

¿QUÉ NOS DICE EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS?

Guía para su mejor comprensión



¡Este aceite no tiene colesterol!
¡Éste tampoco tiene!
Ni éste, ni éste, ni éste...

- Comprimos éste que dice que es saludable!
-¿Saludable? ¿Has visto la cantidad de grasas que tiene en una porción?

Para ti, que eres celíaco, elegi éste. En la etiqueta indica "sin gluten".

Compra un pack de doce. ¡Ah, no! Mira la fecha de caducidad, ¡vence en 4 días!

0,0% Materia grasa. ¡Ah no!
Dice 0,9% por cada 100 gr. de producto.

Mira éste, ¡es bajo en calorías! Tiene 199 calorías. Éste es normal y ¡tiene 200!

- Llevemos éste que es LIGHT.
- Sí, pero ¡tiene azúcar!

3 x 2
OFERTA



INFORMACION NUTRICIONAL			
	100 ml	250 ml (un vaso)	
Energía	67 Kcal	168 Kcal	
Grasas	3,2 g	7,9 g	
Carbohidratos	4,9 g	12,2 g	
Proteínas	3,6 g	9,0 g	
VITAMINAS Y MINERALES			
Vitamina A	120 µg (24% CDI*)	300 µg (60% CDI*)	
Vitamina C	8,70 mg (174% CDI*)	21,75 mg (435% CDI*)	
Vitamina E	1,00 mg (20% CDI*)	2,50 mg (50% CDI*)	
Vitamina B ₆	20 µg (40% CDI*)	50 µg (100% CDI*)	
Vitamina B ₁₂	100 µg (200% CDI*)	250 µg (500% CDI*)	



Dirección y Coordinación: Gretel Cabrera
Colaboración Técnica: Yanina Gallego

INDICE

	Página
Alimentación Saludable	2
Leer la etiqueta... ¿Para qué?	4
¿Qué información es obligatoria en la etiqueta?	6
Los números E de las Etiquetas	8
¿Qué nos dice la información nutricional?	11
Declaraciones nutricionales	13
Derechos de los consumidores	17
Bibliografía	19

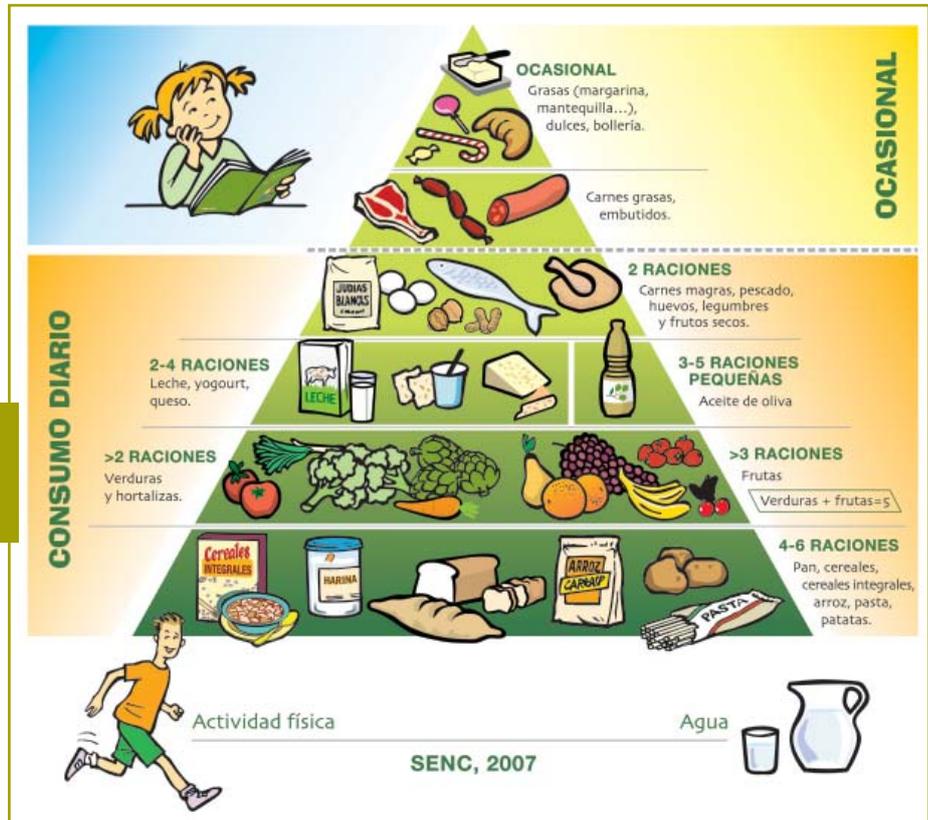


Alimentación Saludable

Para alimentarnos bien, y garantizar nuestra salud, podemos hacer uso de herramientas como la **pirámide de alimentos**-creada por expertos en salud-, que nos proporciona las pautas generales para seleccionar correctamente nuestra alimentación diaria.

La Pirámide de la Alimentación

Fuente: SENC, 2007
Programa PERSEO.
Come sano y muévete



De los alimentos que elegimos y de la cantidad que ingerimos depende el aporte de **nutrientes** de nuestra dieta y, como consecuencia de ello, el estado de nuestra salud.

- Los alimentos se componen de:
- 👉 Agua
 - 👉 Nutrientes: Hidratos de carbono, Grasas y Proteínas
 - 👉 Otros nutrientes: Minerales, Vitaminas y Fibra

GRASAS, DULCES, BOLLERÍA	Aportan calorías con poco valor nutricional. Son ricos en GRASAS SATURADAS, COLESTEROL y AZÚCARES.
CARNES, GRASAS - EMBUTIDO	Aunque aportan PROTEÍNAS, tienen un alto contenido en GRASAS SATURADAS y COLESTEROL, que en exceso perjudican la salud cardiovascular.
PESCADOS - CARNES MAGRAS, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.	Son la fuente principal de PROTEÍNAS, que ayudan a formar y reponer los tejidos de nuestro cuerpo. Además aportan VITAMINAS y MINERALES que sirven para regular las funciones de nuestro organismo.
LÁCTEOS	Son la fuente principal de CALCIO y PROTEÍNAS que ayudan a formar y reparar nuestros huesos.
ACEITE DE OLIVA	Es rico en GRASAS saludables que mejoran la salud cardiovascular. Es fuente de VITAMINAS A, E y antioxidantes naturales que evitan el envejecimiento celular.
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Son alimentos bajos en calorías. Son la principal fuente de VITAMINAS y MINERALES de nuestra dieta y son ricos en FIBRA ALIMENTARIA, necesaria para regular la función intestinal.
CEREALES	Son la fuente principal de energía por su aporte de HIDRATOS DE CARBONO. También son ricos en VITAMINAS y MINERALES. Si se trata de CEREALES INTEGRALES se valora su contenido en FIBRA ALIMENTARIA.

Leer la etiqueta... ¿Para qué?

Dedicar unos minutos de manera habitual a leer el etiquetado, nos ayudará a seleccionar mejor los alimentos que nos permitan, por un lado, llevar una dieta adecuada, y por otro, prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.



Leer el etiquetado de alimentos de forma habitual nos permite...

Mejorar la seguridad alimentaria de nuestra dieta

- ❖ Conocer la fecha de caducidad del producto a consumir.
- ❖ Saber las condiciones de conservación y utilización del alimento.
- ❖ Identificar los conservantes y aditivos que se han utilizado.
- ❖ En personas alérgicas o intolerantes a algún nutriente, detectar ingredientes que puedan afectar a su salud.



Contribuir a la economía familiar

- ❖ Tener una idea aproximada de la relación entre el precio, cantidad y calidad del alimento.

Mejorar nuestros hábitos alimentarios

- ❖ Conocer con seguridad los ingredientes que contienen los alimentos.
- ❖ Conocer las características nutricionales de los alimentos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Medios por:		
	100 ml	250 ml (un vaso)
Energía	67 Kcal	168 Kcal
Valor energético	282 KJ	705 KJ
Proteínas	3,9 g	9,7 g
A. de carbono	4,9 g	12,2 g
Grasas	3,6 g	9,0 g
VITAMINAS Y MINERALES		
Vitamina A	120 µg (15% CDR*)	300 µg (37% CDR*)
Vitamina D	0,75 µg (15% CDR*)	1,87 µg (37% CDR*)
Vitamina E	1,50 mg (15% CDR*)	3,75 mg (37% CDR*)
Vitamina B ₆	30 µg (15% CDR*)	75 µg (37% CDR*)
Calcio	75 µg (15% CDR*)	75 µg (37% CDR*)

¿Qué información es OBLIGATORIA



NOMBRE O DENOMINACION DE VENTA

La etiqueta debe mencionar el nombre del producto, una descripción del mismo o bien el nombre del producto en el país de procedencia. Debe indicar el estado físico en el que se encuentra el producto o el tratamiento al que ha sido sometido (en polvo, congelado, ahumado, etc).

En ningún caso se podrá sustituir la denominación por una marca comercial o mensaje publicitario.

LOTE DE FABRICACIÓN

Indica el conjunto de unidades de venta de un producto alimenticio producido, fabricado o envasado en condiciones prácticamente idénticas.



CONTENIDO NETO



GRADO ALCOHÓLICO,

Se indicará sólo cuando éste sea mayor en volumen al 1,2%.



en la etiqueta?

NOMBRE Y DOMICILIO DEL FABRICANTE/ ENVASADOR O IMPORTADOR

(en el caso de alimentos producidos fuera de España o Unión Europea).



FECHA DE CADUCIDAD

Se utiliza sólo para alimentos muy perecederos; dicha información se completará con las condiciones de conservación o almacenamiento adecuadas.

FECHA DE DURACIÓN MÍNIMA

“Consumir preferentemente antes de”, indica la fecha de duración mínima. Hasta esta fecha, el producto alimenticio mantiene sus propiedades en condiciones de conservación apropiadas.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL:
CONSUMIR DE PREFERENCIA ANTES DE:

06 03 2007 L 20:05
06 BR

Conservar en lugar seco Conservar em local seco

INGREDIENTES

Enumerará en orden decreciente de peso todas las sustancias, incluidos los aditivos alimentarios (Nº E), que se conservan en el producto terminado.

La lista de ingredientes, a diferencia de la información nutricional, es OBLIGATORIA, excepto en alimentos constituidos por un solo ingrediente, cuya denominación de venta sea la misma que la del ingrediente. Ej. FRUTAS, VEGETALES, LECHE, AGUA NO GASIFICADA, QUESO, VINAGRE.



Los Números E de las etiquetas

¿Qué significan los Números E que aparecen en la lista de ingredientes?

Los Números E que aparecen en la lista de ingredientes (por ejemplo, E-330, E-300, E-950, etc), corresponden a los aditivos alimentarios utilizados en la elaboración de productos alimentarios.

La letra E, indica que es un aditivo de uso autorizado en la Unión Europea.

¿Qué es un aditivo alimentario?

Los aditivos son sustancias naturales o sintéticas (químicas) que se añaden a los alimentos, no por su valor nutritivo, sino con el fin de facilitar su conservación, mejorar su apariencia, el sabor, el color, etc. Se añaden de forma voluntaria. En la actualidad, los aditivos alimentarios se regulan de forma estricta, y periódicamente se someten a revisiones para asegurar su inocuidad y/o seguridad. Los aditivos permitidos se clasifican en diferentes categorías según sus funciones.



Serie

Función

**Serie E-100 – E-199
COLORANTES**



Sirven para añadir color a los alimentos. Algunas veces se añaden para compensar las pérdidas de color que se producen durante el proceso de fabricación y/o manipulación del alimento. Otras veces se añaden con motivos comerciales, ya que muchas veces el color de los productos determina la elección de compra de los consumidores.

**Serie E-200 – E-299
CONSERVANTES**



Se utilizan para retardar el deterioro de los alimentos, evitando el crecimiento de hongos y bacterias (microorganismos).

**Serie E-300 – E-399
ANTIOXIDANTES**



La función principal de los antioxidantes es evitar que las grasas se pongan rancias, pero también ayudan a que el alimento se mantenga en buenas condiciones.

**Serie E-400 – E-499
EMULGENTES,
ESTABILIZADORES,
ESPESANTES**

Se utilizan especialmente para dar estabilidad a las mezclas de grasas y agua, formando emulsiones como las margarinas, mayonesas y salsas para ensaladas, entre otros. Los más utilizados son el E-471, E-472 o el E-322 (lecitina de soja).

Los Números E de las etiquetas

Serie

Función

Serie E-500 – E-599
REGULADORES DE ACIDEZ (PH),
ANTIGRUMOS



Los aditivos de esta serie tienen diversas funciones. Algunos actúan como reguladores de la acidez para permitir una mejor conservación de los alimentos. Otros se utilizan para evitar que las harinas se apelmacen (antigrumos).

Serie E-600 – E-699
POTENCIADORES DEL SABOR



Son pocas las sustancias que funcionan como potenciadores del sabor. El más conocido es el "glutamato monosódico" o E-621 que se utiliza mucho en la comida oriental.

Serie E-900 – E-999
VARIOS



En esta serie se agrupan aditivos con diversas funciones, entre ellas las de los EDULCORANTES. Los EDULCORANTES son sustancias sin valor nutritivo, que dan un sabor dulce a los alimentos. Se utilizan ampliamente en los productos bajos en calorías. Los más conocidos son: Acesulfamo-K (E-950); Aspartamo (E-951); Isomaltol (E-953); Sacarina (E-954); Xilitol (E-967). En esta serie también se incluyen los aditivos de revestimiento, que se emplean para cubrir determinados alimentos, como la cera de abejas (E-901).

¿Qué nos dice la información nutricional?

El etiquetado nutricional sirve para informar al consumidor sobre las propiedades nutritivas de un alimento.



VALORES NUTRICIONALES MEDIOS POR 100g:	
Valor Energético	258kj / 61kcal
Proteínas	2.5g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	10.5g
Grasas de las cuales grasas saturadas	5g
Fibra Alimentaria	1g
Sodio	0.2g
	2.7g
	0.007g

Valor Energético por 100 gr/100 ml.

Los alimentos son la fuente de energía para nuestro cuerpo.

La cantidad de energía que tienen los alimentos se mide en unidades denominadas Kilocalorías (Kcal.) o Kilojulios (KJ.).

Como medida de referencia, en el etiquetado de alimentos se indica la cantidad de KJ. /Kcal. que aporta ese alimento al consumir 100 g. o 100 ml.

Siempre tiene que estar en un lugar visible, con letras claras y agrupado en un mismo lugar en forma tabular. (En columnas o lineal según espacio).

La información nutricional sólo es obligatoria, si en el etiquetado del producto se menciona que posee propiedades nutritivas

Valor energético por unidad o porción

(Siempre que se indique el número de porciones que tiene el envase).

- Compare la porción indicada en la etiqueta con la cantidad que Ud. consuma.
- Tome como referencia la cantidad diaria que debe consumir un adulto medio.
- Recuerde que la cantidad de energía diaria debe distribuirse como mínimo en tres tiempos de comida

Adultos
Valor promedio Kcal. / día

♀ 2.200 - ♀ 2.800

Fuente: Elaboración propia basándose en las Guías Alimentarias de la Población Española, SENC 2001

¿Que más nos dice la información nutricional?

GRASAS

Deben representar el 30 - 35% de las calorías totales diarias. En el etiquetado se mencionará principalmente como *gramos de grasa por 100 gramos de producto*. Algunas veces puede aparecer un desglose, indicando:

Grasas, de las cuales:

- Saturadas: en gramos (7% - 8% del total de grasas)
- Monoinsaturadas: en gramos (15 -20%)
- Poliinsaturadas: en gramos (5%)
- Colesterol: Menos de 300 mg./ día

HIDRATOS DE CARBONO

Deben representar el 50 - 55% de las calorías totales diarias. En el etiquetado se mencionará principalmente como *gramos de hidratos de carbono por 100 gramos de producto*. Algunas veces puede aparecer un desglose, indicando:

Hidratos de Carbono, de los cuales:

- Azúcares: en gramos
- Polialcoholes: en gramos
- Almidón: en gramos

PROTEINAS

Deben representar entre el 10 – 15% de las calorías totales.

FIBRA

Se recomienda consumir menos de 25 g. /día

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	Valores medios aproximados	
	por 100g	por galleta (14,7g)
Valor energético	2050 KJ / 490 Kcal	301KJ / 72 Kcal
Proteínas	6,9 g	1,0 g
Hidratos de carbono	66,2 g	9,7 g
de los cuales		
-azúcares	17,0 g	2,5 g
Grasas	21,8 g	3,2 g
de las cuales		
-saturadas	10,9 g	1,6 g
Fibra Alimentaria	2,6 g	0,4 g
Sodio	0,7 g	0,1 g

SODIO/SAL

Se recomienda consumir menos de 6 g./día de sal o su equivalente, 3 g./día de sodio.

VITAMINAS Y MINERALES

Se mencionarán si en 100 gramos o mililitros de producto aportan el 15% o más de la CDR*.

*CDR: Consumo Diario Recomendado; IDR: Ingesta Diaria Recomendada o RDD: Recomendación Dietética Diaria. Aunque los requerimientos nutricionales son específicos de cada persona según sexo, edad, actividad física, etc., estas tablas orientan a la población sobre la cantidad de nutriente que es necesario ingerir en una dieta media de 2000 Kcal., para conseguir un estado nutricional óptimo y evitar la deficiencia de un nutriente determinado.



Declaraciones nutricionales

Para ofrecer una mayor variedad de productos, la industria modifica algunas propiedades de los alimentos. En la etiqueta esta práctica se refleja en los siguientes mensajes o DECLARACIONES NUTRICIONALES.

¿Qué debo preguntarme al leer cada uno de ellos?			
Nutriente	Declaraciones nutricionales	Ejemplos de declaraciones de propiedades saludables o menor riesgo de enfermedad	Recomendaciones o preguntas que debemos hacernos...
Energía	<p>Bajo valor energético En 100 g. menos de 40 kcal., o en 100 ml. menos de 20 kcal.</p> <p>Valor energético reducido LIGHT/LITE</p> <p>Sin aporte energético Menos de 4 kcal. por 100 ml.</p>	<p>“Recomendado para dietas hipocalóricas o bajas en calorías”</p>	<p>¿Cuántas calorías tiene la ración que consumiré?</p> <p>Comparar el producto LIGHT o REDUCIDO con las calorías del mismo producto normal, debe de reducir mínimo un 30% del valor calórico total.</p>
Grasas	<p>Bajo contenido de grasa Menos de 3 g. por 100 g. de producto o menos de 1,5 g. por 100 ml. de producto</p> <p>Sin grasa o 0% materia grasa</p> <p>Bajo contenido de grasas saturadas Menos de 1,5 g. por 100 g. de producto</p> <p>Sin grasas saturadas LIGHT/LITE</p>	<p>“Fuente natural de Omega 3, una sabrosa manera de cuidar tu colesterol”,</p> <p>“Ligera, sólo 18% materia grasa” u “Omega 3, ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos.”</p>	<p>Controle la cantidad de Omega 3 que aporta la ración que consumirá y la cantidad necesaria para lograr el efecto deseado.</p> <p>Muchas marcas indican en los ingredientes grasas vegetales, algunas de ellas tienen aceite de coco o palma que son muy ricas en grasas saturadas, por eso siempre que pueda elija las que especifican el tipo de aceite. (Ej. aceite de oliva, girasol, maíz, soja).</p>

Declaraciones nutricionales

¿Qué debo preguntarme al leer cada uno de ellos?

Nutriente	Declaraciones nutricionales	Ejemplos de declaraciones de propiedades saludables o menor riesgo de enfermedad	Recomendaciones o preguntas que debemos hacernos...
Azúcares	<p>Bajo contenido de azúcares <i>Menos de 5 g. por 100 g., ó menos de 2,5 g. por 100 ml. de producto</i></p> <p>Sin azúcar, menos de una caloría</p> <p>Sin azúcar añadido</p> <p>LIGHT/LITE</p>	<p>Ej. "Avalado por la sociedad española de diabéticos"</p>	<p>No confundir las indicaciones <i>sin azúcar o reducido en azúcares</i> con LIGHT. Los primeros aseguran una reducción de azúcares, el segundo indica menos energía debido a una reducción de azúcares, grasas o proteínas.</p> <p>Sin azúcar añadido es útil para diabéticos, pero si tiene fructosa no reduce calorías, puede tener las mismas calorías que el producto normal.</p>
Sodio	<p>Bajo contenido de sodio/sal <i>Menos de 0,12 g. de sodio en 100 g. o 100 ml. de producto</i></p> <p>Muy bajo contenido de sodio/sal <i>Menos de 0,4 g. por 100 g.</i></p> <p>Sin sodio o sin sal</p>	<p>Ej. Sello de la Fundación Española del Corazón.</p> <p>Ej. "Bajo en sal, puede favorecer a disminuir la tensión arterial."</p>	<p>Calcular el aporte de sodio por ración y recordar que la cantidad máxima recomendada es menor de 3 g. de sodio al día o menor de 6 g. de sal al día.</p>



Declaraciones nutricionales

¿Qué debo preguntarme al leer cada uno de ellos?

Nutriente	Declaraciones nutricionales	Ejemplos de declaraciones de propiedades saludables o menor riesgo de enfermedad	Recomendaciones o preguntas que debemos hacernos...
Fibra	<p>Fuente de fibra Mínimo 3 g. por 100 g. de producto ó 1,5 g. por 100 kcal.</p> <p>Alto contenido fibra Mínimo 6 g. por 100 g. de producto ó 3 g. por 100 kcal.)</p>	<p>Ej. "Integral 100% natural", aunque conserva mayor cantidad de fibra, vitaminas y minerales puede tener igual o más calorías que el mismo producto normal.</p> <p>Ej. "Fibra con efecto lipocactivo"</p>	<p><i>¿Qué cantidad de fibra conseguiré al consumir este producto y que cantidad me aportaría el normal?</i></p> <p>De nada sirven estos mensajes si no se indica en la información nutricional la cantidad de fibra que aporta, o si la cantidad que aporta es muy pequeña.</p>
Vitaminas y minerales	<p>Fuente de ... Debe aportar como mínimo un 15% de la cantidad recomendada de minerales o vitaminas en 100 g. de producto o por envase si sólo tiene una porción</p> <p>Alto contenido de... Cuando ese aporte es el doble de esa vitamina o mineral con respecto a un alimento "fuente de..." (más del 30%)</p>	<p>Ej. "Rico en Calcio", "El CALCIO ayuda a fortalecer los huesos"</p> <p>Ej. "Con vitaminas A y D necesarias para la absorción del calcio"</p>	<p><i>¿Qué cantidad de producto debo consumir para tener ese beneficio saludable?</i></p> <p>Puede calcular la cantidad que consumirá de ese nutriente por ración y compararlo con las tablas del Consumo Diario Recomendado (CDR).</p> <p>Ej. "Dos vasos de esta leche aportan el 75% de la cantidad diaria recomendada de calcio"</p>

Declaraciones nutricionales

¿Qué debo preguntarme al leer cada uno de ellos?

Nutriente	Declaraciones nutricionales	Declaración de propiedades saludables o menor riesgo de enfermedad	Recomendaciones o preguntas que debemos hacernos...
<p>Nutrientes u otras sustancias</p>	<p>Contiene... Ejemplo "fuente natural de isoflavonas"</p> <p>Mayor contenido de...</p> <p>Contenido reducido de...</p>	<p>Ej FITOESTEROLES... "Los fitoesteroles ayudan a reducir el colesterol sanguíneo"</p> <p>Ej. En yogures bifidus... "Ayuda a regular tu tránsito intestinal"</p> <p>Ej. "Calidad extra, sin conservantes ni colorantes"</p>	<p>También aquí es muy importante preguntarse...</p> <p><i>¿Qué cantidad de producto debo consumir para tener ese beneficio saludable?</i></p> <p>En cuanto a los aditivos, conservantes y colorantes, "COMPARE" productos similares y elija el que tiene menos, sabiendo que muchos de ellos son innecesarios.</p>



Derechos de los Consumidores

De acuerdo con el artículo 2 de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios (LGDCU), se reconoce como derechos básicos de los consumidores y usuarios:

- **La información** correcta sobre los diferentes productos o servicios, la educación y la divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute.
- **La protección** de sus legítimos intereses económicos y sociales.

Además, el artículo 18 del capítulo V de la LGDCU, complementa el derecho a la información de los consumidores y usuarios, indicando que la educación y formación de los consumidores tiene, entre otros, los siguientes objetivos:

- **Promover la libertad y racionalidad en el consumo** de bienes y la utilización de los servicios.
- Fomentar la **prevención de riesgos que puedan derivarse del consumo** de productos o de la utilización de servicios.



¿Qué podemos hacer los consumidores?

Reflexionar los mensajes que se incluyen en el etiquetado, preguntándonos siempre cuánta cantidad de producto necesito para conseguir el beneficio indicado.

Comparar, antes de comprar, si el producto elegido tiene una mejor relación calidad – precio, con respecto a otros similares.

Rechazar aquellos productos que no indiquen en su etiqueta de forma clara la información básica que deben incluir de acuerdo a la legislación vigente.



BIBLIOGRAFIA

- AHA Dietary Guidelines Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association (Circulation. 2000;102:2284.) 2000 American Heart Association, Inc.
- Ana M Requejo Marcos. Rosa M. Ortega. Guías en Alimentación. Nutriguía. Madrid:Ed. Complutense; 2000. p 56:59.
- Kimberly Mathai, RD. Nutrición en la adultez. En Nutrición y Dietoterapia Krause, Mahan and Escott-Stump Ed. McGraw-Hill. Interamericana. México 2002; 296:310.
- Mans C. Los secretos de las etiquetas: la química de los productos del hogar. España:Ariel;2007.
- Real Decreto 930/1992, de 17 de julio, por el que se aprueba la Norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- Real Decreto 238/2000, de 18 de febrero, por el que se modifica la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 1334/1999.
- Real Decreto 2220/2004, de 26 de noviembre, por el que se modifica la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio.
- Corrección de errores del Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- SENC, Guías alimentarias para la población española. Madrid: SENC; 2001.



CECU

Diciembre, 2007



**CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS**

c/Mayor, nº 45. 2º. 28013 Madrid
Teléfono: 91 364 13 84 - Fax: 91 366 90 00
cecu@cecu.es
www.cecu.es



*Programa subvencionado por el Ministerio de
Sanidad y Consumo - Instituto Nacional del
Consumo. Su contenido es de responsabilidad
exclusiva de CECU*