

La importancia del etiquetado

¿Sabemos lo que comemos?


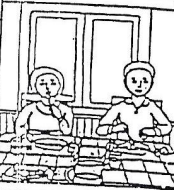



Esther Ruiz Chércoles CS María Jesús Hereza. Leganés
Teresa Cenarro Guerrero CS Sagasta Ruiseñores. Zaragoza

Grupo de Gastroenterología y Nutrición AEPap



ALVARO

Niño de 7 años delgado "No come nada" Madre

	DIETA DM	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO		8:15 h. 8 galletas 1 vaso leche. (Siempre deja 11:15 h. 1/2 vaso) 1 Zummo	Galletas con leche <u>Zummo</u>	Galletas con leche <u>Zummo</u>	8:15 h. 8 galletas con leche <u>Zummo</u>	Galletas con leche <u>Zummo</u>	Galletas con leche	10:00 h. 8 galletas 1 vaso de leche.
COMIDA		14 h. Bollito de pate' (Pau de leche) 14:30 h. deutejas 2 cucharadas	<u>Pau de leche con pate'</u> Sopa. 1/2 plato	<u>Pau de leche con pate'</u> Patatas con carre. (Poco).	14 h. Pau de leche con pate'. 14:30 h. Españetis (Poco).	<u>Pau de leche con pate'</u> Pore. 1/2 plato con picatostes.	Paela. (2 cucharadas)	14:00 h. 2 cucharadas de pure.
MERIENDA				Patatas con	<u>Bizcochos con colacao</u>	1 bonito de Cereales.	2 petit- suisse.	- Cereales. sin leche.
CENA		1/2 filete de pollo 1 pepino con sal.	<u>Bizcochos con colacao</u>	1/2 sandwich de chape. 1 yogur.	4 croqueten.	Sobosillo en salsa. (2 picaduros) Pau. (bastante)	1. <u>hamburguesa</u>	- Pollo y 1/2 <u>pizza</u> . - 1 yogur.
ENTRECOMIDAS		- 1 yogur. - Galletas. - Patatas fritas. Cereales	Patatas. Cereales	Yogur. Cereales	Morzuela Cereales	Cereales Galletas saladas	Cereales Gusanitos	Cereales. Petit-suisse.

Educación para la Salud

- Educación de hábitos de vida saludables:
 - **Alimentación** mantener la salud y prevenir enfermedades.
 - **Actividad física** (andar al colegio, escaleras/ascensor, bicicleta...)
 - **Actividades sedentarias** (ordenador, tele)

- Identificación precoz de niños con riesgo de **sobrepeso**

Obesidad en los padres. Fumadores

Bajo nivel socioeconómico y cultural

Vida sedentaria (>2h/día tele)

Estilos de comida (dulces, bollería, embutidos y refrescos azucarados, zumos envasados)



Educación para la Salud

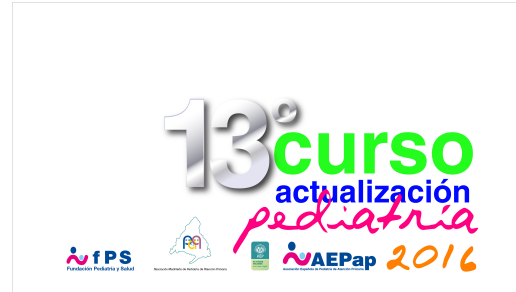
- Escuela: profesores, personal cocina y comedor, enfermeros
 - Familias
 - Sanitarios
 - Medios de comunicación
-
- Cambios de hábitos que repercutan en la salud
 - Educar no es informar
 - Educar es ayudar a aprender
 - Continuidad en el tiempo (perseverancia)



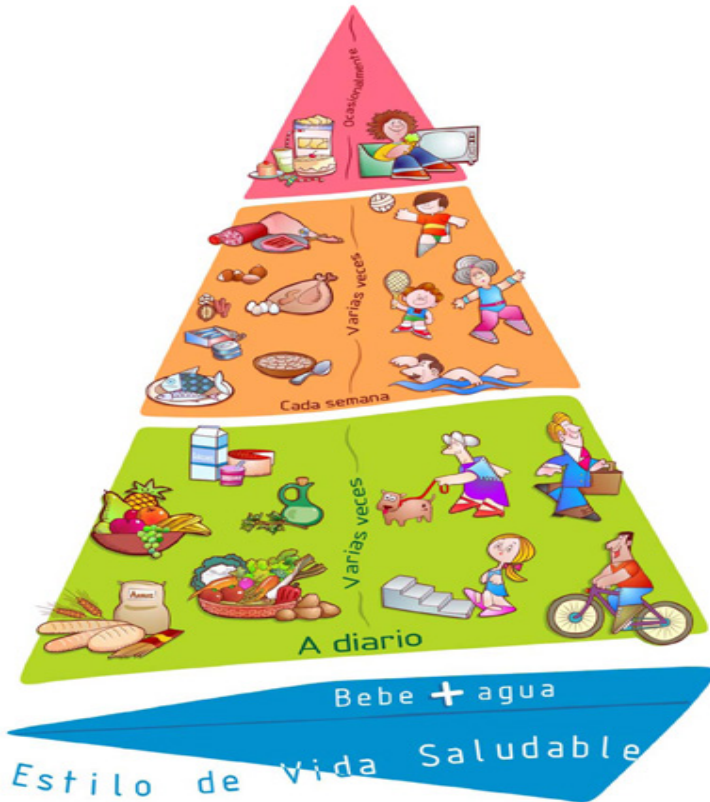
Encuesta dietética

¿Qué comen?

- Alimentación saludable, variada y equilibrada (60% HC, 30% grasas y 10% proteínas)
- **Cinco comidas al día:**
 - 20% desayuno (leche, cereales y fruta)
 - 5% media mañana o almuerzo
 - 35% comida
 - 15% merienda
 - 25-30% cena
- **¡Para toda la vida!**
 - Previene enfermedades (HTA, DM, obesidad, Ca colon...)
 - ECV 1ª causa de muerte en España (33%)

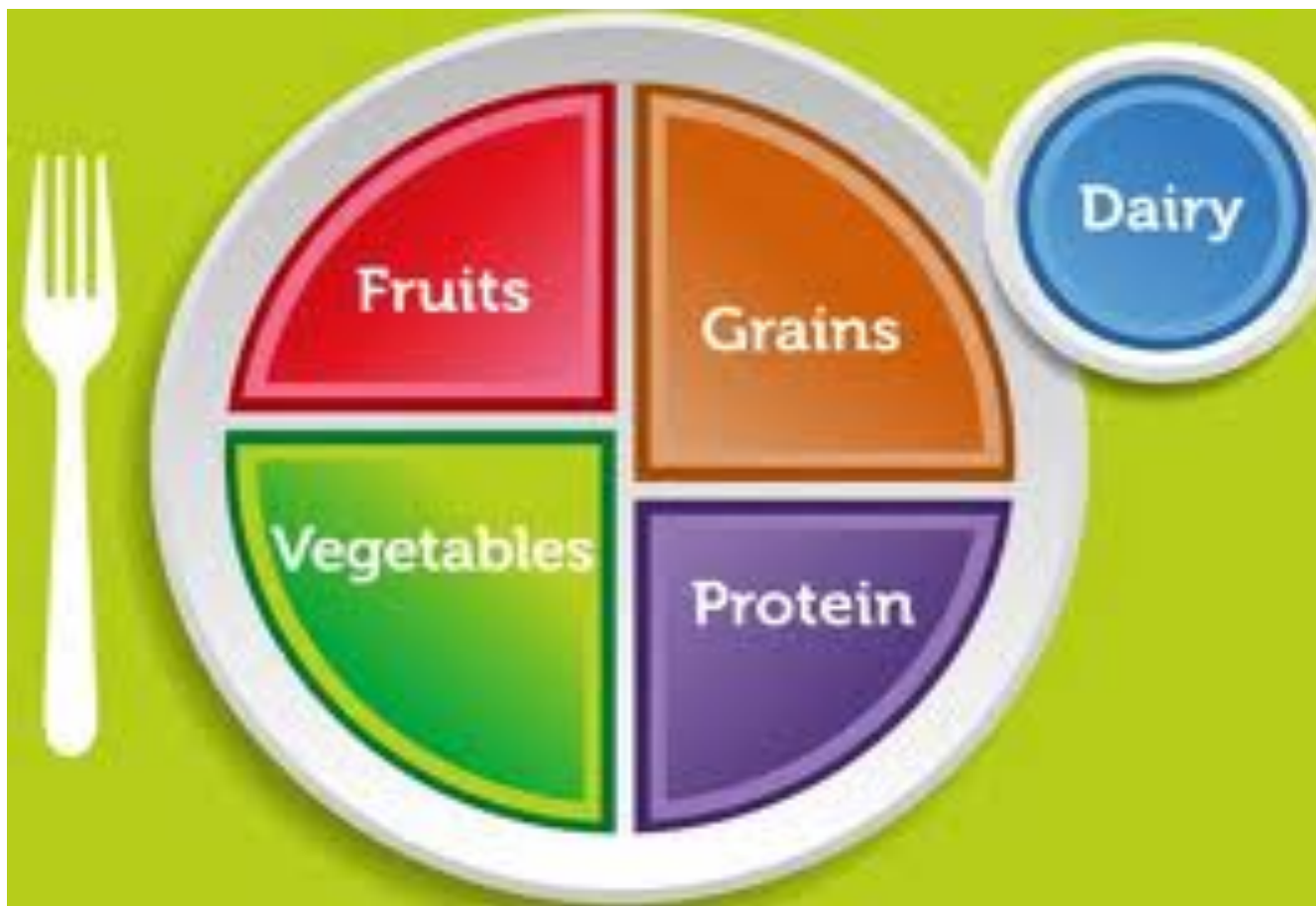


Se anuncia lo contrario de lo que se recomienda



Bollycao Panrico, Golosinas Haribó, Golosinas Miguelañez, Bits Cacahuets Matutano, Pizza Casa Tarradellas, Margarina Flora, Salsa ligeresa, Paté de cerdo La Piara...
Cola cao Nutrexpá, Cola cao Energy Nutrexpá, Nesquik, Natillas Danet Danone...

Galletas Tosta Rica Cuétara, Actimel Danone, Actimel Piña Danone



Fruits

Grains

Vegetables

Protein

Dairy

Enseñar a comer, en casa, en el
cole...

¡para siempre!



Guía Práctica

¿Sabemos
lo que **comemos**?

Cómo usar
la información de
las etiquetas
de los alimentos



Cardeñoso 97-99 Edificio Colomina 2F . Madrid 28015
Teléfono: 91 594 5089 . Fax: 91 594 5124
E-mail: ceaccu@ceaccu.org
www.ceaccu.org



Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad y Consumo, Instituto Nacional de Consumo. El contenido de la misma es responsabilidad de CEACCU.

Alergia a los alimentos

Alimentos implicados en España:

Menor 5a

- Leche de vaca 34%
- Huevo 35%
- Pescado 11%
- Fruta 8%
- Frutos secos 6%
- Legumbres (soja) 6%

- Mayor 5a

- Fruta 37%
- Frutos secos 35%
- Pescado marisco 12%
- Leche 11%
- Huevo 7%

99% de los alérgicos a PLV, toleran carne de vaca
90% " al huevo, toleran carne de pollo

13^o curso
actualización
pediatría
AEPP 2016

fPS
Federación Española de Pediatría



AEPP 2016



Etiquetas

Nueva norma europea:

Reglamento de Información al Consumidor **(RIAC) 1169 / 2011**: 13/12/2014

- Denominación del alimento, que no es la marca
- Ingredientes (1,2 mm) De > a <
- Fecha de caducidad, conservación/utilización (alimentos muy perecederos)
- Procedencia, lote de fabricación
- **Información nutricional (13/12/2016)**
- **Sustancias (14):** alergias o intolerancias
Ej: "tofu (**soja**)" o "pasta de tahine (**sésamo**)"
- Origen vegetal de los aceites
- Sal en lugar de sodio o Na Sal= sodio x 2,5





Cereales que contengan gluten. Trigo (espelta y khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados.

Masas, panes, levadura para hornear, pastas, productos cárnicos, rebozados...

Crustáceos y productos a base de crustáceos

Ingredientes no es obligatorio en:

Productos sin transformar o curados proceden de un ingrediente

Frutas, hortalizas y patatas sin manipular

Vinagres

Queso, mantequilla, leche y nata sin ingredientes

Bebidas > 1,2 % en volumen de alcohol

Agua, té

Alimentos en envases < 25 cm²





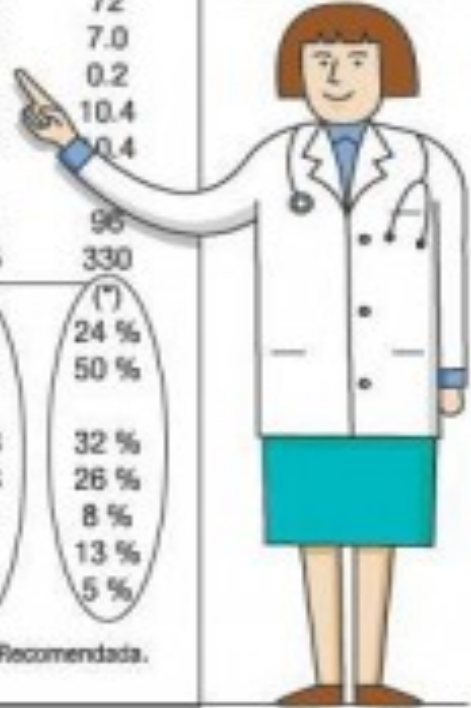
¿Sabemos lo que comemos?
 Cómo usar la información de las etiquetas de los alimentos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción en medidas caseras	Porción: 1 vaso - 200 ml		Cantidad en gr o ml
	Porciones por envase: 5		
Cantidad de nutrientes por porción	100 ml	1 porción	Número de porciones por envase
Cantidad de nutrientes por 100 ml			
Como porcentaje de la dosis diaria recomendada			
Contenidos de vitaminas y minerales por 100 gr o 100 ml			

Energía (cal)	36	72
Proteínas (cal)	3.5	7.0
Grasa Total (cal)	0.1	0.2
H. de C. disp. (cal)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0.2	24 % (*)
Vitamina B12	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Iodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0.4	5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada.



- Valor energético
- Grasa
- Hidratos de carbono
- Proteínas
- Sal
- Vitaminas, fibra...

Cantidades diarias orientativas (CDO) en mujeres, hombres y niños

Nutriente	CDO Mujer adulta	CDO Hombre adulto	CDO Niños (> 10 años)
Energía (Kcal)	2000	2500	1800
Proteína	45	55	24
Hidratos de Carbono (g)	230	300	220
Azúcares (g)	90	120	85
Grasa (g)	70	95	70
Grasa saturada (g)	20	30	20
Sal (g)	6	6	4
Equivalente en Sodio (g)	2.4	2.4	1.4
Fibra (g)	24	24	15

Valor energético/nutriente

Valor energético

Ingesta de referencia (adulto)

8400kJ/2000kcal

Grasa total

70 g

Grasas saturadas

20 g

Hidratos de carbono

260 g

Azúcares

90 g

Proteínas

50 g

Sal

6 g

Las Ingestas Diarias Recomendadas utilizadas para este documento son las Guideline Daily Amounts/Cantidades Diarias Orientativas (GDA/CDO), basadas en las recomendaciones del "Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) y del "Scientific Advisory Committee on Nutrition" (SCAN).

13^o curso
actualización
pediatría

fPS



VAEPap 2016

ETIQUETADO NUTRICIONAL:

100 g o 100 ml o porciones (dieta estándar 2000 Kcal)

Bajo valor energético < 40 Kcal/100 g o < 20 Kcal/ 100 ml. Reducir su energía **30%**.

Grasas totales 30 – 35% cal. < 70 g/ día.

“ **saturadas** < 20–30 g al día.

“ **trans** (bollería industrial, comida rápida, pizza, fritura)

“ **hidrogenadas** solidifican a T^a ambiente

“Aceite vegetal parcialmente hidrogenado” (coco, palma) / Oliva o girasol

Omega 3 (PUFA): linolénico (pescado, nueces)

Bajo contenido en grasa < **3g / 100 mg** 1,5 g / 100 ml.

“ **saturadas** AGS + trans < 1,5g / 100 mg 0,75 g / 100 ml

Composición de las Grasas Vegetales por 100 g

	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados
Aceite de oliva	10	84	8
Aceite de maíz	10	36	54
Aceite de soja	15	28	57
Aceite de Ajonjoli	19	53	28
Aceite de maní	22	49	29
Aceite de coco	92	6	2
Aceite de girasol	12	20	68
Aceite de algodón	25	24	51

Composición por 100 g de alimento

	Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Colesterol
Mantequilla	58	38	4	250
Margarina (Depende de su composición)	15	57	5	
Mantequilla de cerdo	39	48	13	
Tocino	30	45	7	

ETIQUETADO NUTRICIONAL:

Hidratos de carbono 50–60 % cal < 230 – 250 g/día.

Azúcares < 90 g/d (OB, DM, Caries)

“Bajo contenido en azúcar” < 5 g /100 g o 2,5 g/100 ml

“Sin azúcar” < 0,5 g/100 g o 100 ml

“Sin azúcares añadidos” menos calorías: sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfame

Pero si incluye **fructosa**, tendrá = calorías que azúcar

Fibra 16–24 g/d **"5 al día"**.

“Alto contenido en fibra” > 6 g/100 g o 3 g/100 ml

“Fuente de fibra” > 3 g/100 g

Sal 6 g/d = 2,4 g/d sodio

“Bajo contenido en sodio” < 0,12 g

Semáforo nutricional

NIVEL	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	G. SATURADA	SAL
BAJO	< 150 kcal	< 6,75g	< 5,25g	< 1,50g	< 0,45g
MEDIO	< 400 kcal	< 18g	< 14g	< 4g	< 1,20g
ALTO	> 400 kcal	> 18g	> 14g	> 4g	> 1,20g

ETIQUETADO NUTRICIONAL: **Aditivos (nº E)**

Estabilizantes

Emulgentes. Mezclan

Sustancias espesantes. Aumentan su viscosidad

Sustancias gelificantes. Forman un gel

Agentes aromáticos. Olor

Potenciadores del sabor: **glutamato monosódico (E 621)**

Edulcorantes artificiales

Antiaglutinantes. Impidiendo su coagulación

Reguladores del pH: ácidos, bases y sales

Antiespumantes

Humectantes

Antiapelmazantes

Gasificantes. Sustitutos de la levadura

FUNCIÓN	SERIE
Colorantes	E-100 – E-199
Conservantes	E-200 – E- 299
Antioxidantes y Reguladores acidez	E-300 – E-399
Estabilizantes	E-400 – E-499
Reguladores del pH y Agentes Antigrumos	E-500 – E-599
Potenciadores del Sabor	E-600 – E-699
Varios	E- 900 – E-999

Números E

La mayoría no tienen valor nutritivo, algunos son proteínas (lisozima) o grasas (lecitina), que sí tienen calorías.

Etiquetado nutricional

- Denominación de origen
- Ingredientes / nutrientes
- Fecha caducidad
- Fecha consumo preferente
- Conservación
- Alérgenos (14)

CÓDIGO MARCADO EN EL HUEVO

Primer dígito

Código de la forma de cría

3 - Huevos de gallinas criadas en jaula.

2 - Huevos de gallinas criadas en el suelo.

1 - Huevos de gallinas camperas.

0 - Huevos de producción ecológica.

Segundo y tercer dígito

Código de Estado miembro de la UE del que proceden los huevos.

España ES

Siguientes dígitos

Identificación de la granja de producción

64010496

Código de la provincia


Código del municipio

Granja de producción



Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja.

Calendario de frutas de temporada



	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate					●	●	●	●	●	●	●	
Albaricoque				●	●	●	●	●	●			
Breva						●	●					
Caqui	●								●	●	●	●
Cereza				●	●	●	●					
Ciruela					●	●	●	●	●			
Chirimoya	●								●	●	●	●
Frambuesa					●	●	●	●	●			
Fresa/Fresón	●	●	●	●	●	●						
Granada								●	●	●	●	
Higo						●	●	●	●	●		
Kiwi	●	●	●	●					●	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Mandarina	●	●	●	●						●	●	●
Mango							●	●	●	●	●	
Manzana	●	●					●	●	●	●	●	●
Melocotón				●	●	●	●	●	●	●		
Melón					●	●	●	●	●	●		
Membrillo							●	●	●	●		
Naranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Nectarina				●	●	●	●	●	●	●		
Níspero			●	●	●	●						
Paraguaya						●	●	●	●			
Pera						●	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	●						●	●
Sandía					●	●	●	●	●			
Uva								●	●	●	●	●



Fuente: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino



13º curso
actualización
pediatría

FPS
AEPap
AEPap 2016


Calendario de verduras y hortalizas de temporada

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
 Acelga	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Alcachofa	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Apio	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Berenjena	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Brócoli	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Calabaza			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Cardo	●	●								●	●	●
 Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Col Lombarda	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Coliflor	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Endibia	●	●	●	●	●				●	●	●	●
 Escarola	●	●	●	●					●	●	●	●
 Espárrago Verde		●	●	●	●	●						
 Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Guisante	●	●	●	●	●					●	●	●
 Haba	●	●	●	●								●
 Judía Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Pimiento	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Puerro	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
 Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Repollo	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
 Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
 Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Temporada de recolección y mejor época de consumo.

● Temporada de recolección temprana o tardía.

Fuente: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino



13º curso
actualización
pediatría
2016

fPS
AEPap
2016

"Si planificas para un año, siembra trigo,
si planificas para una década, planta árboles.

Si planificas para una vida, **educa personas**"

(Kwan Tzu)

"Si quieres ir rápido, ve solo,
pero si quieres llegar lejos, ve acompañado" (Proverbio
africano)

¡Gracias por vuestra compañía!