor sitio para conservar el queso es en una alacena fresca, en la nevera, en su envase original (si no se ha abierto) o envuelto en film. Si es semicurado o curado aguantará semanas en la nevera o en un lugar fresco y seco.

Menciones en la etiqueta

1. Denominación. Con la excepción de las especialidades que hayan obtenido la certificación DOP e IGP, los quesos se comercializan con el nombre específico o común.
2. Categoría. La indicación de la categoría del queso puede ser claramente visible en la etiqueta.



- 1 Denominación
- 2 Categoría
- 3 Productor y distribuidor
- 4 Cantidad neta o peso
- 5 Lote
- 6 Conservación
- 7 Fecha de consumo preferente
- 8 Lista de ingredientes
- 9 Registro sanitario

Principales indicaciones en el etiquetado del queso

¿Qué es el queso ibérico?

Reciben la denominación de "ibérico" los quesos de mezcla de leche que respetan una determinada proporción en las cantidades de cada tipo: no más del 50% de leche de vaca, y no menos del 15% de leche de oveja y 15% de leche de cabra.

Mantequilla

La mantequilla es la grasa alimenticia derivada de la elaboración de la nata de la leche de la vaca. Es la emulsión de agua en la grasa de la leche. Existen diversas técnicas para su elaboración, así como diferentes tipos de mantequillas, atendiendo a su cantidad de grasa y sal. Todo esto lo veremos con más detalle en el capítulo 7. *Aceites y condimentos*.

HUEVOS Y OVOPRODUCTOS

El huevo es un alimento de origen animal con grandes propiedades nutricionales y culinarias. Cuando no se cita la especie, nos referimos al huevo de gallina. Este se forma a partir de un óvulo de gallina (la yema), que se recubre de material nutritivo y de protección (clara y cáscara) antes de la puesta.

Además del huevo de gallina, en el sector de la alimentación podemos encontrar huevos de otras especies, normalmente aves, como pato, codorniz, avestruz u oca.

Huevo envasado

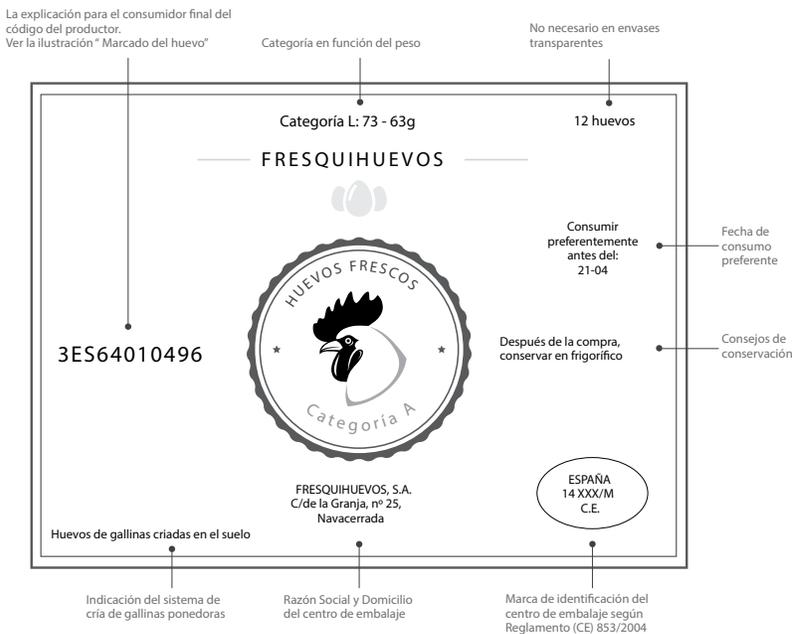
Menciones en la etiqueta

La menciones que podemos encontrar en el envase de los huevos son:

1. Denominación de venta.
2. Lote.
3. Consejo de conservación. Debe reflejarse la recomendación de conservar los huevos refrigerados después de su compra.
4. Fecha de duración mínima. Se fija contando 28 días a partir de la puesta.
5. Categorías de calidad y peso. Procedentes de la granja de producción, a su llegada al centro de clasificación y envasado, los huevos son seleccionados y clasificados en dos categorías diferentes según su calidad:
 - Categoría A. Son huevos frescos y aptos para el consumo humano directo, son los que llegan a las tiendas. Presentan la cáscara limpia e intacta. Estos huevos se clasifican en función de su peso en cuatro clases:

Saber qué comemos

- XL. Súper grandes: de 73 g o más.
 - L. Grandes: de 63 a 73 g.
 - M. Medianos: de 53 a 63 g.
 - S. Pequeños: de menos de 53 g.
- Categoría B. Los huevos que no cumplen los requisitos para ser de categoría A se clasifican como de categoría B. Los que son aptos para el consumo humano pueden destinarse a la elaboración de ovoproductos en industrias alimentarias autorizadas, ya que estas cuentan con la tecnología necesaria para eliminar del huevo cualquier riesgo sanitario y obtener productos seguros. Los huevos de categoría B que no son aptos para el consumo humano se utilizan para fines no alimentarios o se destruyen. Nunca veremos unos huevos frescos de categoría B.
6. Sistema de cría de las gallinas ponedoras.
 7. Significado del código del productor.
 8. Razón social y dirección del responsable de la puesta en el mercado.



Diferentes menciones en el envasado de huevos

9. Marca de identificación del centro de envasado de huevos.
10. Cantidad neta. No es necesario si el envase es transparente.

11. Otras menciones opcionales. Para que figuren, es necesaria una autorización previa de las autoridades competentes:

- extra o extra frescos. Su consumo está limitado a nueve días después de la puesta;
- indicación del sistema de alimentación de las gallinas ponedoras;
- fecha de puesta.

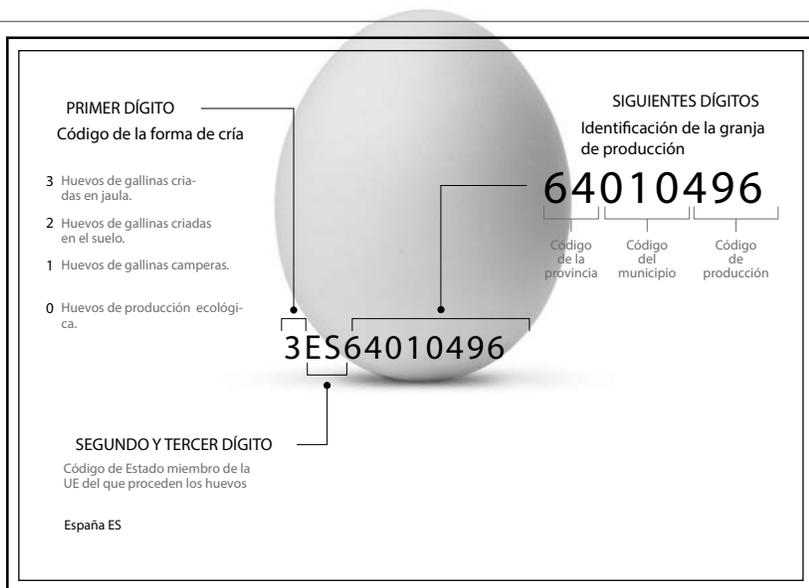
Marcado del huevo

De acuerdo a la normativa europea, los huevos de gallina deben llevar la identificación del productor en la cáscara. El código numérico está formado por:

- Primer dígito: indica la forma de cría de las gallinas.

Existen varios sistemas de producción de huevos en función del alojamiento y el manejo de las gallinas; del espacio del que disponen y de su alimentación (en el caso de la ganadería ecológica). Los sistemas de producción se identifican con un número que corresponde a:

Nº 3. Huevos de gallinas criadas en jaula: la producción en jaula es mayoritaria en los países desarrollados. Las condiciones ambientales están controladas para que sean las óptimas para el confort de las aves. Las gallinas se alojan en grupos reducidos, disponen de perchas donde subir a descansar, nidos para que pongan los huevos y material para que escarben y picoteen.



Marcado del huevo

Nº 2. Huevos de gallinas criadas en suelo: están alojadas en gallineros donde se mueven libremente y disponen de comederos, bebederos y nidos para poner los huevos. Las condiciones ambientales están controladas. Las gallinas se mueven en libertad en el interior de un gallinero cubierto, lo que les permite interactuar entre sí y con el medio. También disponen de perchas donde subir a descansar, nidos para que pongan los huevos y material para que escarben y picoteen.

Nº 1. Huevo de gallinas camperas: los gallineros son como los del sistema en suelo y las aves disponen de corrales al aire libre con un espacio mínimo de 4 m² por gallina. Las gallinas se alojan en gallineros con salida permanente a parques al aire libre, donde pueden picotear la vegetación, escarbar en el suelo y darse baños de arena para el cuidado de sus plumas. También disponen de perchas donde subirse a descansar, nidos para que pongan los huevos y material para que escarben y picoteen.

Nº 0. Huevos de producción ecológica: las instalaciones, el alojamiento y los corrales son similares a los de las gallinas camperas. Los piensos con los que se alimentan provienen de la agricultura ecológica y están certificados y controlados por el consejo regulador de la agricultura ecológica de cada zona. Llevan el sello de la producción ecológica que los identifica en el envase. Las gallinas se alojan en gallineros con salida permanente a parques al aire libre, donde pueden picotear la vegetación, escarbar en el suelo y darse baños de arena. También disponen de perchas donde subir a descansar, nidos para que pongan los huevos y material para que escarben y picoteen. La forma de producción está regulada por una normativa específica certificada por los consejos reguladores de la Agricultura Ecológica, incluyendo en sus envases el sello distintivo comunitario. En cualquier caso, no hay evidencias de que la calidad de los huevos sea mejor con un sistema de cría u otro. Es una cuestión de bienestar animal y de que algunas razas estén más adaptadas a unas formas de cría que a otras.

- Segundo y tercer dígito: corresponden al código del estado miembro de la UE del que proceden los huevos. Por ejemplo, ES para España.
- Dígitos restantes: corresponden a la identificación de la granja de producción.

Huevos a granel

Cuando los huevos se vendan a granel, la información que deberá aparecer obligatoriamente visible y legible al consumidor será:

- Categoría de calidad.
- Categoría de peso.
- Fecha de duración mínima.
- Sistema de cría de las gallinas.
- Significado del código del productor.

EL COLOR DE LOS HUEVOS

Los huevos son morenos o blancos en función de la raza de la gallina ponedora. La calidad no varía, es un tema únicamente de coloración de la cáscara relacionada con el color de las plumas de la gallina. Últimamente se han popularizado los morenos porque el sistema de sexado de los pollos de esta raza es más sencillo y barato.

Huevos de otras especies

La información obligatoria que vamos a encontrar en la etiqueta es:

- Marcado de identificación.
- Denominación de venta.
- Cantidad neta.
- Fecha de duración mínima.
- Condiciones de conservación y utilización.
- Identificación de la empresa .
- Lote.

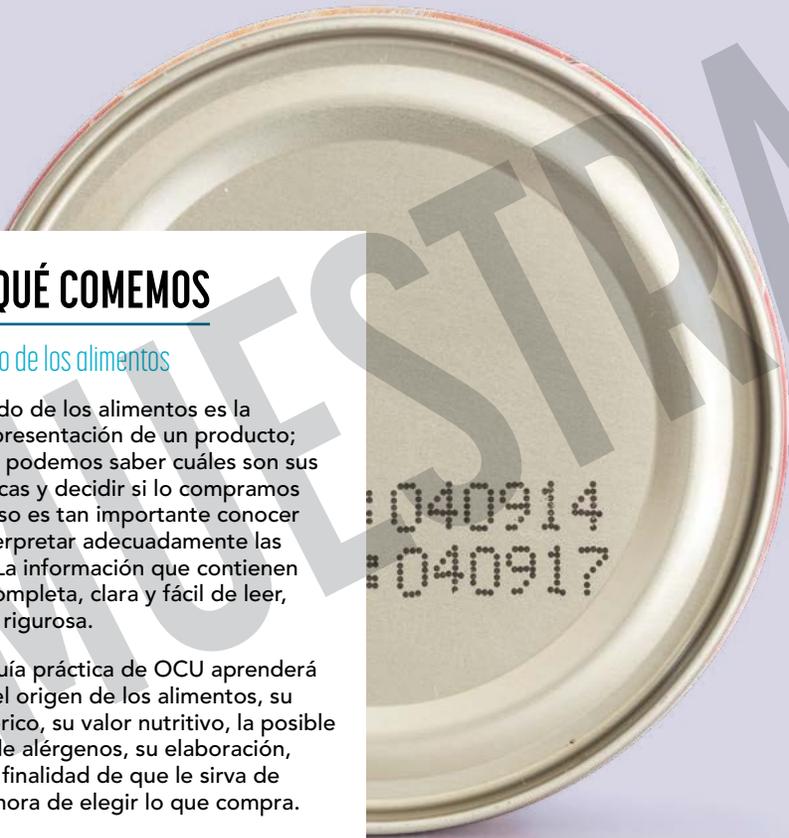
Ovoproductos

Son productos destinados al consumo humano, obtenidos a partir del huevo, a los que se pueden añadir otros ingredientes y aditivos y que pueden hallarse en estado líquido, concentrado, desecado, cristalizado, congelado, ultracongelado o coagulado.

En esta categoría están los huevos pasterizados (huevina), cocidos, deshidratados y los platos preparados cuyo principal ingrediente sea el huevo (por ejemplo, la tortilla).

En la etiqueta de los ovoproductos que vayan ser consumidos directamente por el consumidor final deberá aparecer, obligatoriamente, la siguiente información:

- Denominación de venta.
- Lista de ingredientes.
- Cantidad neta.
- Fecha de duración mínima o de caducidad.
- Modo de empleo cuando sea necesario.
- Condiciones de almacenamiento y conservación.
- Identificación de la empresa: razón social y dirección.
- Lote.



SABER QUÉ COMEMOS

El etiquetado de los alimentos

El etiquetado de los alimentos es la tarjeta de presentación de un producto; gracias a él podemos saber cuáles son sus características y decidir si lo compramos o no. Por eso es tan importante conocer y saber interpretar adecuadamente las etiquetas. La información que contienen debe ser completa, clara y fácil de leer, además de rigurosa.

Con esta guía práctica de OCU aprenderá a conocer el origen de los alimentos, su aporte calórico, su valor nutritivo, la posible presencia de alérgenos, su elaboración, etc., con la finalidad de que le sirva de ayuda a la hora de elegir lo que compra.

Y no olvide que saber cuáles son las características de un producto le permitirá elegir el más adecuado para llevar una vida más sana y una dieta equilibrada.



www.ocu.org

