

NUTRIZIO ETIKETA

2016ko abenduaren 13tik aurrera, nahitaezkoa izango da elikagaien etiketetan nutrizioari buruzko informazioa azaltzea.

Zein neurri berri ezarri behar dira nahitaezko baldintzak aurkeztean?

DEFINIZIOAK

Nutrizioari buruzko informazioa
Nutrizio-etiketak.

Nutrientek
Proteinak, karbohidratoak, koipeak, zuntzak, sodioa, araudian zerrendatutako bitaminak eta mineralak eta kategoria horietako batekoak diren substantziak.

Portzioa
Pertsona batek kontsumo-ekintza bakarrean hartuko duen arrazoizko elikagai edo edari kopurua.

Kontsumo-unitatea
Pertsona batek kontsumi dezakeen unitate bat da. Kontsumitzaileak erraz ikusi beharko luke "kontsumo-unitatea". Kontsumo-unitate batek ez du zertan zati bat izan.

Erreferentziazko ingesta
Herritar gehienek dieta osasungarri batean ahoz dituzten elikagaien ohiko maila.

Elikagaien Erreferentzia Balioak
Herritarrek denboraldi batean egun bakoitzean kontsumitu beharko luketen elikagai baten batez besteko kopurua. Normalean, pertsona horien beharren kalkuluetan oinarritzen dira.



BEHARREZKO BALDINTZAK

Kontsumitzaileari elikagaiari buruz ematen zaion informazioari buruzko 1169/2011 (EB) Araudiaren **berritasunetako bat da nahitaezkoa izango dela** eraldatutako elikagai gehienetan **nutrizioari buruzko etiketa jartzea**. Hona hemen nahitaez adierazi beharko diren elementuak:

- balio energetikoa
- koipeak
- koipe aseak
- karbohidratoak
- azukreak
- proteinak
- gatza

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?

Gainera, nutrizioen edo propietate osasungarrien adierazpenean nutrizio-etiketan agertzen ez den substantzia bat agertzen bada, **nutrizio-etiketaren ikuseremuan adierazi beharko da kopurua**. Substantzia kopurua adierazteko erabiliko diren neurri-unitateak substantzia bakoitzari dagozkionak izango dira.

Nutrizioari buruzko informazioan jada ezin da sodioa bakarrik adierazi; **gatza ere adierazi behar da**. Nolanahi ere, elikagaiak berez duen sodioari bakarrik badagokio gatz-educia, operadoreek hori adierazten duen aipamen bat jarri ahal izango dute nutrizioari buruzko informazioaren ondoan.

BORONDATEZKO BALDINTZAK

Hala nahi izanez gero, honako substantzia hauetako baten edo batzuen eduki-adierazpenarekin osa daiteke nutrizioari buruzko nahitaezko informazioa:

- **gantz-azido monoinsaturatuak;**
- **gantz-azido poliinsaturatuak;**
- **polialkoholak;**
- **almidoia;**
- **elikagai-zuntza;**
- **behar besteko presentzia duen eta XIII. eranskinean agertzen den edozein bitamina edo mineral.**

Kontuan hartu behar da zerrenda hau itxita dagoela; ezin dira arestian aipatu ez diren elikagaiak borondatez adierazi.



NAHITAEZKO NUTRIZIO- INFORMAZIOA EMAN BEHAR EZ DUTEN ELIKAGAIAK

1. Osagai bakar bat edo osagai-kategoria bakar bat duten eraldatu gabeko produktuak.
2. Produktu eraldatuak, eraldatze bakarra ontzea izan denean eta osagai bakarra edo osagai-kategoria bakarra dutenean.
3. Gizakiek edateko ura, karbono dioxidoaz edo aromez gain osagai gehigarririk ez duen ura barne.
4. Landare aromatikoak, espeziak edo horien nahastea.
5. Gatza eta gatzaren ordezkioak.
6. Mahaiko edulkoratzaileak.
7. Kafe-aterakinei eta txikoria-aterakinei buruzko 1999/4/CE Zuzentarauak kontuan hartutako produktuak: kafe ale osoak edo birrinduak eta kafe ale deskafeinatu osoak edo birrinduak.
8. Belarren eta fruten infusioak, tea, te deskafeinatu, berehalako tea edo disolbagarria, edo te-aterakina; berehalako tea edo disolbagarria edo te-aterakin deskafeinatuak, osagai gehituak tearenutrizio-balioa eraldatzen ez duten aromak besterik ez badituzte.
9. Ozpin hartituak eta ordezkioak, aromez gain beste osagai gehigarririk ez dutenak barne.
10. Aromak.
11. Elikagaietako gehigarriak.

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?

12. Teknologia-laguntzaileak.
13. Elikagaien entzimak.
14. Gelatina.
15. Marmelada loditzeko osagaiak.
16. Legamia.
17. Murtxikatzeko gomak.
18. Elikagai ontziratuak (ontzien azalera 25 cm²-tik beherakoa denean).
19. Ekoizleak amaierako kontsumitzaileari edo amaierako kontsumitzaileak zuzenean hornitzen dituzten tokiko xehekako establezimenduei zuzenean kopuru txikitik hornitutako elikagaiak, eskuz eginikoak barne.



Edari alkoholdunentzat ez da nahitaezkoa nutrizio-informazioa jartzea, baina jartzen badu, balio energetikoa soilik jar daiteke. Hala ere, operadoreek nahitaezko nutrizio-informazio osoa adieraz dezakete.

Nutrizio-etiketen arauak ez zaizkie ezartzen honako elikagai hauei ere; izan ere, nutrizio-etiketazteen arau propioak dituzte:

- Elikagai-osagarriak.
- Ur mineral naturalak.

Gainera, elikadura berezi baterako elikagaiek nutrizio-informazioari buruzko kontuan hartu beharrekoedapen espezifikoak dituzte.

NUTRIZIO - INFORMAZIOAREN AURKEZPENA

100 g-ko / 100 ml-ko AURKEZPENAK

Nutrizio-informazioa “100g-ko edo 100 ml-ko” adierazi beharko da, produktuen arteko konparazioa egin ahal izateko.

Balio energetikoa kilojouletan (kJ) eta kilokaloriatan (kcal) eman behar da. Lehenik kilojouleak aipatuko dira, eta kJ/kcal laburdurak erabil daitezke.

Balio energetikoa zein elikagaiak taula batean agertuko dira, eta zenbakiak zutabean. Lekua mugatua denean, formatu linealean aurkeztu ahal izango da.

	(Por 100g/ Por 100ml)	(Por Porción/ Por Unidad)
Valor Energético	kJ/kcal	kJ/kcal
Grasas	g	g
De las cuales:		
• Saturadas	g	g
• Monoinsaturados	g ²²	g
• Poliinsaturados	g ²²	g
Hidratos de Carbono	g	g
De los cuales:		
• Azúcares	g	g
• Polialcoholes	g ²²	g
• Almidón	g ²²	g
Fibra	g ²²	g
Proteína	g	g
Sal	g	g

Bitaminei eta mineralei buruzko informazioa ematen denean, erreferentziako ingestaren ehuneko gisa adieraziko da.

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?

Aukeratu daitezkeen vitamina eta mineralak	Nutrienteen erreferentzia balioa (VRN)
A bitamina (µg)	800
D bitamina (µg)	5
E bitamina (mg)	12
K bitamina (µg)	75
C bitamina (mg)	80
Tiamina (mg)	1,1
Riboflabina (mg)	1,4
Niazina (mg)	16
B6 bitamina (mg)	1,4
Azido folikoa (µg)	200
B12 bitamina (µg)	2,5
Biotina (µg)	50
Azido pantotenikoa (mg)	6
Potasioa (mg)	2000
Kloruroa (mg)	800
Kaltzioa (mg)	800
Fosforo (mg)	700
Magnesioa (mg)	375
Burdina (mg)	14
Zinka (mg)	10
Kuprea (mg)	1
Manganesoa (mg)	2
Fluoruroa (mg)	3,5
Selenioa (µg)	55
Kromoa (µg)	40
Molibdenoa (µg)	50
Iodoa (µg)	150

Erreferentziako ingestari buruzko informazioa ematen denean, **“Heldu arrunt baten erreferentziako ingesta (8400 kJ/2000 kcal)”** aipamen gehigarria gehituko da haren ondoan. Ezin da “eguneroko gutxi gorabeherako kopurua” adierazpena edo haren siglarik erabili.

PORTZIOAREN EDO UNITATEAREN ARABERAKO ADIERAZPENEA

Balio energetikoa eta elikagai kopurua, 100 g-tan edo 100 ml-tan adierazteaz gain, **portzioaren edo kontsumo-unitatearen arabera adieraz daitezke, kontsumitzaileek erraz ikusteko moduan**, betiere erabiltzen den portzioa edo unitatea etiketan kuantitatiboki adierazten bada eta ontziak dituen portzio edo unitate kopurua adierazten bada.

Hainbat baldintza orokor daude operadoreek adierazpena portzioaren arabera erabiltzeko:

- Kontsumitzaileak erraz ikusi beharko du portzioa/kontsumo-unitatea.
- Etiketan kuantifikatu behar da erabili den portzioa edo kontsumo-unitatea.
- Adierazi egin behar da ontziak duen portzio edo kontsumo-unitate kopurua.

Erabiltzen diren **portzioa edo unitatea** **nutrizio-informazioaren** **aldamenean** adieraziko da.

NUTRIZIO-INFORMAZIOA NAHITA ERREPIKATZEA

Ontziratutako elikagaiaren etiketan nahitaezko nutrizio-informazioa agertzen denean, errepikatu ahalizango da informazio hau:

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?

- a) balio energetikoa, edo
- b) balio energetikoa, eta koipeak, gantz-azido aseak, azukreak eta gatzak.

INFORMAZIOA ADIERAZTEKO/AURKEZTEKO BESTE MODU BATZUK

Nutrizio-informazioa testu eta zenbakiak ez beste modu batzuen bidez ere adierazi eta/edo aurkez daiteke; esaterako, **forma edo sinbolo grafikoan** bitartez. Hori bai, baldintza hauek bete behar dira:

- a) Kontsumitzaileei buruzko ikerketa zorrotz eta zientifikoki baliodunetan oinarrituta egon behar dute, eta ezin dute kontsumitzailea engainatu.
- b) Talde interesdunen sorta zabal bati eginiko kontsulta baten emaitza izan behar dute.
- c) Adierazpenen helburua da kontsumitzaileari erraz ulertaraztea elikagaiak nolako ekarpena egiten dion dieta bati, energiaren eta nutrienteen aldetik.
- d) Adierazpenek proba zientifikoetan oinarrituta egon behar dute, eta horiek frogatu behar dute kontsumitzaile arruntak ulertzen dituela adierazpen- eta aurkezpen-forma horiek.
- e) Beste adierazpen-modu batzuek XIII. eranskinean ezartzen diren erreferentziako ingesta bateratuetan oinarrituta egon behar dute; halakorik egon ezean, energia- edo elikagai-ingestei buruzko oro har onartutako zientzia-irizpenetan oinarrituta.

- f) Objektiboak izan behar dute, eta ez diskriminatzailerak.
- g) Adierazpenak ezartzea ezin da izan salgaiek libre zirkulatzeko oztopo.



BALIO ENERGETIKOA KALKULATZEKO BIHURTZE – FAKTOREAK

Balio energetikoa bihurtze-faktore hauen bitartez kalkulatu da:

karbohidratoak (polialkoholak ezik)	17 kJ/g — 4 kcal/g
polialkoholak	10 kJ/g — 2,4 kcal/g
proteinak	17 kJ/g — 4 kcal/g
koipeak	37 kJ/g — 9 kcal/g
salatrim	25 kJ/g — 6 kcal/g
alkohola (etanola)	29 kJ/g — 7 kcal/g
gantz organikoak	13 kJ/g — 3 kcal/g
zuntza	8 kJ/g — 2 kcal/g
eritritola	0 kJ/g — 0 kcal/g

ETIKETAN ADIERAZITAKO NUTRIZIO- BALIOETARAKO TOLERANTZIAK EZARTZEA

Nutrizio-propietateei buruzko etiketarako, tolerantziak garrantzitsuak dira; izan ere, ez da posible janariak beti etiketetan agertzen diren elikagai-maila zehatzak izatea, aldagai naturalen eta ekoizpenetik eta biltegiarazetik eratortzen diren aldagaien ondorioz. Hala eta guztiz ere, **janarien elikagaien edukia ezingo da etiketetako balioen desberdina izan funtsean**, desberdintasun horiek kontsumitzaileak nahasaraz baditzakete.

Tolerantziatzat jotzen da etiketan adierazitako nutrizio-balioen eta kontrol ofizialetan lortutako artean onartzen den aldea.

Produktu bateko elikagai baten benetako kopurua aldatu egin daiteke etiketan adierazitako balioarekin alderatuz, honako faktore hauengatik: balioak lortzeko erabili den iturria (bibliografiatik lortutako balioak eta analisiaren ordez errezeta bidez kalkulaturakoak), analisiaren zehaztasuna, lehengaien aldakuntza, eraldaketaren eragina, elikagaien egonkortasuna eta biltegiarazeko baldintzak eta denbora.

Elikadura-segurtasunaren faktorea kontuan hartu behar da elikagaiei gehitutako bitaminentzako eta mineralentzako tolerantziak finkatzean, elikadura-osagarriak barne. Janarietako elikagaien edukia ezingo da etiketetako balioen desberdina izan funtsean, desberdintasun horiek kontsumitzaileak nahasaraz baditzakete. Adierazitako balioak honako haueetatik lortutako batez besteko balioak izango dira:

- ekoizleak eginiko janari-analisia
- erabilitako osagaien batez besteko balio ezagunetatik edo eraginkorretatik eginiko kalkulua
- oro har ezarritako eta onartutako datuetatik eginiko kalkulua.

Adierazitako balioek hainbat janari sortaren batez besteko balioetara hurbildu beharko dute eta ezingo dira ezarri tolerantzia-atalase jakin baten muturretako batean. Kontsumitzaileek elikagai baten ingesta oro har murriztu nahi badute (esaterako, koipeak, azukreak eta gatza/sodioa), elikagai horren balioak ezingo dira tolerantzia-marjina baxuenean finkatu; aitzitik, adierazitako balioak neurtutako edo kalkulaturako balioa baino handiagoa izan beharko du.

Elikagai-osagarriak ez diren elikagaientzako tolerantziak, ziurgabetasun-neurria kontuan hartuta:

	Elikagaien tolerantziak (ziurgabetasun neurriarekin)	
Bitaminak	+ 50% **	- 35%
Mineralak	+ 45%	- 35%
Karbohidratoak		
Azukreak	< 10 g/100 g:	± 2 g
	10-40 g/100 g:	± 20 %
Proteinak	g:	± 8 g
	> 40 g/100 g:	
Zuntza		
	< 10 g/100 g:	± 1,5 g
Koipea	10-40 g/100 g:	± 20 %
	g:	
	> 40 g/100 g:	± 8 g
Gantz az. aseak		
Gantz az. monoaseak	< 40 g/100 g:	± 0,8 g
	> 40 g/100 g:	± 20 %
Gantz az. poliaseak		
Sodioa	< 0,5 g/100 g:	± 0,15 g
	> 0,5 g/100 g:	± 20 %
Gatza	< 0,5 g/100 g:	± 0,15 g
	> 0,5 g/100 g:	± 20 %

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?



ELIKAGAIEN NUTRIZIO-PROPIETATEAK ADIERAZTEKO BIRIBILTZE-ARAUAK

Biribiltze-arauak tolerantziak finkatzean eragina duten faktoreetako bat dira, baita egia ez den zehaztapen-maila bat saihesteko zenbaki esangarri edo hamartar kopurua ere.

Adierazitako balioak biribiltzean, kontuan izan behar da kalkulatzeko ea kontrol-agintariaren analisisan zehaztu zen balioa tolerantzia-mugen barnean dagoen.

Nutrizio - elementua	kopurua	Biribiltzea
Energia		Gertuen dagoen kJ/kcal unitatera (hamartarrik gabe)
Koipea*, Karbohidratoak*, azukreak* proteinak* zuntza* poliolak* almidoia*	≥ 10 g 100 g edo ml-ko	Gertuen dagoen gramora (hamartarrik gabe)
	< 10 g eta $> 0,5$ g 100 g/ml-ko	Gertuen dagoen dezigramora
	Ez da hauteman kopururik, edo kontzentrazioa hau da: $< 0,5$ g, 100 g edo ml-ko	"0 g" edo "0,5 g" adieraz daiteke
Gantz azido aseak* Gantz azido monoaseak* Gantz azido poliaseak*	≥ 10 g 100 g edo ml-ko	Gertuen dagoen gramora (hamartarrik gabe)
	< 10 g eta $> 0,1$ g 100 g/ml-ko	Gertuen dagoen dezigramora
	Ez da hauteman kopururik, edo kontzentrazioa hau da: $< 0,1$ g, 100 g edo ml-ko	"0 g" edo "0,1 g" adieraz daiteke
Sodioa	≥ 1 g 100 g edo ml-ko	Gertuen dagoen dezigramora
	< 1 g eta $> 0,005$ g 100 g/ml-ko	Gertuen dagoen zentigramora
	Ez da hauteman kopururik, edo kontzentrazioa hau da: $< 0,005$ g, 100 g edo ml-ko	"0 g" edo "0,005 g" adieraz daiteke
Gatza	≥ 1 g 100 g edo ml-ko	Gertuen dagoen dezigramora
	< 1 g $> 0,0125$ g por 100 g o ml	Gertuen dagoen zentigramora
	Ez da hauteman kopururik, edo kontzentrazioa hau da: $< 0,125$ g, 100 g edo ml-ko	"0 g" edo "0,01 g" adieraz daiteke
Bitaminak eta mineralak	A bitamina , azido folikoa, kloruroa, kaltzioa, fosforoa, magnesioa, iodoa, potasioa	Hiru zenbaki garrantzitsu
	Gainerako bitamina eta mineral guztiak	Bi zenbaki garrantzitsu

*azpikategorietan ez da aplikagarria

ZER DA BERRIA NUTRIZIO ETIKETETAN?



Biribiltze-arauen beste alderdi bat hutsaltzat jotzen diren elikagai kopuruak dira. Horiek honela adierazten dira: "0" edo "< x g". Bestela, etiketan honako hau adieraz daiteke: "... kopuru hutsalak ditu".

BIBLIOGRAFIA

1. [Reglamento \(UE\) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
2. [Guía sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
3. [DOCUMENTO DE ORIENTACIÓN PARA LAS AUTORIDADES COMPETENTES EN MATERIA DE CONTROL por lo que respecta al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta](#)