

## VENTAJAS DEL ETIQUETADO

Para tener una dieta saludable y realizar compras seguras y responsables, debemos fijarnos en el etiquetado de alimentos. **En él está la clave para saber lo que comemos.**

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. Por eso es muy importante que haya una regulación que nos asegure **comprender de forma sencilla y clara toda la información relativa a los alimentos que consumimos.**

### Leer las etiquetas

Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un hábito en nuestras rutinas

- Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable.**
- Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias.**
- Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.

### El nuevo Reglamento

El nuevo Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la Información Alimentaria Facilitada al Consumidor, tiene como finalidad **proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información** para así poder tomar decisiones consecuentes y responsables.

Estas normas mejoran el etiquetado en todos los productos, envasados y no envasados, para que proporcione información **útil, legible y comprensible** al consumidor.

Su objetivo es asegurar que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa y utilicen los alimentos de forma segura, teniendo especialmente en cuenta **consideraciones sanitarias, económicas, medioambientales, sociales y éticas.**

## ASÍ ES EL NUEVO ETIQUETADO

### Más información

Mayor conocimiento y mejor elección

### Más claras y comprensibles

Evita ambigüedades y no induce a errores.

### Letras más grandes

Mejor legibilidad.

Información nutricional obligatoria

**Toma de decisiones responsables y seguras.**

Información nutricional agrupada

**Fácil de consultar en un solo vistazo.**

Unificación de datos y nomenclaturas

**Mejor comparación de productos, análisis del alimento y contribución a la dieta.**

Información destacada de ingredientes que causan alergias e intolerancias

**Mayor seguridad para personas alérgicas o con intolerancias.**

Información obligatoria en productos envasados y no envasados

**Información sin excepciones, seguridad y facilidad tanto en compra o consumo, como en compras a distancia.**

Más información en: <http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.es/>