

Edita: Unión de Consumidores de Galicia
Depósito legal: C 1231-2024

ÍNDICE

1. Etiquetaxe dos alimentos	páx. 5
2. Información obrigatoria	páx. 6
▪ Denominación do alimento	páx. 6
▪ Lista de ingredientes	páx. 8
▪ Alérxenos	páx. 9
▪ Cantidade de determinados ingredientes ou categorías de ingredientes	páx. 10
▪ Cantidade neta	páx. 10
▪ Data de duración mínima	páx. 10
▪ Condicións especiais de conservación	páx. 11
▪ Nome ou razón social e enderezo do operador	páx. 11
▪ País de orixe ou lugar de procedencia	páx. 11
▪ Modo de emprego	páx. 12
▪ Grao alcohólico	páx. 12
▪ Información nutricional	páx. 13
▪ Presentación da información	páx. 14
▪ Etiquetaxe do viño	páx. 15
3. Información voluntaria	páx. 15
▪ Declaracións nutricionais	páx. 15
▪ Nutri-score	páx. 17
▪ Bebidas enerxéticas	páx. 18
4. Calidade diferenciada	páx. 19
▪ DOP e IXP	páx. 19
▪ Produtos ecolóxicos	páx. 20
▪ Artesanía alimentaria de Galicia	páx. 22
▪ Outras marcas de calidade	páx. 23
5. Produtos veganos	páx. 24
6. Benestar animal	páx. 24
7. Sen glute, sen lactosa	páx. 26
8. Información en liña	páx. 27
9. Produtos sen regulación específica	páx. 28
10. Códigos QR	páx. 30
11. Avais de saúde	páx. 30
12. As redes sociais	páx. 31
13. As DOP e IXP de Galicia	páx. 32



Os
BENFEITO 

ETIQUETAXE DOS ALIMENTOS

Ler a etiqueta dun alimento proporciónanos unha información moi valiosa que nos permite comparar e escoller un determinado produto entre todos os similares dispoñibles no mercado.

Grazas ás etiquetas podemos coñecer a composición do alimento, se os ingredientes se adaptan ao noso estilo de vida, se debemos evitar algún porque somos alérxicos ou intolerantes, e como almacenalo correctamente na casa para manter a súa inocuidade e o tempo durante o cal podemos conservalo.

Tamén podemos coñecer de onde vén ese alimento: é de proximidade ou percorreu unha gran distancia? Cal foi o método de produción? Podemos saber se é adecuado para levar unha vida sa?

Non obstante, sucede moitas veces que a información non está demasiado clara, mestúrase con numerosos reclamos e faise difícil de interpretar...

Nesta guía imos explicar en que consiste cada punto da etiquetaxe tendo en conta a vixente normativa e imos coñecer algunhas pautas que nos permitan escoller de forma responsable, saudable e sostible, sen deixarnos influír pola publicidade.

Temos que escoller ben os nosos alimentos.

Por iso é moi importante ler as etiquetas.



CAL É A INFORMACIÓN OBRIGATORIA QUE DEBE ACOMPAÑAR OS ALIMENTOS?

Segundo o Regulamento 1169/2011, as seguintes mencións son obrigatorias para a etiquetaxe dos produtos envasados:



- Denominación do alimento.
- Lista de ingredientes.
- Alérxenos.
- Cantidade de determinados ingredientes ou categorías de ingredientes.
- Cantidade neta.
- Data de duración mínima ou de caducidade.
- Condicións especiais de conservación e/ou condicións de utilización.
- Nome ou razón social e enderezo do operador.
- País de orixe ou lugar de procedencia.
- Modo de emprego.
- Grao alcohólico.
- Información nutricional.

No caso dos alimentos non envasados, a información pódese proporcionar mediante carteis e outros medios.

DENOMINACIÓN DO ALIMENTO

Debemos diferenciar entre o nome comercial ou marca, onde a imaxinación e o márketing xogan un papel importante, da denominación de venda, que se debe realizar de acordo coa lexislación.

Os fabricantes deben empregar a **denominación legal** que estea disposta nas normas de calidade de cada alimento ou na normativa vixente.

Exemplos:

- Auga mineral natural
- Aceite de oliva virxe extra

A denominación pode estar acompañada da marca ou nome comercial, pero o nome comercial nunca pode substituír a denominación do alimento.



A denominación legal

nunca pode ser un nome de fantasía.

Polo nome pódense diferenciar:

- **Xamón cocido** versus **friame de xamón cocido**: cando leva féculas, debe indicarse a mención “friame”.
- Non é o mesmo **zume** (contén só os azucres presentes de forma natural) que **néctar** (poden levar tanto azucres engadidos como mel, edulcorantes...).
- **logur**: elaborado con leite e fermentos específicos (*Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*). Se os fermentos son outros, aínda que a aparencia sexa similar, aplícase a denominación **leite fermentado**.
- **logur con [froita]** versus **logur sabor a [froita]**: no primeiro caso, o ingrediente froita debe estar presente, xa sexa en anacos ou triturada. No segundo caso, só leva o aroma.

Ás veces non está establecida unha denominación oficial, pero existe unha denominación consagrada polo uso. Trátase dun nome que coñecen todos os consumidores e non ofrece lugar a dúbida, por iso os fabricantes poden usala sen problema.

Exemplo: fabada

Hai un terceiro caso que xorde coa aparición de novos produtos no mercado, resultado da innovación tecnolóxica ou da incorporación de novos ingredientes. Nestes casos, a lexislación aínda non recolle unha denominación legal ou xurídica e o produto é demasiado novo para atopar un nome xa consagrado. É entón cando o fabricante debe mostrar unha **denominación descritiva** do produto. Debe ser o suficientemente clara para non inducir a erro ao consumidor.

Exemplos:

- Batido ao cacao sen lactosa UHT
- Pementos do piquillo recheos de atún

LISTA DE INGREDIENTES

Indícase coa palabra “ingredientes” e a continuación enuméranse todos eles de maior a menor peso, de acordo coa receita do alimento. Isto dá nos unha idea da súa composición.

Por exemplo



Se o azucre vai en primeiro lugar, a cantidade presente será maior que se aparece ao final da lista.

Os ingredientes deben estar detallados, indicando a súa natureza específica, por exemplo, “aceite de xirasol” que poderá estar acompañado da mención “aceite vexetal”. Os ingredientes compostos tamén se desagregarán, informando dos subingredientes.

Nalgúns alimentos, como algúns produtos frescos, os formados por un só ingrediente, ou nalgúns bebidas alcohólicas, non é obrigatoria a lista de ingredientes.

ALÉRXENOS

Existen 14 substancias, recollidas de forma regulamentaria, que causan alerxia ou intolerancia alimentaria. Resultan nocivas só para algunhas persoas e deben eliminalas da súa dieta.

Por iso, deben aparecer na lista de ingredientes de forma destacada: en “**negriña**” MAIÚSCULAS, subliñado...

No caso de que non exista lista de ingredientes figurará: “contén [nome do alérxeno]”.

Alérxenos de declaración obrigatoria

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Cereais con glute | 8. Froitos de casca |
| 2. Crustáceos | 9. Apio |
| 3. Ovos | 10. Mostaza |
| 4. Peixe | 11. Grans de sésamo |
| 5. Cacahuetes | 12. Sulfitos |
| 6. Soia | 13. Chicharo de raposo |
| 7. Leite e derivados | 14. Moluscos |

Intolerancia e alerxia non son iguais



A alerxia é unha reacción esaxerada do organismo a unha substancia. Prodúcese anticorpos, chamados inmunoglobulinas, contra o alérxeno. Unha cantidade ínfima pode resultar mortal.

A intolerancia alimentaria caracterízase por un problema do metabolismo. O organismo non é capaz de dixerir correctamente o alimento. Non hai ningún mecanismo de defensa. Algunhas persoas son capaces de tolerar pequenas cantidades do alimento en cuestión.

CANTIDADE DE DETERMINADOS INGREDIENTES OU CATEGORÍAS DE INGREDIENTES

Será obrigatorio indicar a cantidade, expresada en porcentaxe de peso, se un ingrediente:

- Figura na denominación do alimento.

Exemplo: Crema de cabaciña

- Destácase na etiqueta con palabras ou imaxes.

Exemplo: Con aceite de oliva!!

- É esencial para definir un alimento e para distinguilo dos produtos similares.

Exemplo: Xamón cocido extra.

Ingredientes: Xamón de porco (82 %).

Ingredientes: Xamón de porco (92 %).

Ambos os dous produtos cumpren os requisitos para o atributo "extra", pero o segundo ten maior contido en xamón.

CANTIDADE NETA

Aparece expresada en unidades de masa (kg) ou unidades de volume (L). Se o alimento está mergullado nun líquido, debe indicarse o peso neto e tamén o peso escorrido.

Coñecendo a cantidade total de produto poderemos establecer a relación calidade/prezo e comparar alimentos similares.

DATA DE DURACIÓN MÍNIMA

Alguns alimentos son **moi perecedoiros**. Altéranse facilmente por microorganismos e poden resultar nocivos para as persoas consumidoras ao cabo de poucos días. Estes alimentos levan **data de caducidade**.

Outros alimentos son máis **estables** no tempo e levan **data de consumo preferente**. Pasada esa data, perden algunhas propiedades organolépticas (cheiro, sabor, textura...), pero seguen a ser seguros para consumir. Isto é fundamental na **loita contra o desperdicio alimentario**. **Deste xeito, se gardamos en casa unha lata de conservas de peixe que manteña o envase intacto, debemos pensar en non desbotala se non pasou moito tempo desde o remate da data de consumo preferente.**

CONDICIÓNES ESPECIAIS DE CONSERVACIÓN

Para manter as propiedades do alimento estables e garantir a súa inocuidade, deberemos seguir as indicacións de almacenamento: refrixeración, protexido da luz...

Tamén debemos prestar atención á conservación tras a apertura do envase. Cando o alimento se pon en contacto co aire, xa non é aplicable a data de vida útil que aparece no envase, polo que deberemos atender as novas instrucións.

Exemplo Unha vez aberto conservar refrixerado e consumir en 5 días.

NOME OU RAZÓN SOCIAL E ENDEREZO DO OPERADOR

Se algo falla, a empresa que pon o alimento no mercado é responsable. Na etiqueta ten que constar o seu nome ou razón social, así como o domicilio onde poder localizala.

PAÍS DE ORIXE OU LUGAR DE PROCEDENCIA

É obrigatorio no caso das carnes de vacún, ovino, porcino, caprino e aves de curral, dos produtos da pesca (excepto conservas), lácteos, froitas e verduras, aceite de oliva virxe e virxe extra, mel, así como naqueles casos en que a súa omisión puidese inducir a erro ao consumidor.

O país de orixe e de elaboración non teñen por que ser coincidentes e haberá que indicalo.

Exemplo para un produto lácteo:

País de muxidura: Francia

País de transformación: España

MODO DE EMPREGO

Aparece cando é necesario para facer un uso correcto do alimento. Podemos velo en pictogramas, pero sempre acompañado de instrucións en letra.



GRAO ALCOHÓLICO

É obrigatorio nas bebidas cun contido en alcol superior ao 1,2 % vol.

E que pasa coas que quedan por debaixo deste límite? Só está regulado no caso da cervexa e a sidra. Denominarase "cervexa/sidra sen alcol" cando o contido é menor ao 1 %.

A denominación cervexa 0,0 non está contemplada legalmente. Con todo, considérase cando o contido é inferior ao 0,1 %.

Outras bebidas, como a kombucha, quedan fóra da regulación. Se teñen un contido pequeno en alcol poden indicalo de maneira voluntaria.

Os consumidores temos dereito a coñecer, debemos reclamar aos fabricantes esta valiosa información.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

É unha lista pechada que debe aparecer sempre coa mesma orde e, preferentemente, disposta en columnas.

Información nutricional	Por 100 ml	Por 100 g
Valor enerxético	kJ/kcal	
Graxas	g	
Das cales	g	
Saturadas	g	
Monoinsaturadas	g	
Poliinsaturadas	g	
Hidratos de carbono	g	
Dos cales	g	
Azucres	g	
Polialcois	g	
Amidón	g	
Fibra alimentaria	g	
Proteínas	g	
Sal	g	
Vitaminas e minerais	g	

A información sobre os nutrientes marcados en “negriña” son obrigatorios, mentres que os demais son voluntarios.

Se aparece a referencia a vitaminas e minerais, significa que están presentes en cantidade significativa respecto da cantidade diaria recomendada (cun valor superior ao 7,5 % en bebidas e ao 15 % no resto de alimentos).

Co fin de poder comparar alimentos similares, sempre se reflectirá por 100 g ou 100 ml.

Ademais, pódese indicar por porción, indicando o tamaño desta e o número de porcións contidas no envase.

Exemplo Este envase contén 20 porcións de 5 g (2 galletas).



Coidado! Se comemos máis galletas hai que multiplicar.

Información nutricional frontal

Moitos fabricantes queren resaltar as bondades dun alimento tan só polo contido dun nutriente. Na cara frontal do envase, a máis visible no lineal do supermercado, podemos ver a información nutricional repetida a modo de reclamo. Pero hai certas regras.

- **Se se fai de forma illada, só se poderá reproducir no frontal do envase a información sobre o valor enerxético.**
- Se ademais do valor enerxético se quere destacar un nutriente, deberá indicarse o valor das graxas, ácidos graxos saturados, azucre e sal. É dicir, non poderán aparecer outros nutrientes distintos aos mencionados, nin expresarse só, por exemplo, un nutriente como as graxas.

A expresión do contido destes nutrientes farase, como mínimo, en relación cunha medida de 100 g ou 100 ml.

Con independencia de que se empregue algunha información frontal, a información nutricional obrigatoria manterase en todo caso.

PRESENTACIÓN DA INFORMACIÓN

Idioma: a información obrigatoria debe facilitarse, polo menos, en castelán como lingua oficial do Estado. Poden aparecer tamén outras linguas cooficiais e doutros países.

Nota:

Se se vai comercializar unicamente en Galicia, podería indicarse tan só en galego.

Lexibilidade: o tamaño mínimo da letra será de 1,2 mm. En envases pequenos, cuxa superficie máis grande sexa inferior a 80 cm², terá polo menos 0,9 mm.

En envases máis pequenos, cuxa superficie máis grande sexa inferior a 10 cm², poderá indicarse só a denominación do alimento, os alérxenos, a cantidade neta e a data de duración mínima. As demais mencións facilitaranse por outros medios (carteis, ficha técnica...).

ETIQUETAXE DO VIÑO

Desde decembro de 2023 é obrigatorio que o viño e produtos vitivinícolas mostren os ingredientes e a información nutricional.

Poden acollerse a proporcionar a información de modo electrónico, por exemplo, mediante un código QR, sempre que non se inclúa publicidade, nin se recompilen datos das persoas consumidoras.

O acceso á información debe ser directa para cada produto, sen obrigarnos a navegar por páxinas sucesivas.

Na etiqueta física veremos SEMPRE os alérxenos e o valor enerxético por 100 ml.

INFORMACIÓN VOLUNTARIA

Na etiquetaxe podemos ver moita información de tipo voluntario, pero non todo vale. Os fabricantes poden incluíla sempre que:

- Non reste espazo ás mencións obrigatorias
- Se respecten os principios da etiquetaxe:

- Veracidade, non inducir a erro.
- Non insinuar propiedades especiais comúns a todos os alimentos similares.
- Non atribuír propiedades preventivas, terapéuticas ou curativas.

DECLARACIÓNS NUTRICIONAIS

Son reclamos con base na presenza aumentada ou diminuída dun nutriente.

Ex.

Fonte de calcio, contido reducido en graxas saturadas, rico en proteínas, light ou lixeiro... Para realizalas deben estar recollidas legalmente e axustarse aos correspondentes requisitos.

Declaración "Light"

Significa que se reduciu nun 30 % o contido dun nutriente. A primeira vista parece unha boa elección decantarse polas versións lixeiro, pero todo dependerá do punto de partida.

Se a versión inicial tiña cantidades moi elevadas de azucre ou graxa, aínda que na versión lixeira as reducimos, podemos atopar produtos doutras marcas con mellor perfil nutricional. Le as etiquetas e compara.

Como é light, podo comer máis cantidade? Non te deixes enganar. Aínda que sexa en menor cantidade, os alimentos light seguirán contendo bastantes azucres, graxas e calorías. Non convén polo tanto comelos en exceso.



Consello: Non abuses dos produtos light

Os cálculos non xogan ao teu favor. Se comes o dobre, acabarás inxerindo maior cantidade de nutrientes pouco recomendables que se escollees a versión normal.

Declaracións de propiedades saudables

Son alegacións dun beneficio para a saúde obtido con base nun nutriente do alimento.

Ex.

O calcio é necesario para o mantemento dos ósos en condicións normais.

Só se permiten formular aquelas declaracións que están demostradas cientificamente e que aparecen recollidas legalmente

Ningún alimento é máxico nin nos vai curar ningunha enfermidade. Por iso, os reclamos saudables teñen que ir acompañados dunha declaración na que se indique a importancia dunha **dieta variada e equilibrada** e un estilo de vida saudable.

Ollo cos ingredientes estrela!!



Podemos ler numerosas bondades atribuídas a ingredientes especiais como *L. casei*, *ginseng*, carnitina, coláxeno... que van sempre acompañadas de vitaminas ou minerais. Isto non é casual.

Como as súas propiedades non están cientificamente comprobadas, teñen que maquillarse incluíndo outros ingredientes que si as teñan. Aínda que na publicidade se dá a entender o contrario, son as vitaminas e minerais os verdadeiros responsables dos efectos positivos prometidos.



Presta atención aos asteriscos: as propiedades saudables están atribuídas realmente a vitaminas e minerais.

→ En calquera alimento fresco vas atopar vitaminas e minerais en maior cantidade e a un menor prezo.

NUTRI - SCORE

O nutri-score é un selo, de carácter voluntario, deseñado coa intención de axudarnos a comer mellor. Trátase dun sistema que clasifica os produtos por cores e letras de acordo ás súas propiedades nutricionais.



Existen 5 categorías, desde o máis saudable ao menos saudable: verde escuro ("A"), verde claro ("B"), amarelo ("C"), laranxa ("D") e vermello ("E"). Para unha interpretación correcta, débense comparar **alimentos da mesma categoría**, por exemplo, dous tipos de galletas.

Ademais, o nutri-score tamén permite a comparación de alimentos de **distintas categorías, que sexan intercambiáveis** entre si. É dicir, que se poden substituír entre eles porque se consomen no mesmo momento do día, por exemplo, á hora de almorzar poderíamos escoller entre leite e unha bebida vexetal de soia.

Non considerar esta opción pode levar á contradición de que unha botella de aceite de oliva virxe extra, rico en graxas insaturadas e vitaminas, saia peor parada na cualificación que un refresco de cola.

Nutri-score non está exento de polémica, xa que o algoritmo utilizado para asignar a puntuación foi revisado en varias ocasións. Son moitas as voces que consideran que o consumidor debe ser quen adopte a súa decisión de consumo baseándose na información sobre o contido de nutrientes problemáticos, fuxindo de sistemas considerados paternalistas.

BEBIDAS ENERXÉTICAS



Son bebidas sen alcol, aínda que adoitan combinarse con el. Preséntanse normalmente en formato de 500 ml e caracterízanse por conter cantidades moi elevadas de cafeína, azucre e outros ingredientes.

Entre as súas supostas bondades está aumentar o rendemento físico e intelectual. **Imos analizar os seus compoñentes.**

Nin a taurina, nin o guaraná, nin outros ingredientes de nome exótico, demostraron cientificamente as propiedades anunciadas.

Cafeína. É un excitante presente en máis de 160 mg por lata, o equivalente a dous cafés expreso. O seu consumo elevado pode provocar alteracións do sono, irritabilidade, nerviosismo, taquicardia... Por esta razón, é obrigatorio incluír a advertencia **Contido elevado de cafeína: Non recomendado para nenos nin mulleres embarazadas ou en período de lactación.** Malia isto, as bebidas enerxéticas son populares en nenos e adolescentes. Estase a dar un paso máis para regular a súa prohibición en menores de idade.

Azucre. Unha lata achega uns 60 g de azucre*, o que excede amplamente a inxesta diaria recomendada pola Organización Mundial da Saúde (OMS). É importante lembrar que este organismo recomenda non exceder os 25 gramos de azucre ao día para adultos.

*60 gramos corresponden a uns 15 terróns de azucre.



O exceso de azucre fará que teñas máis sede. E aínda que escollas versións con edulcorantes, non conteñen os minerais necesarios para compensar a perda por sudación.



Non son adecuadas para rehidratarse.

Alcol. Por outra banda, as bebidas enerxéticas consómense moitas veces con alcol. As substancias excitantes alteran falsa e perigosamente a percepción da intoxicación etílica.



É extremadamente perigoso se imos conducir!!!

Os excitantes non contrarrestan a perda de reflexos derivada do alcol.

CALIDADE DIFERENCIADA

SELOS DE CALIDADE

Os selos de calidade públicos, baseados en normas establecidas pola Administración, serven para **garantir a calidade dun alimento segundo os criterios establecidos de forma regulamentaria.**

Están sometidos a organismos de control que supervisan o cumprimento.

DOP, IXP, ETG

A Denominación de Orixe Protexida (DOP) e a Indicación Xeográfica Protexida (IXP) son selos de calidade diferenciada, regulados baixo o paraugas da Unión Europea. Fan referencia a produtos orixinarios dun lugar determinado, unha rexión ou un país, cuxas calidades están relacionadas de forma estreita con esa zona xeográfica.

Na Denominación de Orixe Protexida, todas as fases de produción se realizan na zona definida, mentres que na Indicación Xeográfica Protexida se esixe que sexa polo menos unha fase.

Estes produtos identifícanse co selo europeo que os distingue:



En Galicia temos nada menos que 11 DOP e 25 IXP, identificadas cos seus logotipos específicos, que atoparás ao final desta guía.

- Cinco denominacións de orixe protexidas de viños.
- Cinco indicacións xeográficas protexidas de viños.
- Catro indicacións xeográficas de bebidas espirituosas.
- Catro denominacións de orixe protexidas de queixo.
- Catro indicacións xeográficas protexidas do sector cárnico.
- Nove DOP e IXP do sector dos produtos vexetais.
- E outras cinco DOP e IXP de diferentes sectores.

Escollendo algún deles, asegúrate un produto de proximidade, sostible e de calidade, coa garantía de control do seu consello regulador e da Axencia Galega da Calidade Alimentaria.

A **Especialidade Tradicional Garantida** (ETG) ampara alimentos elaborados con métodos e receitas tradicionais e identifícanse co correspondente logotipo europeo.



PRODUTOS ECOLÓXICOS

Os alimentos ecolóxicos son aqueles que cumpren co Regulamento 2018/848. Nel defínense unhas rigorosas normas de produción que inclúen o uso sostible dos recursos, a exclusión de substancias químicas de síntese e de organismos modificados xeneticamente.

Na produción vexetal, utilízanse prácticas e técnicas agronómicas, biolóxicas e mecánicas, tanto innovadoras como tradicionais, para evitar a contaminación do ambiente e aumentar a fertilidade e a actividade biolóxica do solo.

Na produción animal, a gandería ecolóxica garante o máximo nivel de benestar animal e o respecto dos seus ciclos biolóxicos. **Aposta por sistemas de gandería extensiva e cría de razas autóctonas de gran rusticidade e adaptación ao medio.**

→ **Os produtos ecolóxicos contribúen á protección do medio, ao benestar animal e ao desenvolvemento rural.**



Podemos identificalos baixo os nomes de “ecolóxico”, “biolóxico”, “orgánico”, “eco” ou “bio” e polo logotipo da eurofolla.

En Galicia, a entidade encargada de controlar e certificar as producións ecolóxicas é o Consello Regulador da Agricultura Ecolóxica de Galicia (Craega), que actúa baixo a supervisión da Axencia Galega da Calidade Alimentaria. Os produtos certificados polo Craega poden levar, ademais da eurofolla, o logotipo específico deste consello regulador.



ARTESANÍA ALIMENTARIA DE GALICIA

Galicia, como outras comunidades autónomas, ten unha regulación propia sobre artesanía alimentaria, que se recolle, nos seus aspectos principais, no Decreto 174/2019. Con esta regulación preténdese que os termos “artesán”, “artesa”, “artesanal” ou similares só se utilicen na etiquetaxe de produtos que realmente responden ao que as persoas consumidoras entenden como tales. Son alimentos que están suxeitos a unhas condicións durante todo o seu proceso produtivo que garanten ás persoas consumidoras un produto final individualizado, seguro desde o punto de vista hixiénico-sanitario, de calidade e con características diferenciais, obtidos grazas ás pequenas producións controladas pola intervención persoal da artesa ou do artesán

Na elaboración destes alimentos deben cumprirse os requisitos que, para cada tipo de produto (queixos, embutidos, conservas vexetais etc.), se recollen na norma técnica correspondente, e sempre se deben utilizar materias primas seleccionadas e de calidade. Aínda que son produtos nos que as operacións manuais son preponderantes, está permitida a mecanización parcial de determinadas operacións. **Con carácter xeral, na súa elaboración está prohibido** o uso de potenciadores de sabor, colorantes e saborizantes, graxas de palma ou de coco, graxas hidroxenadas artificialmente, e o uso doutros aditivos está limitado aos estritamente necesarios. Os produtos que cumpren estas especificacións identifícanse no mercado con este logotipo:



No caso particular dos produtos artesáns elaborados en explotacións agrarias utilizando principalmente materias primas da propia explotación (son os produtos “artesáns caseiros” ou “artesáns da casa”), poden vir identificados con seu correspondente logotipo.

E, no caso dos produtos artesanais elaborados en zonas de montaña e con materias primas desas zonas, a identificación pode ser a seguinte:



A Axencia Galega da Calidade Alimentaria (Agacal) é a encargada de xestionar o Rexistro da Artesanía Alimentaria e de controlar que os produtos que levan o logotipo identificador cumpren os requisitos establecidos.

OUTRAS MARCAS DE CALIDADE PROMOVIDAS

POLA ADMINISTRACIÓN

Contamos con marcas rexistradas de recoñecido prestixio como son Galicia Calidade, PescadeRías, Galega 100%.

A marca **PescadeRías** é garantía de frescura e calidade de peixes e mariscos, así como de respecto ao ambiente. Identifica os produtos da flota artesanal de Galicia, cuxa fama é amplamente recoñecida. Está promovida pola Consellería do Mar.



A marca **Galega 100%** aplícase ao leite e produtos lácteos para garantir a súa orixe e calidade. Está xestionada polo Laboratorio Interprofesional Galego de Análise do Leite (Ligal) e garante a procedencia unicamente de granxas galegas incluídas no Rexistro de Explotacións Leiteiras de Calidade Diferenciada.

O distintivo **Galicia Calidade** avala a calidade de produtos con orixe galega e valor engadido. Esta marca está promovida pola Xunta de Galicia e aplícase tanto a produtos alimenticios coma outras categorías.



PRODUTOS VEGANOS

As persoas que seguen un estilo de vida que elimina os produtos de orixe animal poden fixarse na etiqueta vegana. Garante a orixe 100% vexetal. Cómpre lembrar que algúns destes produtos son alimentos procesados ou **ultraprocesados** e, polo tanto, **non teñen por que resultar máis saudables** que outras opcións de orixe animal.

En canto a denominacións e nomes comerciais, cómpre ter presente que actualmente non existe unha regulación específica para este tipo de alimentos, o que está a xerar certas dúbidas sobre as expresións utilizadas nalgúns envases destes produtos. En todo caso, nunca se debe inducir a erro ao consumidor.

Exemplo preparado vexetal, lascas a base de vexetais...



Os nomes leite, queixo, nata e manteiga resérvanse a produtos lácteos e están prohibidos nas alternativas vexetais.

~~Queixo vegano~~
~~Leite de soia~~

Cada vez é máis frecuente atopar no mercado produtos vexetais que se presentan con aparencia de carne ou peixe, que se colocan nas tendas a carón dos demais produtos de orixe animal e se presentan con nomes de fantasía, imaxes ou atributos que os fan incorrer nunha ilegalidade: "merlvza", "vegambas", "inspired by octopus". Pode resultar complicado diferenciar a copia vexetal do orixinal se non lemos "a letra pequena".

Tampouco se poden empregar denominacións de produtos cárnicos e da pesca en alimentos veganos ou vexetarianos.



Sentidiño ao escoller e que non te enganen os sentidos

Estes produtos que xogan coa ambigüidade poden levarnos a engano.

BENESTAR ANIMAL

A Unión Europea dispón dun dos conxuntos de normas máis completos relacionados co benestar animal, que abarca os animais de granxa nas explotacións durante o transporte e no seu sacrificio.

Na actualidade, o benestar animal forma parte esencial do concepto de sustentabilidade e da estratexia “da granxa á mesa”

Un axeitado nivel de benestar animal está vencellado a un menor uso de antibióticos, a uns animais máis sans e a unha redución da transmisión de enfermidades dos animais ás persoas.

No eido privado, entre outros, o selo Welfair certifica un determinado estándar de benestar animal durante toda a súa vida, desde a granxa ao matadoiro.



Sistema de cría das galiñas

Polo número da casca dos ovos podemos saber como foron criadas as galiñas poñedeiras. Desde as mellores ás peores condicións de benestar, podemos atopar:



0. Ovos de produción ecolóxica.
1. Ovos de galiñas campeiras.
2. Ovos de galiñas soltas no galiñeiro.
3. Ovos de galiñas criadas en gaiolas.

As galiñas criadas en gaiolas están sempre encerradas. As que se crían no chan soltas no galiñeiro, aínda que teñen máis espazo para moverse, permanecen en recintos pechados.

As campeiras levan unha vida máis próxima ao seu estado natural e críanse nunha contorna ao aire libre, con vexetación, sombra e moito espazo.

As galiñas de produción ecolóxica gozan destas características e, ademais, entre outras diferenzas, o seu alimento procede da agricultura ecolóxica.

Sería desexable que esta información estivese dispoñible tamén nos produtos transformados a base de ovo (cocidos, fritos, tortilla...)

Ti escolles:
Ollo co ovo!



SEN GLUTE, SEN LACTOSA

As persoas celíacas deben levar unha dieta sen glute e necesitan identificar os alimentos que cumpran este requisito. O Regulamento de execución 828/2004 establece certos valores para poder empregar os seguintes termos:

- Sen glute: < 20 mg/kg
- Moi baixo en glute: < 100 mg/kg

Para informar os intolerantes á lactosa, non hai lexislación aplicable, pero si existen recomendacións non vinculantes de AESAN (Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición). Neste caso, os valores e termos empregados serían:

- Sen lactosa: < 0,01%
- Baixo en lactosa: < 1%

Os produtos sen lactosa (o azucre do leite) están destinados a persoas con intolerancia. NON son aptos para persoas con alerxia ás proteínas do leite.



Certificación sen glute e sen lactosa

Os alimentos sen glute son mellores? Pois nin máis saudables, nin de maior calidade; simplemente están formulados para persoas con enfermidades celíacas.

Dime de que presumes...

Estase a facer tal abuso dos selos sen glute que o consumidor percibe peores aqueles que non o levan.



Non te deixes enganar pola publicidade.

Só conteñen glute o trigo, a aveia, a cebada e o centeo. Ningunha verdura ou o leite, por exemplo, conteñen glute de forma natural. Como todas son iguais, cando se anuncian sen glute, dá a entender que teñen unha calidade superior, cando non é certo.

Trátase dunha competencia desleal que debemos denunciar.



Que non te ceguen os produtos co selo "sen glute" cando o alimento non contén glute de forma natural.

INFORMACIÓN EN LIÑA

Cada vez é máis frecuente realizar compras a través da internet. Do mesmo xeito que cando compramos unha camiseta queremos saber as súas características (cor, talla, material...), á hora de comprar un alimento queremos saber del. Non obstante, ás veces esquecemos que as mesmas regras que se impoñen na venda de alimentos en establecementos físicos son tamén aplicables no caso de vendas en liña. A vixente lexislación establece que é obrigatorio trasladar ao consumidor antes da venda toda a información obrigatoria, agás as datas de caducidade ou consumo preferente. Desafortunadamente, a inmensa maioría das empresas incumpe esta obriga.

Se te ves nesta situación, ponte en contacto cos responsables da web. É unha oportunidade para lembrarilles que os consumidores demandamos esa información e obrígalos a cumprir a normativa.

Tamén podes reclamar na Unión de Consumidores de Galicia e facer valer os teus dereitos.

Non cales!!!



PRODUTOS SEN REGULACIÓN ESPECÍFICA

Da avoa, natural, tradicional, sen... Na etiquetaxe frontal podemos ler diferentes reclamos de forma destacada. Tratan de transmitirnos que son alimentos de maior calidade, máis saudables, máis sostibles, pero hai algo de certo? Imos velo.

“DA CASA”, “DA AVOA”, “DE ALDEA”

Coas excepcións mencionadas na sección de artesanía alimentaria, falamos de expresións que non están reguladas de forma legal, polo tanto, quedan en meras estratexias de márketing. Adoitan acompañar alimentos procesados cun dubidoso valor nutritivo.

Basta que lle deamos a volta ao envase e leamos a lista de ingredientes. Seguro que aparecen termos como “amidón”, “xarope de glicosa” e outros moitos que nin nós na casa, nin as nosas avoas consideraríamos.

“NATURAL”

A normativa só regula o termo natural nuns poucos casos específicos, como o iogur natural, a auga mineral natural, as conservas ao natural ou o café de tostadura natural. Fóra destes casos, o termo non se pode empregar.

Os aditivos usados, nas doses que marca a lexislación, son totalmente seguros e permítennos desfrutar dunha vida útil máis longa nos alimentos. Sen aditivos moitos alimentos que consumimos non poderían estar dispoñibles.

En **conclusión**: le a lista de ingredientes e a información nutricional. Os aditivos non son o inimigo. Foxe das graxas saturadas, os azucres engadidos e proteínas de mala calidade.

“TRADICIONAL”, “ARTESÁN”

Busca o selo de Especialidade Tradicional Garantida ou o de Artesanía Alimentaria de Galicia: acertarás seguro.

Os produtos que levan este selo están sometidos a normativas e controis rigorosos, como xa vimos (páx. 19). Pola contra, non te deixes influenciar por mencións como “receita tradicional”, “elaborado como se facía antes”... Non teñen ningún rigor. Se desconfías, xa sabes, busca a información na cara posterior do envase e sairás de dúbidas.

“SEN”

Está de moda definir os alimentos polas calidades que non posúe. Trátase de destacar a ausencia daqueles ingredientes “malos”: sen aceite de palma, sen colorantes, sen conservantes, sen azucres engadidos, sen graxas saturadas...

Do mesmo xeito que nos casos anteriores, recomendamos ler as etiquetas e valorar o contido nutricional no seu conxunto.

Se un alimento pode cualificarse de “comida lixo” porque ten gran cantidade de azucres engadidos, resulta irrelevante que non conteña aceite de palma.

Que a única virtude dun produto sexa non conter sal importa pouco se ten enormes cantidades de graxas e azucres.



A maquillaxe dun só nutriente non converte o alimento en bo.

Lembremos que, non obstante, **no caso dalgúns nutrientes estamos a falar de aspectos regulados**, de maneira que a etiquetaxe “sen” fai referencia a que se atopa por debaixo dun valor limiar de referencia.

Por exemplo:

- Sen graxa: $\leq 0,5$ g/100 g ou 100 ml
- Sen azucres: $\leq 0,5$ g/100 g ou 100 ml
- Sen sal: $\leq 0,013$ g de sal por 100 g ou 100 ml

CÓDIGOS QR



Os códigos QR son unha boa forma de engadir moita información sobre a empresa responsable do alimento ocupando un espazo reducido.

A **información** contida nun código QR será **complementaria** á información obrigatoria, que figurará sempre na etiqueta física.

Para a súa lectura necesitaremos un smartphone e unha app gratuíta. O QR remitiranos a unha páxina web con contido promocional do produto, información de sustentabilidade, política da empresa, receitas...

As obrigas que afectan a etiquetaxe son extensibles á presentación e á publicidade.



A información en liña tamén debe ser veraz.

AVAIS DE SAÚDE

Non está permitido achegar testemuños de profesionais sanitarios, de persoas famosas ou coñecidas polo público (por exemplo, influencers) ou de pacientes reais ou supostos como medio de indución ao consumo.

Tan só se permitirá a utilización de avais de asociacións, corporacións, fundacións ou institucións relacionadas coa saúde e a nutrición, sempre que se trate de organizacións **sen fin de lucro que se comprometan**, por escrito, a utilizar os recursos económicos obtidos con esta colaboración en actividades que favorezan a saúde, a través da investigación, desenvolvemento e divulgación especializada no ámbito da nutrición e a saúde.

AS REDES SOCIAIS

A internet volveuse un medio indispensable para conseguir información. As redes sociais, e os influencers en particular, actúan como prescritores e teñen gran relevancia e repercusión entre os seus seguidores.

Entenderase por **influencer** aquela persoa capaz de influír a través das redes sociais nas decisións doutras que a seguen. Para iso, sérvense da creación de contidos e comunicación, desde un status de celebridade e posicionamento nun campo concreto.

Esta tarefa non é gratuíta, senón que a monetizan a través da publicidade e patrocinio dos produtos. Non son, polo tanto, tan neutrais como aparentan, nin contan coa formación axeitada nin o rigor científico.

Podémosnos fiar das súas "recomendacións"?

Os influencers exhiben un estilo de vida e comparten consellos que non son máis que unha estratexia de márketing. Ao mostrar ou recomendar produtos, aínda que non sempre o pareza, están a realizar publicidade pactada coas marcas que lles pagan.

Entreter si, enganar non.

Se aos profesionais do sector alimentario se lles esixise veracidade na publicidade dos seus produtos, debe usarse a mesma vara de medir para os influencers. Unha recente normativa tentará regulalo.



AS DOP E IXP DE GALICIA

En Galicia temos nada menos 11 DOP e 25 IXP, que se identifican tamén cos seus logotipos específicos.

Escollendo algún deles asegúrate un produto de proximidade, sostible e de calidade e coa garantía de control do seu consello regulador e da Axencia Galega da Calidade Alimentaria.

Cinco denominacións de orixe protexidas de viños



Cinco indicacións xeográficas protexidas de viños



Catro indicacións xeográficas de bebidas espirituosas



Catro denominacións de orixe protexidas de queixo



Nove DOP e IXP do sector dos produtos vexetais



Indicación Geográfica Protexida
Patata de Galicia



GRELOS DE GALICIA
Indicación xeográfica protexida



CASTAÑA
DE GALICIA



Catro indicacións xeográficas protexidas do sector cárnico



E outras cinco DOP e IXP de diferentes sectores



