

UN PLANTEAMIENTO QUE ABOGA POR LA LIBERTAD DE ELECCIÓN INFORMADA

Las CDO/GDA indican de forma coherente y clara la cantidad de energía y nutrientes que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.

Planteamiento de etiquetado nutricional, hoy por hoy voluntario, que se basa en datos respaldados por los expertos e instituciones y aceptados a nivel internacional.

En un contexto en el que los expertos recuerdan que no existen alimentos buenos ni malos, sino dietas más o menos equilibradas, este sistema de etiquetado nutricional ofrece al consumidor la libertad de escoger un alimento en base a la energía y a los nutrientes más relevantes para la salud.



INFORMACIÓN QUE CONTIENEN LAS CDO/GDA

Las CDO/GDA indican la cantidad de energía (Calorías) y nutrientes [grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal)] que aporta una ración de un determinado alimento o bebida con respecto a las necesidades diarias de un adulto*.

*Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, peso y nivel de actividad física. Una mujer adulta con un peso saludable y un nivel medio de actividad física necesita 2000 kcal/día.

	Cantidades Diarias Orientativas	
Energía (Calorías)	2.000 kcal	100%
Azúcares	90 g	100%
Grasas	70 g	100%
Grasas saturadas	20 g	100%
Sodio (sal)	2,4 g (6 g)	100%

Fuente: EFSA (2009)

LAS CDO/GDA POR RACIÓN, LA “INGESTA HABITUAL”

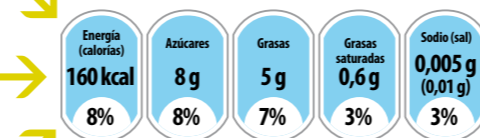
En nuestra vida cotidiana lo habitual es consumir los alimentos por raciones o unidades. Por ello, expresar la cantidad de calorías y nutrientes por ración ayudará más al consumidor, ya que se le está dando el cálculo exacto de lo que se está tomando.

EJEMPLO DE CDO/GDA, ¿QUÉ NOS ESTÁ DICRIENDO?...

Cada ración de 40 g contiene

Este icono ofrece información sobre el contenido energético de una ración del producto.

En el ejemplo, cada ración de 40g. de producto contiene 160 calorías (o Kcal) de energía.



Porcentaje de energía [Kcal] que aporta una ración de producto respecto a lo que necesitamos en un día (CDO/GDA). En el ejemplo, una ración del producto aporta el 8% de la cantidad de energía que necesitamos al día: $(2.000 \text{ kcal}) : 160 / 2000 \times 100 = 8\%$.

VENTAJAS

Proporcionan de forma clara una información útil para todos los consumidores.

Facilitan un apoyo práctico a los consumidores para elaborar una dieta variada y equilibrada.

Dan oportunidad y capacidad de elegir las opciones más adecuadas para los consumidores, de acuerdo con sus propios estilos de vida.

Es una tarjeta de presentación del producto de forma objetiva, clara y coherente, que no cataloga a los alimentos ni induce a interpretaciones erróneas sobre éstos.

CDO CENTRO DE
GDA REFERENCIA



alimento

FUNDACIÓN

www.fundacionalimentum.org

CDO/GDA CENTRO DE REFERENCIA

¿QUÉ ES?

El Centro de Referencia CDO/GDA es una plataforma multidisciplinar de expertos creada por la Fundación Alimentum con el objetivo de difundir el nuevo sistema de etiquetado nutricional basado en las CDO/GDA.

OBJETIVO:

Formar e informar sobre el sistema CDO/GDA para promover su pleno conocimiento e implantación, impulsando para ello una actividad plural a través de la realización de acciones de diversa índole dirigidas a los diversos públicos de interés.



PARTICIPANTES



CLIPS DE VIDA SALUDABLE

- **Desayuna todos los días**
- **Come de todo**
- **Toma 5 raciones de frutas y verduras al día**
- **Modera el consumo de grasas, azúcares y sal**
- **No olvides hidratarte**
- **Come con moderación**
- **Realiza 5 comidas diarias**
- **Sé activo y anima a todos a serlo**

¡¡EMPIEZA YA!!


alimentum
 FUNDACIÓN

