

SABER QUÉ COMEMOS

EL ETIQUETADO
DE LOS ALIMENTOS

ÍNDICE

- 10** ETIQUETADO GENERAL
 - 34** EL ETIQUETADO NUTRICIONAL
 - 52** LÁCTEOS, HUEVOS Y OVOPRODUCTOS
 - 68** CEREALES Y PAN. ARROCES, PASTAS Y LEGUMBRES
 - 88** CARNES, PESCADOS Y MARISCOS
 - 108** FRUTAS Y HORTALIZAS
 - 118** ACEITES, GRASAS Y CONDIMENTOS
 - 136** APERITIVOS, PLATOS PREPARADOS Y PRECOCINADOS
 - 150** LOS DULCES
 - 168** LAS BEBIDAS
-

INTRODUCCIÓN

Saber qué comemos

El etiquetado de los alimentos es la tarjeta de presentación de un producto. Con él, el consumidor puede conocer sus características y decidir su compra de acuerdo con sus necesidades. La información alimentaria se pone a disposición del consumidor por medio de una etiqueta u otro tipo de material.

Una característica fundamental de la información alimentaria es que nunca tiene que inducir a error. Esto quiere decir que la información tiene que ser leal sobre las características del alimento: naturaleza, identidad, calidades, composición, cantidad, duración, país de origen, modo de fabricación u obtención. No deberá atribuir al alimento efectos o propiedades que no posea. Tampoco podrá insinuar que el alimento tenga características especiales cuando en realidad todos los alimentos similares las poseen. Por ejemplo, no deben anunciar que una leche entera no tiene gluten cuando, por naturaleza, las leches no tienen gluten. Del mismo modo, tampoco pueden sugerir la presencia de un alimento o ingrediente cuando este ha sido sustituido por un componente o ingrediente distinto.

Esta guía tiene como finalidad orientar al consumidor en la lectura de las etiquetas, ya que, para garantizar una adecuada protección, es esencial también una adecuada información. Por eso, hemos reeditado esta guía, con el fin de incorporar las últimas actualizaciones sobre etiquetado que han aparecido. Aquí encontrará la información más habitual, tal como la denominación del producto, su caducidad, la información nutricional, además de descubrir los reclamos saludables que utilizados a menudo con el único propósito de vender más. Asimismo, hallará los principios generales relativos al etiquetado: identidad y composición del alimento, protección de la salud de los consumidores y características nutricionales. Podrá informarse detalladamente del contenido nutricional de los alimentos, ya que se ha incorporado un capítulo dedicado exclusivamente a este tema. Finalmente, en el resto de capítulos, descubrirá una pormenorizada información relativa al etiquetado de cada alimento de forma individual.

También queremos resaltar lo importante que es leer las etiquetas alimentarias antes de adquirir un producto, y que dicha lectura se convierta en una costumbre para todos los consumidores. De esta forma, será más difícil dejarse engañar por un eslogan supuestamente saludable o por imágenes no demasiado fiables a la hora de adquirir productos seguros o con un elevado impacto medioambiental.

Además, no siempre es fácil entender completamente la información contenida en la etiqueta; por ejemplo, los símbolos utilizados para dar la información suelen ser muy pequeños o difíciles de percibir. Al cierre de esta guía, la Comisión Europea está elaborando un informe para valorar la necesidad o no de implantar un nuevo etiquetado frontal (*Front Of Pack* o FOP), con el que se pretende que a los consumidores les resulte más sencillo entender la información nutricional.

Todo esto se refiere no solo a la información que aparece en el envase, sino también a la publicidad del producto y a la presentación del alimento. De hecho, la UE es muy clara cuando se refiere al etiquetado de los alimentos:

“Las normas europeas de etiquetado de los alimentos garantizan a los consumidores una información completa y detallada del contenido y la composición de los alimentos y les son de utilidad a la hora de elegir con conocimiento de causa lo que van a comer. Los alimentos deben estar etiquetados claramente con información sobre alérgenos y valor nutritivo, indicando el contenido de energía, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Las etiquetas también deben informar sobre el fabricante, el vendedor, el importador, las condiciones de conservación y la preparación de determinados alimentos. Las etiquetas deben estar lo suficientemente adheridas para no despegarse y deben ser fácilmente visibles, legibles y comprensibles.”

1

ETIQUETADO GENERAL

Saber qué comemos

En el etiquetado de los alimentos debe aparecer una serie de elementos obligatorios que podemos dividir en tres apartados dependiendo del tipo de información que aportan:

1. La información sobre la identidad y la composición del alimento: la denominación del producto y lista de ingredientes.
 2. La información sobre la protección de la salud de los consumidores y el uso seguro de un alimento:
 - Propiedades relacionadas con la composición que puedan ser perjudiciales para la salud de determinados consumidores. Por ejemplo, la presencia de alérgenos (sustancias o productos que causan alergias o intolerancias) como cereales que contengan gluten, crustáceos, huevo, pescado, cacahuetes, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos.
 - Duración, almacenamiento y uso seguro: la fecha de caducidad, modo de conservación y de empleo.
 - Efectos sobre la salud, incluidos los riesgos y las consecuencias relativas al consumo perjudicial y peligroso de un alimento. Por ejemplo, el aviso que debe aparecer en los alimentos con más de un 10% de polialcoholes: "Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes".
 3. La información sobre características nutricionales.
- La información alimentaria obligatoria debe estar disponible y de fácil acceso para el consumidor.

- 1** Denominación del alimento.
- 2** Lista de ingredientes.
- 3** Todo ingrediente o coadyuvante tecnológico que cause alergias o intolerancias y se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento, y siga presente en el producto acabado, aunque en una forma modificada. Debe destacarse en negrita.
- 4** Cantidad neta del alimento.
- 5** Fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.
- 6** Condiciones especiales de conservación o las condiciones de utilización.
- 7** El nombre o la razón social y la dirección del operador de la empresa alimentaria.
- 8** Modo de empleo en caso de que, en ausencia de esta información, fuera difícil hacer un uso adecuado del alimento.
- 9** Información nutricional.
- 10** R.G.S.A.: Registro General Sanitario de Alimentos
- 11** El fabricante y el producto están adheridos al sistema de recogida y reciclado de envases.
- 12** Número de lote que permite la trazabilidad del producto.
- 13.** No es útil porque produce confusión al no verlo en otros productos. Cualquier mención de este tipo debe incluirse en el apartado de alérgenos.

MENCIONES OBLIGATORIAS

Según el Reglamento 1169/2011 aprobado en julio 2011 sobre la información facilitada al consumidor, la lista de menciones que deben aparecer obligatoriamente en el etiquetado es la siguiente:



Principales menciones en el etiquetado de un producto

Denominación del alimento

La denominación del alimento es su denominación jurídica, es decir, la que aparece en las diferentes normas alimentarias (nacionales o europeas). A falta de tal denominación, la denominación del alimento es la habitual o, en caso de que esta no exista o no se use, se facilitará una denominación descriptiva del alimento. La denominación descriptiva es cualquier denominación que proporcione una descripción del alimento y, en caso necesario, de su uso, que sea suficientemente clara para permitir a los consumidores conocer su verdadera naturaleza y distinguirlo de otros productos con los que pudiera confundirse.

Esta denominación tiene que ir acompañada de menciones sobre las condiciones físicas del alimento o sobre el tratamiento específico al que ha sido sometido (en polvo, recongelado, liofilizado, ultracongelado, concentrado o ahumado). Si el alimento ha sido congelado antes de su venta y se vende descongelado, debe indicarse.

Puede haber una diferencia importante entre el nombre comercial del producto o la imagen que aparece en el envase y la denominación del alimento. Esta última es la que realmente informa al consumidor de lo que va a comprar. Pero su ubicación (en la parte trasera del envase) y un tamaño de letra pequeño hacen que, muchas veces, el consumidor compre un producto pensando que es otra cosa. Es importante que la denominación del alimento se encuentre en el frontal del envase y que la letra sea de tamaño suficiente para leerla sin demasiado esfuerzo. Por eso, una de las reivindicaciones de OCU es que la denominación aparezca en la parte frontal del envase, es decir, en la superficie que queda expuesta a los clientes en los lineales de los supermercados. De esta forma, no nos llevaremos a casa algo que no queremos.

Lista de ingredientes

Se trata de la información que incluye todos los ingredientes del alimento en orden decreciente de peso, según se hayan incorporado en el momento de su elaboración.

La presencia de ciertos ingredientes requiere advertencias específicas:

- “Con edulcorantes”, acompañando la denominación del alimento.
- “Contiene una fuente de fenilalanina”, si el alimento contiene aspartamo (E951).
- “Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes”, si el alimento contiene más de un 10 % de polialcoholes.

- "Contiene regaliz", si está presente el ácido glicirrónico en más de 100 mg/kg o 10 mg/l; "Contiene regaliz: las personas que padezcan hipertensión deben evitar un consumo excesivo", si se superan los 4 g/kg o los 50 mg/l o los 300 mg/l en el caso de las bebidas alcohólicas.
- "Contenido elevado de cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia", por encima de los 150 mg/l en las bebidas que no sean a base de té y café. En el caso de los alimentos distintos de las bebidas a los que se añada la cafeína con fines fisiológicos deberá aparecer: "Contiene cafeína. No recomendado para niños ni mujeres embarazadas".
- "Con esteroides vegetales añadidos", o "Con estanoles vegetales añadidos" en alimentos con fitoesteroides.
- Origen vegetal de los aceites o grasas empleados en la elaboración del producto. Ya no se puede decir grasa o aceite vegetal sino grasa de palma o aceite de girasol.

Existe una serie de productos en los que no es obligatorio indicar la lista de ingredientes. De esta forma, quedan excluidos:

- Las frutas, hortalizas y patatas frescas, no procesadas.
- Las aguas.
- El vinagre procedente de la fermentación de un solo producto (vino, manzana).
- El queso, la mantequilla, la leche y la nata, siempre y cuando no se haya añadido nada más que productos lácteos, enzimas alimentarias, fermentos o sal.
- Los alimentos que consten de un solo ingrediente y cuya denominación sea igual al ingrediente (siempre y cuando no entrañe riesgo de confusión).

Los aditivos

Los aditivos también forman parte de la lista de ingredientes. Los aditivos son todas las sustancias que se añaden expresamente durante el proceso de fabricación, transformación, preparación, tratamiento, acondicionamiento, transporte o almacenamiento de un producto alimenticio. No se consumen de forma aislada ni se usan como ingrediente característico en alimentación, sino que tienen una labor tecnológica u organoléptica precisa y permanece, bajo su forma inicial o bajo una forma modificada, en el alimento final. Por lo tanto, su presencia en el producto final es deseable para el fabricante.

Los aditivos deben indicarse con su nombre completo o con el número E que se les haya asignado, todo ello precedido por el nombre de la categoría a la que pertenece (por ejemplo, colorante). Los aditivos poseen diversas funciones como la coloración, la conservación, la emulsión o darle textura al alimento. En

2

EL

ETIQUETADO

NUTRICIONAL

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El consumidor debe conocer las características nutritivas del producto para realizar su compra según sus necesidades y para seguir una dieta equilibrada. Para cumplir ese objetivo, la información debe ser completa, clara y fácil de leer; en caso contrario, el etiquetado nutricional resulta ser una herramienta ineficaz. Por lo tanto, el etiquetado nutricional es un instrumento de comunicación válido para promover la educación alimentaria de los consumidores.

La información nutricional ha sido otro de los logros de los consumidores ya que es un elemento homogéneo y obligatorio en el etiquetado de los alimentos. Hasta diciembre de 2016 solo era obligatorio si se realizaba alguna alegación (publicidad) sobre la presencia o ausencia de algún nutriente. Pero a partir de esa fecha ya debe estar presente en todos los alimentos. Sin embargo, como ya hemos visto en el capítulo anterior, hay excepciones.

La información nutricional permite a los consumidores comparar la composición de los diferentes productos y saber cuál tiene más grasa, menos azúcar, etc. Es una información útil a la hora de comparar productos aparentemente similares pero cuya composición nutricional sí que es diferente.

La tabla nutricional

Para conocer y valorar la composición nutricional de los alimentos debe aparecer una tabla con el contenido obligatorio de siete valores; siempre con referencia a 100 g o ml de producto y siempre en el mismo orden:

- Energía (en kJ y kcal).
- Grasas (g).
- Ácidos grasos saturados (g).
- Hidratos de carbono (g).
- Azúcares (g).
- Proteínas (g).
- Sal (g).

El hecho de indicar la sal en lugar de sodio ha simplificado la lectura de la tabla. Recordemos que la OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda limitar el consumo de sal por debajo de 5 g al día. Además, al lado de la información nutricional se puede indicar también que el contenido de sal procede exclusivamente del sodio presente de forma natural en el alimento.

Esta información puede ser complementada de forma voluntaria con el contenido de las siguientes sustancias:

- Ácidos grasos monoinsaturados (g).
- Ácidos grasos poliinsaturados (g).
- Polialcoholes (g).
- Almidón (g).
- Fibra alimentaria (g). Colocada entre los azúcares y las proteínas.
- Minerales y vitaminas. La información sobre vitaminas y minerales debe aparecer expresada como porcentaje de las ingestas de referencia o del VRN (Valor de Referencia de Nutrientes) definidos en el Reglamento (UE) n° 1169/2011.

Están totalmente excluidas las indicaciones relativas al contenido de colesterol en los alimentos y a los ácidos grasos trans. Estos últimos podrían aparecer cuando se realiza una alegación nutricional relativa al contenido en grasas saturadas (ver más adelante en el apartado *Alegaciones nutricionales*).

La existencia de una mención en el envase que alegue la presencia de nutrientes que, en principio no están contemplados en la información nutricional obligatoria, obliga a indicar en el etiquetado la cantidad de dicho nutriente. Esto se aplica, por ejemplo, a las vitaminas y minerales.

La información nutricional tiene que aparecer en forma de tabla con las cifras en columnas. Ahora bien, si el espacio del envase no lo permite, los datos nutricionales tienen que aparecer de forma lineal. Sea cual sea el formato, siempre tiene que aparecer la misma información y en el mismo orden para facilitar la comparación entre productos.

Por otro lado, hay alimentos exentos de la obligación de proporcionar la lista de ingredientes y de mostrar la información nutricional. Estos son:

- Alimentos sin transformar que incluyen un solo ingrediente. Nos referimos al azúcar, la sal, el café (entero, molido o descafeinado); las infusiones, las especias, las hierbas aromáticas. También se incluyen las frutas, verduras frescas y patatas, siempre que no estén cortadas, peladas o sometidas a algún tipo de tratamiento.
- Productos que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes y que, como única transformación, han sido curados.
- Aguas embotelladas, incluidas las aguas con gas.
- Vinagres fermentados y sucedáneos.
- Alimentos, incluidos los elaborados artesanalmente, suministrados directamente por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final.

Envases pequeños

En el reglamento sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, se establecen los requisitos que deben cumplir los etiquetados alimentarios. También aparecen las excepciones, como ya hemos ido viendo en este capítulo y en el anterior.

Hay un artículo, el 16, exclusivo sobre la omisión de determinadas menciones obligatorias. En este artículo se puede leer: "En el caso del envase o los recipientes cuya mayor superficie sea inferior a 10 cm², solo serán obligatorias en el envase o en la etiqueta las menciones: denominación del alimento, ingrediente alérgeno, cantidad neta y fecha de consumo". Por lo tanto, en este tipo de envases no es obligatoria la información nutricional. Ahora bien, en un anexo de este mismo reglamento donde se enumeran los alimentos exentos del requisito de información nutricional obligatoria se menciona: "alimentos en pequeños envases, es decir cuya superficie mayor no sobrepasa los 25 cm²". Esto quiere decir que hay un aumento en la superficie mayor con respecto a lo mencionado en el artículo. ¿Se trata de un error? No lo creemos.

Lo que sí es cierto es que hay un aumento de un 150% de la superficie mayor para que un producto no tenga que informar sobre su composición nutricional. Por lo tanto, la información nutricional es optativa en productos cuya composición no suele ser la más saludable, nos referimos sobre todo a chokolatinas, *snacks*, etc. Entenderíamos esta excepción si fuese debida a la falta de espacio, pero lo que no podemos aceptar es que los fabricantes aleguen que no disponen de sitio para informar sobre la composición nutricional del producto, pero sí lo encuentren para alegar las presuntas bondades de su artículo.

Los valores nutricionales de referencia

Los Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) o las Cantidades Diarias Recomendadas (CDR) son valores regulados por la legislación europea en materia de alimentación. Se calculan a partir de las necesidades medias de la población.

El porcentaje que aparece en las etiquetas junto al contenido de nutrientes en la información nutricional, sobre todo en vitaminas y minerales, revela cómo contribuye el alimento a cubrir esas necesidades diarias. Estos valores están establecidos por el reglamento y están referidos a un adulto.

VITAMINAS	VALOR DE REFERENCIA	MINERALES	VALOR DE REFERENCIA
Vitamina A (µg)	800	Calcio (mg)	800
Vitamina D (µg)	5	Cloro (mg)	800
Vitamina E (mg)	12	Cobre (mg)	1
Vitamina K (µg)	75	Cromo (µg)	40
Vitamina C (mg)	80	Fósforo (mg)	700
Tiamina o B1 (mg)	1,1	Flúor (mg)	3,5
Riboflavina o B2 (mg)	1,4	Hierro (mg)	14
Niacina o B3 (mg)	16	Magnesio (mg)	375
Ácido pantoténico o B5 (mg)	6	Manganeso (mg)	2
Vitamina B6 (mg)	1,4	Molibdeno (µg)	50
Biotina o B8 (µg)	50	Potasio (mg)	2000
Ácido fólico o B9 (µg)	200	Selenio (µg)	55
Vitamina B12 (mg)	2,5	Yodo (µg)	150
		Zinc (mg)	10

En cuanto al valor energético y a los macronutrientes, estos son los valores de referencia, siempre para un adulto:

VALOR DE REFERENCIA	
VALOR ENERGÉTICO	2000 KCAL (8400 KJ)
Grasa (g)	70
Ácidos grasos saturados (g)	20
Hidratos de carbono (g)	260
Azúcares (g)	90
Proteínas (g)	50
Sal (g)	6

Saber qué comemos

Para entender la utilidad de estos valores de referencia vamos a utilizar la información nutricional que aparece en un producto cualquiera:

	CONTENIDO EN 100 G	% VRN
Valor energético	381	19
Grasa (g)	4	6
Ácidos grasos saturados (g)	1,8	9
Hidratos de carbono (g)	74	28
Azúcares (g)	25	28
Proteínas (g)	8	16
Sal (g)	1	17
Vitamina D (µg)	3	60
Calcio (mg)	479	60

A partir de estos datos, podemos decir que 100 g de este producto cubren el 19% de la ingesta calórica de referencia, el 6% de la ingesta en grasas de referencia y así sucesivamente con el resto de los nutrientes. Lo que sucede es que, si la porción de este producto no corresponde a los 100 g, los valores de referencia son diferentes. En varios estudios hemos podido comprobar cómo los fabricantes han "jugado" con estos porcentajes en función del tamaño de la porción. De esta forma hemos visto muchos porcentajes de VRN por 100 g de producto en la información nutricional de galletas y por porción en yogures.

Estos valores de referencia también permiten establecer las cantidades mínimas y máximas para que un producto pueda alegar que tiene un contenido alto o bajo en un nutriente en especial. Pero eso lo veremos con más detalle en el apartado sobre alegaciones nutricionales.

Estos Valores de Referencia de Nutrientes sirven a los consumidores para informarse bien sobre la composición nutricional del producto. Los valores absolutos del contenido en nutrientes no siempre se entienden, pero sí su peso en nuestras necesidades nutricionales. Ahora bien, estos valores de referencia son para un adulto medio; es decir, no son válidos ni para niños ni para personas con unas necesidades energéticas aumentadas. Es evidente que no se puede contemplar todas las posibilidades pero, de la misma forma que se han establecido unos valores medios para los adultos, es necesario que se definan pronto valores para los niños. Con frecuencia podemos encontrar productos dirigidos a niños

en los que se emplean valores referidos a adultos. En ese caso la información nutricional no es de mucha utilidad.

Otro aspecto a mejorar sobre estos valores de referencia son las cantidades establecidas para el azúcar (90 g) y la sal (6 g). Están muy lejos de los valores máximos recomendados por la OMS (50 g y 5 g, respectivamente). Esto quiere decir que las cantidades de azúcar y sal del ejemplo que hemos utilizado antes suponen un 50% y un 20% de las recomendaciones establecidas por la OMS; porcentajes mucho más altos que los que aparecerían en el etiquetado. Por eso, es necesario que se cambien los valores de referencia para el azúcar y la sal, para que el consumidor pueda tener una información más ajustada a las recomendaciones.

Las porciones

Está permitido completar la información nutricional indicándola por porciones, además de la indicación por 100 g o 100 ml. Para eso es importante que en el envase vengán identificadas perfectamente las porciones o unidades de consumo. También es necesario que aparezca el número de porciones que tiene el envase.

El problema de las porciones radica en el hecho de que, dentro de una misma categoría de alimentos, no son homogéneas. Están establecidas por el fabricante de tal forma que, por ejemplo, en el caso de unas galletas, unos fabricantes dan la información por galleta y otros por 25 g. En este caso el consumidor no tiene forma de comparar (si no es con la ayuda de una calculadora) la composición nutricional de una ración de galletas que es lo que de verdad va a consumir. Por eso es tan importante que se mantenga la información nutricional por 100 g o 100 ml, mientras se definen los tamaños de las porciones, para que sean iguales en una misma categoría de alimentos y así facilitar la comparación.



Información nutricional / Informação nutricional			
	por 100g	1 (10,8g)	% IR / DR*
Valor energético / Energia	1024 kJ / 459 kcal	207 kJ / 49 kcal	2%
Grasas / Lipidos	18 g	1,9 g	3%
de las cuales saturadas / das quais saturadas	3,6 g	0,4 g	2%
monosaturadas / monoinsaturadas / polinsaturadas / polinsaturadas	12 g	1,3 g	
Hidratos de carbono	62 g	6,7 g	3%
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	20 g	2,2 g	2%
Fibra alimentaria / Fibra	8,7 g	0,9 g	
Proteínas	7,9 g	0,9 g	2%
Sal	0,73 g	0,08 g	1%



La mejor forma de comparar es fijándose en la información nutricional por 100 g