

tas para vegetarianos.

- La realización de controles en los negocios asegura a los clientes que se siguen los criterios establecidos.
- Ya no es necesario realizar pesados análisis, ni solicitar más detalles sobre los ingredientes que se usan para preparar determinadas comidas
- La intolerancia a los huevos y a los derivados lácteos son algunas de las alergias alimentarias más comunes. Para las personas alérgicas, la Etiqueta-V ofrece una ayuda importante: al consumir productos que tengan la etiqueta, no deben preocuparse por ciertos aditivos de origen animal que puedan estar escondidos, ya que los empleados han recibido la formación apropiada y todas las comidas están etiquetadas debidamente.

### ¿Dónde puedo encontrar la Etiqueta-V?

En España aún no contamos con productos que usen la etiqueta; por eso estamos intentando que las empresas y restaurantes se sumen a esta iniciativa.

Sin embargo, en el resto de Europa, cada vez más compañías y restaurantes están incluyendo la Etiqueta-V en sus productos. Puede encontrar la lista actualizada de los mismos en [www.v-label.info](http://www.v-label.info).

### Concesión y control de la Etiqueta

La concesión y el control de la Etiqueta-V están organizados por la organización vegetariana nacional en cada país, bajo la supervisión de la Unión Vegetariana Europea. Puede encontrar una lista de las organizaciones miembro de la EVU en la página web de la Etiqueta-V. Si desea saber más, por favor, contacte con la EVU directamente en: [es@v-label.info](mailto:es@v-label.info).

Web de la Etiqueta-V: [www.v-label.info](http://www.v-label.info)



No siempre está claro si un plato contiene ingredientes de origen animal o no. Con la Etiqueta-V, sí.

Oferta vegetariana garantizada en restaurantes que usan la Etiqueta.



Venta controlada de productos al por menor con la Etiqueta-V

¿Sabía que algunos zumos de fruta se fabrican usando gelatina?

¿O que el queso se fabrica empleando cuajo procedente del estómago de los terneros?

Busca la Etiqueta Vegetariana europea:

El único modo de garantizar que un producto es vegetariano de verdad.



[www.v-label.info](http://www.v-label.info)

# Etiqueta-V®

Una declaración que marca un hito



Unión Vegetariana Europea (EVU)

**Por fin se puede estar seguro con el etiquetado de los productos para vegetarianos y veganos. Los requisitos para conseguir y utilizar esta etiqueta vegetariana internacional se controlarán a través de organizaciones vegetarianas independientes. En Europa, la Unión Vegetariana Europea es la encargada de coordinar la etiqueta.**

### ¿Qué es la Etiqueta-V?

La Etiqueta-V funciona como distintivo de productos, y de comidas vegetarianas en restaurantes.

Estos productos o comidas deben adaptarse a los criterios reconocidos por la Unión Vegetariana Europea (EUV). La concesión y el control de la etiqueta las lleva a cabo una organización vegetariana independiente en cada país. Cada compañía que tenga una gama productos vegetarianos, o cada restaurante con una amplia oferta de platos vegetarianos en su menú, puede solicitar la Etiqueta-V a la organización pertinente.

### ¿Para quién es la etiqueta?

La etiqueta es útil para todos los vegetarianos (desde ovolacto-vegetarianos hasta veganos), aunque también es de gran ayuda para personas con problemas de salud (intolerancia a la lactosa, colesterol, etc.) que tienen que evitar determinados ingredientes de origen animal.

Otro grupo parecido y muy amplio es el integrado por los que quieren evitar ciertos tipos de alimentos por motivos religiosos (por ejemplo, musulmanes e hindúes), y, por supuesto, aquellos que quieren comer algo vegetariano de verdad.

### ¿Quién necesita esta etiqueta?

Las personas que llevan un estilo de vida vegetariano o que están preocupadas por el tema de la nutrición, tienen que estudiar cuidadosamente los ingredientes que aparecen en letra pequeña en los paquetes, cada vez que van a comprar. Esto ni siquiera les garantiza que el producto sea vegetariano o vegano, porque la información que se ofrece sobre los ingredientes es insuficiente. En muchos restaurantes, pedir una comida vegetariana es también cuestión de suerte y de confianza, ya que es

imposible saber qué ingredientes se han usado para preparar dicha comida (por ejemplo, caldo, manteca, etc.). Estos dos problemas se pueden solucionar usando la Etiqueta-V, que es clara y bastante visible.

### ¿Por qué la lista de los ingredientes no es suficiente?

En las comidas preparadas no se sabe inmediatamente si, por ejemplo, el caldo de carne o cualquier otra grasa de origen animal forma parte de los ingredientes. Hay que tener cierta dosis de experiencia y conocimiento para leer correctamente las listas de ingredientes, y muchos consumidores a menudo se encuentran con que los ingredientes del tipo "E-" y el vocabulario específico pueden ser ininteligibles.

Además, por muchos motivos, las compañías no están obligadas a listar todos los alimentos de origen animal: por ejemplo, el uso de cuajo en la fabricación del queso, o de la gelatina en la fabricación de vinagres y zumos.

Incluso intentando recabar toda la información posible del fabricante, y conociendo los pormenores de la fabricación de alimentos, el problema sigue ahí, porque los ingredientes de un producto cambian sin avisar.

La Etiqueta-V hace más sencillo comprar, sabiendo, de un vistazo, si el producto está clasificado como vegano, ovo-lacto-vegetariano, etc.

### Criterios

#### En los productos

- La producción de alimentos se llevará a cabo de manera transparente, mandando una lista de todos los ingredientes a la organización, e informando inmediatamente de cualquier cambio en la misma.
- Las plantas de fabricación deben estar abiertas a la inspección por parte de la organización encargada.
- Los criterios para productos vegetarianos y veganos deben ceñirse a las reglas internacionalmente reconocidas por las asociaciones vegetarianas.
- Los huevos de gallinas criadas en baterías están prohibidos.
- Los ingredientes o productos calificados como OGM (organismos genéticamente modificados) no tendrán derecho a usar la Etiqueta-V.

#### En los restaurantes

- Los restaurantes que obtengan la Etiqueta-V, deben ofrecer, al menos, un plato que varíe a diario (menú

del día) y otros dos platos más que cumplan los requisitos.

- Los empleados deben haber recibido una formación adecuada, y la etiqueta debe ser claramente visible.
- Los controles deben estar permitidos.

### ¿Cuáles son los tipos de etiqueta disponibles?

La Etiqueta-V tiene 4 categorías:

- Ovo-lacto-vegetariana (con huevos y leche)
- Ovo-vegetariana (con huevos, pero sin leche)
- Lacto-vegetariana (con leche, pero sin huevos)
- Vegana (sin ningún producto de origen animal en absoluto).

La etiqueta puede aparecer en cualquiera de las variantes ilustradas a la derecha, mientras que la categoría (ovo-lacto-vegetariano, vegano, etc.), debe aparecer impresa como texto adicional, de forma visible. Es obligatorio que el tipo de etiqueta, junto con el texto adicional, aparezcan en los paquetes de los productos.

Ni que decir tiene que todas las categorías siguen las mismas normas en cuanto a ingredientes de origen animal. Dentro de los términos "huevos" y "leche" se comprenden también los derivados de éstos (suero, proteína de huevo, lecitina de huevo, lactosa, albúmina, etc.).

Además, la miel está prohibida en la categoría vegana. La clasificación en estas cuatro categorías es la misma a nivel internacional.

### ¿Cómo ayuda la etiqueta a los consumidores?

#### En los productos

- Se puede ver a primera vista si el producto contiene trazas de ingredientes de origen animal; también muestra si hay otro tipo de productos presentes (miel, huevos, leche).
- No se pierde más tiempo leyendo cuidadosamente la pequeña lista de ingredientes impresa en el paquete.
- Se llevan a cabo controles independientes que proporcionan la seguridad de que cumplen los requisitos establecidos.

#### En los restaurantes

- La etiqueta garantiza que los platos son tal y como están descritos.
- Cuando se entra en un restaurante que muestre la etiqueta, será obvio que en el menú hay comidas ap-