

“ACTUALIZÁNDONOS”



FRATO'02

Recientemente se han dado muchas actualizaciones en el tema de la alimentación y etiquetado alimentario.

'ACTUALIZÁNDONOS'

Te informamos de las más llamativas por si no las conocías y de otras etiquetas anteriores que también son importantes.

“ACTUALIZÁNDONOS

Recomendaciones
de la Agencia
Española de
Consumo,
Seguridad
Alimentaria y
Nutrición.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO POR PRESENCIA DE MERCURIO

DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (AESAN)

Hg



POBLACIÓN VULNERABLE	
 <p>MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS</p>	<p>ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO</p> <p>EVITAR CONSUMO</p> <p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>
 <p>NIÑOS ENTRE 10 -14 AÑOS</p>	<p>ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO</p> <p>LIMITAR EL CONSUMO 120 gramos al MES</p> <p>ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO</p> <p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>
POBLACIÓN GENERAL	
	<p>TODAS LAS ESPECIES</p> <p>3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.</p>

Recomendaciones de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.

ESPECIES

 **ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO:** Pez espada/Emperador, Atún rojo (*Thunnus thynnus*), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio.

 **ESPECIES CON BAJO CONTENIDO EN MERCURIO:** Abadejo, Anchoa/Boquerón Arenque, Bacalao, Bacaladilla, Berberecho, Caballa, Calamar, Camarón, Cangrejo, Cañadilla, Carbonero/Fogonero, Carpa, Chipirón, Chirla/Almeja, Choco/Sepia/Jibia, Cigala, Coquina, Dorada, Espadín, Gamba, Jurel, Langosta, Langostino, Lenguado europeo, Limanda/Lenguadina, Lubina, Mejillón, Merlan, Merluza/Pescadilla, Navaja, Ostión, Palometa, Platija, Pota, Pulpo, Quisquilla, Salmón atlántico/Salmón, Salmón del Pacífico, Sardina, Sardinela, Sardinopa, Solla, y Trucha. **Las demás especies de productos de la pesca no mencionadas específicamente se entenderán con un CONTENIDO MEDIO en mercurio**

¿Qué es el mercurio?

Es un **contaminante medioambiental** que puede encontrarse en nuestros alimentos debido a su presencia natural en la corteza terrestre y como resultado de la actividad humana. La forma en la que principalmente se encuentra presente en los pescados se denomina metilmercurio.

¿Por qué hablamos de mercurio y pescado?

A partir de su liberación al medioambiente el mercurio está presente en aguas de mares y ríos y puede concentrarse, en proporción variable, en los pescados. **La cantidad de mercurio en los peces está relacionada con su posición dentro de la cadena trófica, por tanto, los peces depredadores, de gran tamaño y más longevos como el pez espada, tiburón, atún rojo o lucio tienen concentraciones más altas.** Este fenómeno se conoce como bioacumulación.

¿Qué riesgo puede presentar el mercurio sobre la salud?

El mercurio **puede afectar al sistema nervioso central en desarrollo**, por exposición directa tras el **consumo de ciertos alimentos** o indirectamente al poder **atravesar la placenta**. También puede estar presente en la **leche materna**.

Por ello las mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, así como aquellas en **periodo de lactancia**, junto con los **niños de menor edad** constituyen la población **más vulnerable al mercurio**.

¿Es seguro comer pescado?

Sí, comer pescado es seguro y saludable.

En la legislación alimentaria europea **existen límites máximos de mercurio que son de obligado cumplimiento** y que, controlados por las autoridades sanitarias, garantizan un consumo seguro de alimentos por la población. **El consumo de pescado conlleva, además, efectos beneficiosos** para la salud ya que **aporta energía**, es una **fuentes de proteínas de alto valor biológico** y contribuye a la ingesta de nutrientes esenciales como el **yodo, el selenio, el calcio y las vitaminas A y D**. También tiene un buen perfil lipídico proporcionando **ácidos grasos** poliinsaturados de cadena larga **omega-3**, que es un componente de los patrones dietéticos asociados con la buena salud, y pocos ácidos grasos saturados.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha asociado el consumo habitual de pescado durante el embarazo con efectos beneficiosos sobre el desarrollo neurológico en niños y con la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos.

Depósito legal: M-32826-2019 NPO en línea: 732-19-013-6

#MercurioAESAN



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



PAN

Entre las novedades más importantes que se introducen en esta nueva norma del pan que entró en vigor el 1 de julio de 2019, se encuentran:

Definición de pan integral y pan de grano entero

La definición de pan integral hará referencia únicamente al **pan que se prepara exclusivamente con harina integral o de grano entero (independientemente del tipo de cereal)**, solo así el consumidor estará a salvo de confusiones.

Definición de pan artesano

Se han fijado unos **criterios que limitan el uso del término “artesano”** para designar a los productos que realmente se hacen de forma artesanal, dejando fuera a aquellos de fabricación industrial.

Etiquetado de Pescado:



PRODUCTO FRESCO / CONGELADO

1 (points to the top header)

2 (points to the 'PRESENTACIÓN' column)

3 (points to the 'P.V.P. Neto Escurreido' label)

4 (points to the 'Denominación Comercial' field)

5 (points to the 'ZONA CAPTURA' column)

ZONA CAPTURA	MÉTODO PRODUCCIÓN	PRESENTACIÓN
Atlántico Noreste	Extractiva	Eviscerado
Atlántico Suroeste	Aguas Dulces	Con cabeza
Atlántico Sureste	Acuicultura	Sin cabeza
Mar Mediterráneo	Marisqueo	Fileteado
Océano Pacífico		Cocido
Otros _____		Descongelado
		Otros _____

Denominación Comercial: _____

P.V.P. € KILO

P.V.P. Neto Escurreido

% Glaseado

¿Te has fijado alguna vez en la zona de frescos si el pescado que compras proviene de descongelación? Está atent@ la próxima vez.

'ACTUALIZÁNDONOS'

Etiquetado de huevos:

¿Alguna vez has comprado huevos en cuya caja aparece el término “ecológico” o similar?

Mira también el número que traen los huevos a ver si coincide con ese término de la caja.

‘ACTUALIZÁNDONOS’

El segundo y tercer dígito son las letras identificativas del país de la UE del que proceden los huevos (España = ES)

El primer dígito indica la forma de cría de la gallina:

- 0 ...producción ecológica
- 1 ...camperas
- 2 ...suelo
- 3 ...jaulas



2 dígitos correspondientes a la provincia

3 dígitos correspondientes al municipio donde está ubicada la granja

Los dígitos finales identifican la granja dentro del municipio



¡MUCHAS GRACIAS POR ACCEDER!
Nos vemos en la próxima Píldora.



“Somos lo que comemos”, Ludwig Feuerbach.