

Parte hartu duten bi lagunetatik, bakarrak soilik irakurtzen ditu beti produktuen etiketak

**%94REN IRITZIZ, TERMINO KONPLEXUEGIAK
ERABILTZEN DIRA, ETA %86K USTE DUTE
ALDATU EGIN BEHAR LITUZKETELA**

- Beti ez da erraza izaten erosketak egitea. Jende askorentzat oso nekagarria da apalategietan jarrira dauden produktuen artean hautatzen ibili beharra. Zorionez, *bide-erakusleak* ere izaten dituzte zeregin horretan: produktuen etiketa nutrizionalak. Horixe da, hain zuzen, ekotzelek edo banatzaileek kontsumitzaileari informazioa emateko daraman bide nagusia, eta, horregatik, funtsezko tresna izaten da haiek hautu egokiak egin ditzaten. Elikagaien etiketak datu jakingarriak eta erabilgarriak ematen ditu, baina erosleek beti ez dituzte irakurtzen behar adinako arretaz. Hori dela eta, EROSKI CONSUMERek jakin nahi izan du ea kontsumitzaileek erreparatzen ote dieten etiketa horiei, ea badakiten etiketak zer esan nahi duen eta nola interpretatu behar den, eta ea erabilgarria iruditzen zaien.

Horretarako, adin nagusiko 1.000 lagun ingururi elkarrizketa egin diegu abuztuan, 17 autonomia erkidegotan. Ondorio nagusi hauexek utzi dizkigu gure inkestak: erantzun dutenen artean, bi lagunetatik batek soilik irakurri ohi du beti etiketa, eta horietan ere, sarri askotan erdiek baino ez dute ulertzen han ageri den informazioa. Are gehiago, %78ren iritziz tresna baliagarria den arren, erdiei baizik ez die beti eragiten erosketa egitean. Hauxe izan liteke horren arrazoia: inkestari erantzun dioten herritarren %94k uste dute termino konplexuegiak erabiltzen direla, eta %86k diote aldaketa batzuk egin behar lituzketela etiketetan. >

ETIKETA IRAKURTZEA: DENEK EZ DUTE HORRETARAKO OHITURARIK

Elikagaien etiketak informazioa ematea du helburu, erosleak jakin dezaten, besteak beste, zerekin egina dagoen produktu hori. Kontsumitzaileen oinarritzko eskubidea da ekoizleek "informazio egokia helaraztea produktuen edo zerbitzuen inguruan, eta heziketa eta dibulgazio-lana egitea, egoki erabili, kontsumitu edo gozatu dezaten". Halaxe dio Kontsumitzaileak eta Erabiltzaileak Babesteko 261984 Lege Orokorraren 2.1.d artikulua.

Eskubideak eskubide eta informazioak informazio, kontsumitzaileek irakurtzen al dituzte produktu bakoitzaren etiketak ematen dizkien argibideak? EROSKI CONSUMERek egindako inkestan, bi lagunetatik batek adierazi du beti irakurtzen dituela, %45ek batzuetan baino ez, eta %5ek sekula ez. Erkidegoka, Gaztela Mantxan, Valentzian eta Errioxan elkarriketatuta ditugun lagun guztiek irakurtzen dute, eta Galizian, Kantabrian eta Gaztela eta Leonen, berriz, hamarretik batek ez du sekula egiten.

Sexu batekoen eta bestekoen joerak alderatuta, ez dago alde nabarmenik, baina bai adinaren arabera. Irakurtzeko ohitura dutenen artean, 18 eta 34 urte arteko gazteak nabarmendu dira: %58k egiten dute. Bestalde, 55 urtetik gorakoen artean, %47k batzuetan baino ez dituzte irakurtzen etiketak.

IRAUNGITZE-DATA, ARRETA GEHIEN ERAKURTZEN DUENA

Etiketari erreparatzeko ohitura duten gehien-gehienek (%93k) beti irakurtzen dute ontziratze-data eta iraungitze-data edo kontsumo-data gomendatua; beste %81ek nutrizioari dagokion informazioa ere irakurtzen dute eta %72k baita osagaien eta alergenoen zerrenda ere.

Adina, sexua eta erkidegoa aintzat hartuta, gure elkarriketatuek gehien irakurtzen dutena ontziratze-data eta iraungitze-data edo kontsumo-data gomendatua izaten da (%93k), eta gutxien, berriz, ekoizlearen izena edo merkatu-izena eta helbidea (%31k). Salbuespen batzuk ere agertu dira: 18 eta 34 urte arteko gazteek joera gehiago dute nutrizio-alderdiei buruzko informazioa irakurtzeko (horien arteko %90ek), eta berdin gertatu da Asturiasen galdekatu ditugun artean ere (%96k erreparatzen diote horri). Kantabrian eta Galizian elkarriketatuta ditugunek joera handiagoa dute osagaien eta alergenoen berri irakurtzeko (%93k eta %85ek adierazi dute hori, hurrenez hurren).

KONTZEPTU ASKO ETA EZ BETI ULERTERRAZAK

Irakurtzea eta ulertzea ez dira gauza bera. Produktu bat hartu eta etiketa irakurtzen dutenek beti ez dute ulertzen han ageri den informazioa: bi lagunetatik batek batzuetan baino ez du ulertzen. Sexuka, gizonen artean gehiago antzeman dugu gorabehera hori (gizonen %54k eta emakumeen %49k adierazi dute),

eta adin-taldeka, 35 eta 54 urte artekoetan (%55ek aitortu dute; 18 eta 34 urte artekoetan, %40k). Azkenik, erkidegoka, Extremaduran eta Gaztela eta Leonen galdekatutako herritarren artean agertu da portzentaje handiena: %65 inguru ibiltzen dira informazio ulertu ezinik zenbaitetan.

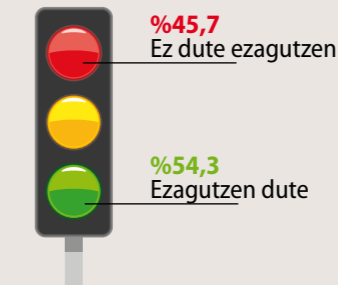
Eta zer informazio mota gertatzen zaie ulertzeko zailena? Bostetik hiruk osagaien eta alergenoen zerrenda aipatu dute, bostetik bik nutrizio-alderdiei buruzko informazioa eta lautik batek ekoizlearen izena edo merkatu-izena, eta helbidea, jatorria eta produktuaren salmenta-izena. Adinari eta sexuari dagokionez, guztiek onartzen dute osagaien eta alergenoen zerrenda egiten zaiela ulergaitzena (bostetik hiruk, gainera, erdipurdi ulertzen dute datu hori). Asturiasen, Madrilgo Erkidegoan eta Valentziakoan galdekatu ditugunek, bestalde, nutrizio-alderdiei buruzko informazioa ere sartu dute sail horretan, eta Kantabriakoek, produktuaren jatorriari dagokiona.

BA AL DU ERABILGARRITASUNIK ETA ERAGINIK?

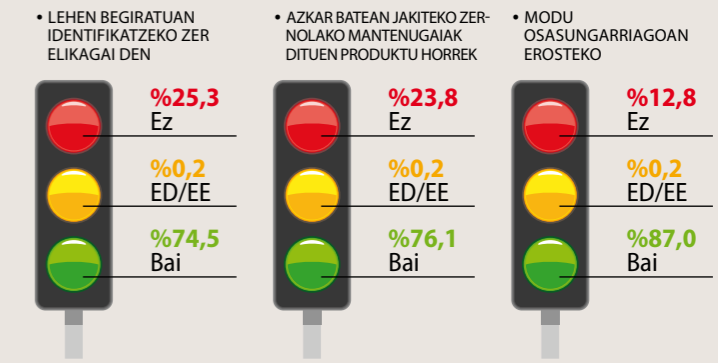
Produktuen etiketa erabilgarria den edo ez, kontsumitzaileek beti ez dute argi. Lautik hiruren iritziz, beti da erabilgarria (emakumeen artean gehiago nabarmendu da uste hori -%79-, eta 18 eta 34 urte arteko gazteen artean -%82-). Hala ere, bostetik batek esan du batzuetan soilik dela erabilgarria (gizonen eta 35-54 urte artekoen artean gehiago: %22); etiketa beti baliogabea dela diotenak, berriz, ez dira iritsi %1era (Errioxarren artean, %7 dira iritzi horretakoak).

SEMAFORO NUTRIZIONALA

1_ZENBATEK EZAGUTZEN DUTE



2_ZERTARAKO ERABILTZEN DUTE*

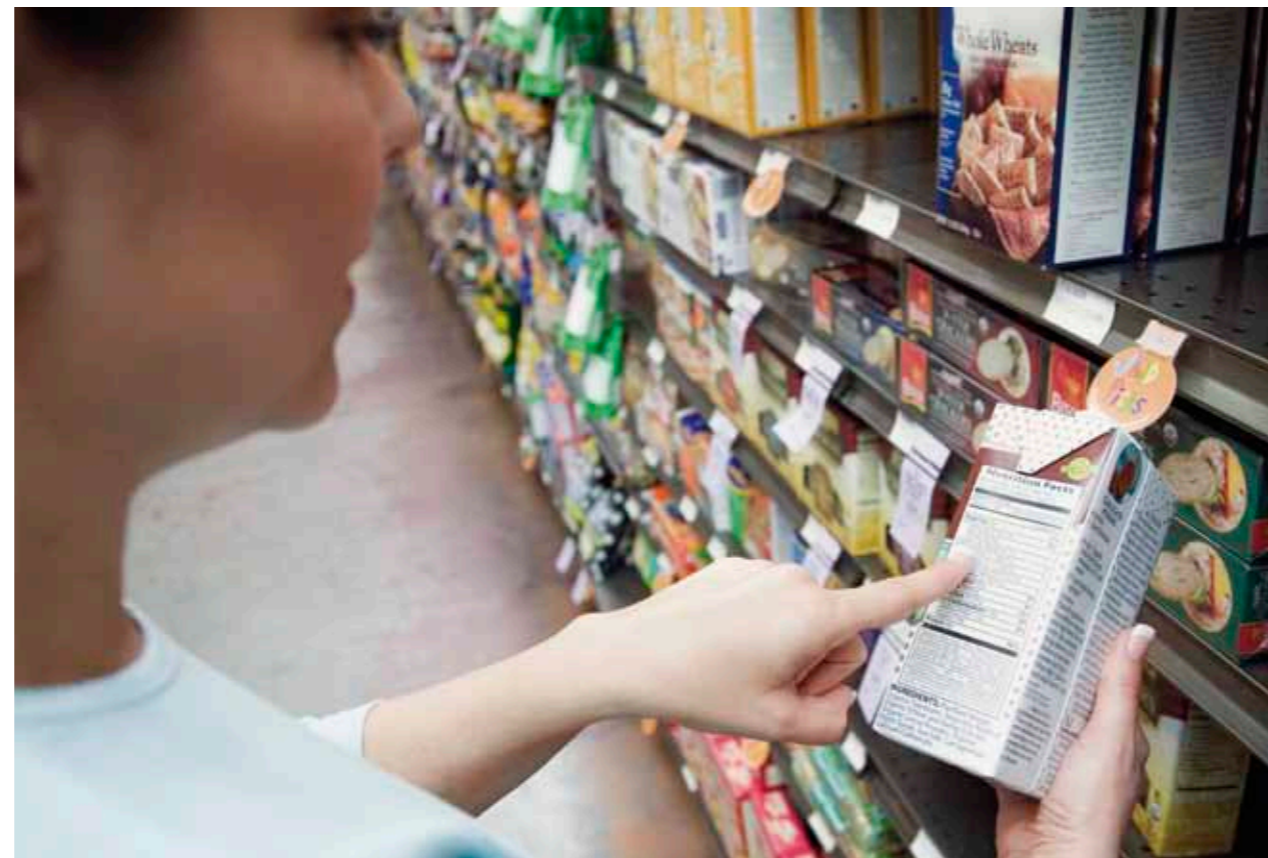


ITURRIA:Eroski Consumerrek inkesta egin die 1.000 lagun ingururi, eta elikagaien etiketak irakurtzeko ohiturei buruz galdetu die. (*) Infografia honetarako erabili diren emaitzak: 522 pertsona, semaforo nutrizionalaren sistema ezagutzen dutenak

ETIKETAK IRAKURTZEAREN INGURUKO OHITURAK, EROSKI CONSUMEREN ARABERA

Lurraldea	Beti irakurtzen dut etiketako informazioa	Beti ulertzen dut etiketako informazioa*	Iruditzen zait etiketan termino konplexuegiak erabiltzen dituztela	EAldatu egin behar lituzkete elikagaien etiketak
ANDALUZIA	%47,4	%53,4	%94,8	%86,6
ARAGOI	%50,0	%46,2	%88,1	%81,0
ASTURIAS	%52,0	%56,5	%92,0	%92,0
BALEAR UHARTEAK	%68,4	%61,1	%89,5	%78,9
CATALUNYA	%51,5	%45,6	%97,5	%87,1
EAE	%49,6	%53,2	%94,0	%80,3
ERRIOXA	%50,0	%57,1	%78,6	%71,4
EXTREMADURA	%50,0	%33,3	%100,0	%81,3
GALIZA	%52,2	%50,0	%91,3	%89,1
GAZTELA ETA LEOI	%42,6	%33,3	%97,9	%78,7
GAZTELA MANTXA	%48,1	%40,7	%100,0	%77,8
KANARIAK	%46,2	%47,4	%89,7	%87,2
KANTABRIA	%29,4	%66,7	%82,4	%76,5
MADRIL	%53,6	%42,7	%97,1	%91,4
MURTZIA	%31,6	%50,0	%94,7	%89,5
NAFARROA	%46,5	%50,0	%88,4	%83,7
VALENTZIAKO ERKIDEGOA	%52,7	%47,3	%92,3	%92,3
GUZTIRA	%49,8	%47,8	%94,1	%85,9

ITURRIA: EROSKI CONSUMERek inkesta egin die 1.000 lagun ingururi bere web-orriaren bidez, eta elikagaien etiketak irakurtzeko ohituren inguruan galdetu die. Honako 17 autonomia erkidego hauekiko jendeak erantzun du: Andaluzia, Aragoi, Asturias, Balear uharteak, Errioxa, Euskal Autonomia Erkidegoa, Extremadura, Galizia, Gaztela eta Leon, Gaztela Mantxa, Kanariak, Kantabria, Katalunia, Madrilgo Erkidegoa, Murtzia, Nafarroa eta Valentziako Erkidegoa. Inkestari erantzun dioten artean, emakumeak izan dira hirutik bi, eta gizonak %36. Adin-taldeari dagokionez, erdiek 35 eta 54 urte artean edukituzte, hamarretik hiruk 55 urte edo gehiago, eta 18 eta 34 urte arteko gazteak ez dira iritsi %20ra.



EROSKI CONSUMERen inkestan parte hartu dutenentzat, hauxe da informaziorik baliagarriena: nutrizio-alderdiena (hala diote %37k), osagaien eta alergenoen zerrenda (%32k) eta ontziratze-data eta iraungitze-data edo kontsumo-data gomendatua (%21). Ez dago ia alderik sexu batetik bestera eta adin-taldeen artean, baina erkidegoei dagokienez, Extremadurakoek balioa aitortzen diote jatorriaren informazioari ere (han galdekatu ditugun %19k, hain zuzen).

Informazioa erabilgarria dela esateak, dena den, ez du esan nahi beti eragina izaten duela erosketa egitean. Gure inkestan, %51k adierazi dute beti eragiten duela (emakumeek eta 55 urtetik gorakoek gehienbat), %48k batzuetan soilik (gizonek gehienbat, %52k, eta 35 eta 54 urte artekoek), eta %1ek sekula ez (erkidegoka, ordea, portzentaje hori %7koa izan da Errioxan eta %5ekoa Murtzian, Balearretan eta Nafarroan).

Eragin handiena zer informaziorik izaten ote duen galdetuta, hauexek nabarmendu dituzte: %39k nutrizioari dagokiona, %33k osagaien eta alergenoen zerrenda, eta %17k ontziratze-data eta iraungitze-data edo kontsumo-data gomendatua.

TERMINO KONPLEXUEK EZ DUTE LAGUNTZEN

Elikagaien etiketak tresna eraginkorrak eta komunikabide baliagarriak izan daitezten kontsumitzaileentzat, ezinbestekoa da informazioa argia eta



irakurterraza izan dadin. EROSKI CONSUMERen inkesta parte hartu duten hamar lagunetatik bederatziren ustez, ordea, etiketen informazioetan termino konplexuegiak agertzen dira. Uste horretakoak, gehienbat, 35 urtetik gorako herritarrak izan dira (horien arteko %95ek adierazi dute hori, eta 18-34 urte artekoetan, berriz, %90ek), eta, bixia bada ere, Gaztela Mantxan eta Extremaduran galdekatu ditugun guztiak.

Etiketetan hitz konplexuak erabiltzen direla uste dutenen artean, bostetik batek dio beti izaten dela hala (55 urtetik gorako gizonen artean, %26k hala uste dute eta Kanariar Uharteetan eta Extremaduran, %39ak), eta hamarretik zazpik, batzuetan. Bereziki, gizonak eta 55 urtetik gorakoak eman dute iritzi hori (%26k bietan), eta Kanarietan (%36) eta Extremaduran (%31) galdekatu ditugunak.

Ildo horretan, inkestan parte hartu duten bost lagunetatik lauri gertatu izan zaie noizbait etiketaren erruz huts egitea edo okerreko erabakia hartzea erosketan egitean. Sexuka, emakumeen %84ri gertatu izan zaie hori eta gizonen %81i. Aldeak, dena den, handiagoak dira adin-taldean artean: 35 urtetik gorakoan artean, %83k izan dute gaizki ulerturen bat, eta 18 eta 34 urte artekoetan, %75ek.

Kasu gehienetan, %65ean hain zuzen, gaizki ulertua sortu duen informazioa produktuaren osakerari buruzkoa izan da, hirutik batean produktuaren ezaguerri eta nolakotasunei buruzkoa, eta lautik batean, izaerari eta jatorriari buruzkoa.

ETIKETA KONTSUMITZAILEEN BEGIETATIK

EROSKI CONSUMERek galdekatu dituen herritarren %86ren iritziak, aldaketaren bat egin behar litzateke elikagaien etiketetan. Gizonen %89 dira uste horretakoak, eta emakumeen %84. Adinari erreparatuta,

55 urte edo gehiago dituztenak ageri dira kritikoen: %88k adierazi dute aldaketak egin behar liratekeela, eta 18 eta 34 urte artekoetan, %83k. Erkidegokoa, Asturiasen, Madrilan eta Valentzian entzun da gehien iritzi hori (han elkarrizketatu ditugun lagunen %91 inguruk adierazi dute).

Eta zer proposatzen dute? Lautik hiruren ustez, etiketek argiagoak eta irakurterazagoak izan behar lukete. Beste %54ri iruditzen zaie informazioak fidagarriagoak izan behar lukete, %44k diote datuen egitura landu behar litzatekeela eta %22k laburragoak eta zehatzagoak izan behar luketela. Erantzun dutenen %28k informazio gehiago jarri behar luketela nabarmendu dute, honako alderdi hauen inguruan: produktuaren eta lehengaien jatorria eman, osagaiak gehiago zehaztu (bereziki, gehigarriak eta horien eragin kaltegarriak kezkatzen dute jendea), produktua behin irekita noiz iraungiko den adierazi, produktu freskoen trazabilitatea jakinarazi, kalitate-zigilu ofizialak eta kontraindikazioak edo arriskuak jarri.

NUTRIZIO-ALDERDIEI BURUZKO INFORMAZIOA: ONTZAT JOTZEN DA, BAINA BETI EZ DU ERAGITEN

Nutrizioari berariaz dagokion etiketa ere izaten dute produktuek eta han ageri da elikagai bakoitzaren energia-balioari buruzko informazio guztia eta zenbait mantengairi dagokiena (proteinak, karbohidratoak, gantzak, zuntza, sodioa, bitaminak eta mineralak). Elikadura arloko Segurtasunaren Liburu Zuriak ongi azaltzen du zein garrantzitsua den alderdi hori ongi zaintzea: "Kontsumitzaileek gero eta interes handiagoa ageri dute erosten dituzten elikagaien nutrizio-balioaren inguruan, eta gero eta beharrezkoagoa da informazio egokia ematea kontsumitzen dituzten elikagaiei buruz".

Gaur egun, legeak ez du behartzen informazio hori etiketan ematera, non eta ekoizleak ez duen ezaguerri osasungarriren bat edo nutrizio-alderdiren bat nabarmendu nahi elikagaian; adibidez, honako aipamen hauetakoren batekin: "ugari ematen du..." edo "gutxi ematen du...".

Nutrizio-alderdiei lotutako informazioari buruz ere galdetu die EROSKI CONSUMERek herritarrei, produktuaren energia-balioa eta mantenguaiei buruz (proteinak, karbohidratoak...). Bost parte-hartzailetatik lauk oso garrantzitsutzat jo dute informazio hori, eta hirutik bik gauza bera esan dute energia-balioaz.

Baina balioa aitortzeaz gain, informazio hori etiketan ikusteak ba al du eraginik produktu bat hautatzeko orduan? Bada, mantenguaiei buruzkoak erdiei eragiten die, eta energia-balioaren inguruak hirutik bati. Erantzun dutenen %59k adierazi dute energia-balioak batzuetan baino ez diela eragiten eta beste %44k jakinarazi dute gauza bera gertatzen zaiela mantenguaiei informazioarekin. Eta %6 inguruk sekula ez dute kontuan hartzen ez bata eta ez bestea.

KOLOREAK ETA SINBOLOAK ERABILTZEAK

Etiketetan ageri den informazioa argiago emateko *semaforo nutrizionala* erabiltzen da. Adierazle horrekin begiratu bat aski da elikagai bakoitzak zer-nolako nutrizio-ezaugarriak dituen jakiteko.

EROSKI CONSUMERen inkestan parte hartu duten ia mila lagunetatik, erdiek ezagutzen zuten sistema hori. Horien artean, emakumeak izan dira %56, eta adin-taldeka hartuta, 18 eta 34 urte arteko gazteei egin zaie ezagunena (%70ek badakite zer den). Autonomia guztiak kontuan hartuta, Kanarietan eta Extremaduran sumatu dugu ezagutza falta handiena (lautik hiruk ez dute jakin zer den); Euskal Autonomia Erkidegoan eta Nafarroan, aldiz, ezaguna egin zaio %75ari.

Semaforo nutrizionala zer den badakitela adierazi duten 500 pertsona horien artean, hamarretik bederatziri ulergarria iruditu zaie: bostetik lauk adierazi dute argigarria dela informazioa 100 gramok edo 100 mililitroka ematea eta errazkiak ere bai (ontziak zenbat errazio dituen adierazita). Aitzitik, %11ren ustez, ez da sistema argia: gizonen artean gehiago izan dira iritzi horretakoak (%14, eta emakumeen artean, %9), eta adin-taldeetan, 55 urtetik gorakoetan.

Oro har, hala ere, sistema erabilgarria iruditzen zaie. Inkestan parte hartu duten herritarren %87ri erosketan osasungarriagoak egiten laguntzen die, %76ri aukera ematen die azkar batean jakiteko zer-nolako mantenguaiek ematen dituen, eta %74rentzat modu ona da lehen begikolpean ikusteko zer elikagai mota den.

+ www.consumer.es

Nutrizio-alderdiei buruzko informazioa dela eta

Elikadura eta osasuna txanpon beraren aldeak dira. Bistakoa da gero eta garrantzitsua iruditzen zaigula jaten ditugun elikagaiak osasungarriak izan daitezela. Jakin egin nahi dugu zerez eginak dauden eta ona ote den gure organismoarentzat. Produktuek **nutrizio-alderdiei** buruz dakarten informazioa bereziki baliagarria da produktu batek zer-nolako mantenguaiek eta zenbat dituen jakiteko. Zer aurkituko dugu nutrizio-alderdiei buruzko informazioa ematen duen etiketan?

- **Energia-balioa, 100 g edo 100 ml bakoitzeko:** Elikagaiak dira gure gorputzaren energia-iturriak. Elikagaiak daukaten energia kilokaloriatan (Kcal) edo kilojouletan (KJ) neurtzen da. Erreferentzia gisa, produktu horren 100 gramok edo 100 mililitro zenbat KJ/Kcal. ematen dituen adierazten da elikagaien etiketan.
- **Errazio edo zati bakoitzaren energia-balioa:** betiere, ontziak zenbat errazio edo zati dituen jakinarazten denean.
- **Karbohidratoak:** egunero hartu beharreko energia guztiaren %55-60 izan behar luke kaloriek ematen dutena. Etiketean, 100 gramo bakoitzeko, produktu horrek zenbat gramo karbohidrato dituen azalduko da. Zenbaitetan, karbohidratoak sailkatu egiten dira, eta honela adierazten: "karbohidratoak, eta horietatik: azukreak, polialkoholak edo almidoia".
- **Gantzak:** egunero hartu beharreko kaloria guztien %30-35 eman behar lukete. Zenbaitetan, gantzen artean, berezi egiten dituzte gantz saturatuak, monosaturatuak, polisaturatuak eta kolesterola.
- **Proteinak:** gizon helduek 54 gramo hartu behar litzukete egunero eta emakume helduek 41 gramo; egunero hartu beharreko energiaren %7 izango litzateke hori batzuentzat eta besteentzat.
- **Sodioa/gatza:** egunero 6 gramo gatz baino gutxiago hartzeko gomendatzen dute (sodiotan, egunero 3 gramo baino gutxiago).
- **Zuntza:** zaila da kopuru bat gomendatzea, baina egunero 25 eta 35 gramo artean hartu behar dela esan liteke, zuntz mota guztiak kontuan hartuta. Hori lortzeko, funtsezkoa da eguneroko dietan zuntza duten elikagai asko sartzea: osoko ogia, lekaleak, fruta eta berdurak.
- **Bitaminak eta mineralak:** Horien berri aipatu da, baldin eta Eguneko Kopuru Gomendatuaren %15 edo gehiago ematen badu produktu batek 100 gramo edo mililitro bakoitzeko.

Horiek dira nutrizio arloko jarraibide orokorrak; horiek adierazten dute, batez beste 2.000 Kcal-eko dieta bat eginda, zenbat mantengua hartu behar litzatekeen norbera ongi elikatuta egoteko eta mantenguaierik faltan ez izateko. Kontuan hartu behar da, hala ere, nutrizio beharrak aldatu egiten direla pertsona batetik bestera, sexuaren, adinaren, ariketa fisikoaren, eta abarren arabera.

