



# Etiquetado obligatorio

La etiqueta es uno de los medios de control de la seguridad en los alimentos.

- Debe ser legible, comprensible y fácilmente visible.
- Debe decir la verdad y no inducir a error. No debe resultar confusa.
- No puede atribuir al producto efectos o propiedades que no posea
- No puede atribuir al producto propiedades terapéuticas que no posea

Las indicaciones obligatorias de las etiquetas, según el real decreto 1334/1999 son:

## 1 Denominación de venta

Indica qué es específicamente el producto, por ej. zumo de melocotón

## 2 Marca

Es el nombre de la marca que identifica al producto, la marca comercial, por ej. coca - cola

## 3 Lista de ingredientes

Detalla los componentes del producto, de mayor a menor proporción. También deben figurar los aditivos (si los hubiera), su función, tipo y nombre o código de identificación (letra E seguida de un número)

## 4 Identificación de la empresa

El nombre, la razón social y domicilio del fabricante o envasador.

## 5 Contenido neto

Es la cantidad de producto contenido en el envase, expresándose en unidades de volumen para los productos líquidos y en unidades de masa para los demás productos.

## 6 Fecha de caducidad o fecha de duración mínima

En los productos muy perecederos (yogures,...), la "fecha de caducidad" indica el día y mes para su consumo límite. En los alimentos semiperecederos y en los estables (conservas, pasta,...), aparece la leyenda "consumir preferentemente antes de ...." seguido de una fecha que indica el plazo máximo por el que se garantiza la calidad óptima del producto, si se ha mantenido el producto en condiciones de conservación apropiadas.

## 7 Condiciones especiales de conservación y utilización

siempre que el producto requiera de unas condiciones especiales para su conservación y utilización, con el fin del mantenimiento y consumo óptimo del producto, éstas deberán indicarse en la etiqueta.

## 8 Modo de empleo

indica las maneras de preparar y combinar el producto para un consumo óptimo

## 9 Lote

la indicación (normalmente numérica) que permite identificar al lote al que pertenece un producto alimenticio. Por lote se entiende el conjunto de unidades de venta de un producto, producido, fabricado o envasado en circunstancias prácticamente idénticas.

## 10 Lugar de origen

Los productos originarios de países no pertenecientes a la UE deberán indicar el lugar de origen o procedencia.



# Etiquetado de alérgenos

Las etiquetas de los alimentos **deben indicar claramente la presencia de los ingredientes** clasificados como posibles **alérgenos**.

El Real Decreto 1245/2008, por el que se modifica el 1334/1999 en lo que respecta a la indicación de los ingredientes presentes en los productos alimenticios, exige que los fabricantes indiquen la presencia de doce grupos de posibles alérgenos, si se emplean como ingredientes en alimentos preenvasados. Estos alérgenos son:

- Cereales que contengan gluten (o sea, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados.
  - Crustáceos y productos a base de crustáceos.
  - Huevos y productos a base de huevo.
  - Pescado y productos a base de pescado.
- Cacahuets y productos a base de cacahuets.
  - Soja y productos a base de soja.
  - Leche y sus derivados (incluida la lactosa).
- Frutos de cáscara, es decir, almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (de nogal) (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis*) (Wangenh.) K Koch, castañas de Pará (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces macadamia y nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*), y productos derivados.
  - Apio y productos derivados.
  - Mostaza y productos derivados.
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
- Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO<sub>2</sub>.
- Altramuces y productos en base de altramuces
  - Moluscos y productos a base de moluscos

No obstante, a pesar de la existencia de esta normativa, los consumidores que padecen alergias alimentarias pueden verse expuestos a los llamados alérgenos ocultos que, entre otras causas, pueden ser el resultado de contaminaciones cruzadas, por ejemplo, por limpieza insuficiente de una línea de producción en la que se fabrican productos con y sin alérgenos, o de fraudes, generalmente por la sustitución de un ingrediente no alérgico por otro más barato y con propiedades alérgicas que, obviamente, no aparece declarado en la etiqueta. En este contexto, la obligatoriedad de trazabilidad en las industrias alimentarias podría contribuir considerablemente a disminuir el riesgo de exposición de los consumidores a estos alérgenos.



# Etiquetado nutricional

¿qué es el etiquetado nutricional?

Es toda la información que aparece en la etiqueta en relación con el valor energético y los nutrientes como proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales.

¿es obligatorio?

La información nutricional sobre el contenido de nutrientes del producto de la etiqueta es voluntaria. Solamente cuando la etiqueta incluye un mensaje sobre propiedades nutritivas del alimento, entonces pasa a ser obligatoria.

El contenido se expresa en 100 gramos o 100 mililitros del producto, y se refiere al valor energético y a los nutrientes siguientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra, vitaminas y minerales.

## Valor energético

Se indica en Kilocalorías o Kilojulios. La energía de un alimento depende de la cantidad de proteínas, hidratos de carbono, grasas que contenga. Cada tipo de nutriente aporta una cantidad de energía diferente:

**1g de proteínas = 4 Kcal**

**1g de hidratos de carbono = 4 Kcal**

**1g de grasas = 9 Kcal**

## Proteínas

Son **imprescindibles** para el crecimiento y el mantenimiento de nuestro cuerpo, **forman los tejidos y desarrollan la musculatura**.

El aporte de proteínas debe suponer el **10 - 15 %** de la energía consumida diariamente.

Las principales fuentes de proteínas son **la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados y las legumbres**.

## Hidratos de carbono

Deben ser la **fuerza principal de energía de nuestra dieta**, aportando el 50 - 55 % de la misma.

Se clasifican en dos grupos: simples y complejos

- **Simple:** los azúcares. Se encuentran en el azúcar, la miel, frutas, zumos, leches y productos lácteos
- **Complejo:** el almidón. Se encuentra en el pan, el arroz, la pasta, cereales y legumbres.

## Grasas

Constituyen las reservas de energía para el organismo y transportan las vitaminas liposolubles.

Su aporte debe suponer entre un 30 - 35 % del total de energía consumida diariamente.

Se pueden diferenciar los siguientes tipos

- **Saturadas:** proceden generalmente de organismos animales y a temperatura ambiente son sólidas, como p.ej. la mantequilla, la margarina o la grasa de la carne
- **Monoinsaturadas:** son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en el aceite de oliva
- **Poliinsaturadas:** proceden generalmente de organismos vegetales y son líquidas a temperatura ambiente. Se encuentran principalmente en frutos secos como nueces, almendras y avellanas, en el aceite de girasol y en el pescado azul.



## Fibra

Ayuda a regular el tránsito y la función intestinal y está constituida por los **hidratos de carbono** que **no son digeribles por el organismo**. La dieta debería proporcionar al menos 25 gramos de fibra al día.

Las principales fuentes de fibra son los **productos integrales, legumbres, frutas y verduras**.

## Vitaminas y minerales

Son **sustancias nutritivas esenciales** para una buena salud, presentes en los alimentos en muy pequeñas cantidades. Muchas vitaminas las conocemos por una letra del alfabeto como la A, E, C y D, mientras que otras utilizan sus nombres como la **tiamina (B1)**, la **riboflavina (B2)** o la **niacina (B3)**. Los minerales se conocen por su nombre químico como el **calcio**, el **hierro** o el **magnesio**.

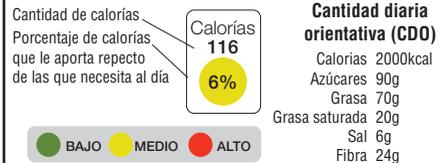
En la etiqueta debe indicarse el porcentaje de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) que proporcionan 100 gramos, 100 ml., o porción de producto. Son valores definidos científicamente que indican la cantidad de vitaminas y minerales que necesita diariamente una persona adulta para mantener un buen estado de salud.

## Ejemplos de presentación del etiquetado nutricional

Información Nutricional		Por 100g	Por porción
1	Valor Energético	<b>365 kcal</b> <b>1540 kJ</b>	<b>182,5 kcal</b> <b>770 kJ</b>
2	Proteínas	<b>10g</b>	<b>5g</b>
3	Hidratos de carbono de las cuales	<b>74g</b>	<b>37g</b>
	- Azúcares	20g	10g
	- Midons	54g	27g
4	Grasas de las cuales	<b>3g</b>	<b>1,5g</b>
	- Saturadas	1,2g	0,6g
	- Monoinsaturadas	0,8g	0,4g
	- Poliinsaturadas	1 g	0,5 g
	- Colesterol	0,3 mg	0,15 mg
5	Fibra	<b>1g</b>	<b>0,5g</b>
6	Vitaminas y minerales		
	- Vitamina A	120µg (15%CDR)	60µg (7%CDR)
	- Ácido fólico	20µg (10%CDR)	10µg (5%CDR)
	- Calcio	96mg (12%CDR)	48mg (6%CDR)
	- Hierro	7mg (50%CDR)	3,5mg (22%CDR)

Información nutricional		
VALORES MEDIOS	por 100g	por ración (260g)
Valor energético	150kcal (624kJ)	389kcal (1622kJ)
Proteínas	11,4g	26,6g
Hidratos de carbono de los cuales:	4,3g	11,3g
Azúcares	0,0g	0,0g
Grasas de las cuales saturadas	9,6g 3,0g	25,0g 7,8g
Monoinsaturadas	4,2g	11,0g
Polinsaturadas	2,4g	6,3g
Fibra Alimentaria	0,7g	1,7g
Sodio	0,53g	1,37g

### Explicación del semáforo nutricional



La **cantidad diaria orientativa (CDO)** es una guía sobre la cantidad de calorías y varios nutrientes que debes ingerir al día para mantener una dieta sana. Una alimentación variada y equilibrada y algo de ejercicio físico son fundamentales para matener nuestra salud.

\* Los porcentajes de Cantidad Diaria Orientativa (CDO) expresados en el frente del envase están calculados para una mujer adulta con una ingesta diaria de 2000kcal. Las necesidades nutricionales individuales pueden ser más altas o más bajas, en función del sexo, edad, nivel de actividad física y otro factores.

# Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

## Principios generales para todas las declaraciones

- **No deberá ser falsa**, ambigua o engañosa.
- **No deberá dar lugar a dudas sobre la seguridad** y/o la adecuación nutricional de otros alimentos.
- **No deberá alentar el consumo excesivo** de un alimento.
- **No deberá afirmar, sugerir o dar entender que una dieta variada y equilibrada es insuficiente** para aportar las cantidades adecuadas de nutrientes.
- **No deberán referirse a cambios en las funciones corporales** que puedan generar alarma o miedo en el consumidor.
- **No debe ser incoherente con los principios de nutrición y salud** generalmente aceptados, fomentar el consumo excesivo de cualquier alimento o desacreditar las buenas practicas dietéticas.

## Condiciones para el uso de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables

Sólo se autorizará la declaración cuando:

- **Se ha demostrado científicamente un efecto beneficioso** derivado de la presencia, ausencia o contenido reducido de la sustancia sobre la que se hace la declaración.
- **La sustancia objeto de declaración está presente en una cantidad significativa** para producir el efecto beneficioso.
- **La sustancia objeto de la declaración está ausente o se ha reducido en una cantidad suficiente** para justificar el efecto beneficioso.
- **La sustancia objeto de declaración se encuentra en una cantidad asimilable por el organismo.**
- **La cantidad de producto que razonablemente pueda consumirse aporta la cantidad necesaria** (del componente objeto de la declaración) para producir el efecto beneficioso.
- **El consumidor medio puede entender la declaración.**
- **La declaración hace referencia a los alimentos listos para su consumo.**

## Restricciones al uso de declaraciones y exenciones

**No se podrán hacer declaraciones en todos los productos alimenticios.** El Reglamento prohíbe explícitamente su uso en algunos alimentos y establece condiciones en otros.

- **En las bebidas que posean una graduación alcohólica superior al 1,2%** en volumen **NO** se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables.
- **NO se permiten alusiones al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso.**
- **NO se autorizarán declaraciones que sugieran que la salud puede verse afectada si no se consume el alimento** para el que se hace la declaración.
- **NO se autorizarán declaraciones en las que se haga referencia a recomendaciones de médicos individuales** u otros profesionales de la salud.
- **Sólo se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables en alimentos o categorías de alimentos que cumplan un determinado perfil nutricional.**



## Perfiles nutricionales

El perfil nutricional se establecerá por alimentos o por categorías de alimentos previo asesoramiento científico de la EFSA teniendo en cuenta:

- Las **cantidades** que contienen de **nutrientes u otras sustancias cuyo consumo en exceso tiene un efecto negativo para la salud**: grasas, ácidos grasos saturados, ácidos grasos *trans*, azúcares y sal o sodio.
- La función e **importancia de los alimentos** (o categorías de alimentos) **en el conjunto de la dieta de la población** en general, o si fuera el caso en grupos específicos de la misma, como los niños.

La composición nutricional global y la presencia de nutrientes con un efecto beneficioso para la salud reconocido.

Se contemplarán exenciones al cumplimiento de estos perfiles que deberán ser también establecidas.

## Declaraciones nutricionales y condiciones de aplicación

CONCEPTO	DECLARACIÓN <sup>(1)</sup>			
	Bajo contenido	Contenido reducido	Sin	
Valor energético	<40 kcal (170 kJ)/100 g <20 kcal (80 kJ)/100 ml	Al menos inferior al 30% de la original	< 4 kcal (17 kJ)/100 ml <sup>(2)</sup>	
	Sin			
Grasa Grasa saturada <sup>(4)</sup> Azúcares	Bajo contenido	Sin		
	<3 g /100 g o <1,5 g /100 ml	<3 g /100 g o <1,5 g /100 ml		
	<1,5 g/100 g o <0,75 g/100 ml y no más del 10% de la energía	<0,1 g/100 g o <0,1 g/100 ml		
	<5 g/100 g o <2,5 g/100 ml	<0,5 g/100 g o <0,5 g/100 ml <sup>(5)</sup>		
Sodio / sal <sup>(6)</sup>	Bajo contenido	Muy bajo contenido	Sin	
	<0,12 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal	<0,04 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal	<0,005 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal	
	Fuente de			
Fibra Proteínas	>3 g/100 g o >1,5 g/100 kcal	Alto contenido		
	>12% del total de energía	>6 g/100 g o >3 g/100 kcal >20% del total de energía		
Vitaminas y minerales	Fuente de	Alto en		
	>= 15% de la CDR	>= 30% de la CDR		
Nutrientes	Contiene <sup>(7)</sup>	Mayor contenido	Contenido reducido	
	Sólo cuando cumple con todo lo dispuesto en el Reglamento. En vitaminas y minerales debe cumplir las condiciones establecidas para la declaración "fuente de"	Para esta mención deben cumplirse las condiciones establecidas para la declaración "fuente de" y el incremento representar más del 30% comparado con productos similares	La reducción debe ser de al menos el 30% comparado con productos similares <sup>(8)</sup>	
	Light / Life	Está sujeto a las mismas condiciones que la declaración reducido. Puede acompañarse de una indicación de la característica que hace que el alimento sea light o lite.		

(1) Cuando sea pertinente se permite el uso del término *naturalmente/natural* usado como prefiro de la alegación.

(2) Para los edulcorantes de mesa 0,4 kcal/ porción equivalente a 6 g de sacarosa

(3) Está prohibida la expresión X% sin grasa.

(4) Calculada como la suma de grasas saturadas más grasas *trans*.

(5) La expresión *sin azúcares añadidos* sólo podrá emplearse cuando al producto no se le hayan añadido monosacáridos, disacáridos ni ningún otro alimento empleado para endulzar. Si los azúcares están presentes de manera natural debe indicarse siempre.

(6) En aguas minerales los valores de referencia son distintos.

(7) La mención contiene puede aplicarse también a los componentes no nutritivos que cumplan con todas las especificaciones del Reglamento.

(8) Hay excepciones para algunos micronutrientes en los que es suficiente una reducción del 10% y para el sodio en que basta una reducción del 25%.

# Etiquetado especial

## Producción ecológica

Las indicaciones referentes al método ecológico de producción se utilizarán cuando **dicho producto se haya obtenido siguiendo un método de producción ecológica**, en el que entre otros requisitos están el no haber sometido el producto a radiaciones ionizantes, así como haber utilizado en la producción piensos, productos fitosanitarios, ingredientes y materias primas de acuerdo con la regulación europea y sectorial.

Como distintivo para que el consumidor pueda distinguir en el mercado los productos de la agricultura ecológica, todas las unidades envasadas, además de su propia marca, llevan una etiqueta (o contraetiqueta) numerada y un logotipo o anagrama específico con el nombre y/o el código de la autoridad u organismo de control y la leyenda **"Agricultura ecológica"**. Esto significa que la finca o industria donde se ha producido o elaborado el producto está sometida a los controles e inspecciones correspondientes de la autoridad o del organismo establecido al efecto en la respectiva comunidad autónoma. Constituye también la única garantía oficial de que el producto responde a la calidad supuesta por el consumidor y que cumple con las normas establecidas en el Reglamento europeo.

## Producción integrada

La producción integrada **utiliza sistemas agrícolas de obtención de vegetales** que aprovechan al máximo los recursos y los mecanismos de producción naturales. También aseguran a largo plazo una **agricultura sostenible**, introduciendo en ella métodos biológicos y químicos de control, y otras técnicas que compatibilicen las exigencias de la sociedad, la protección del medio ambiente y la productividad agrícola, así como las operaciones realizadas para la manipulación, envasado, transformación y etiquetado de productos vegetales.

Todo el sistema está controlado por **Entidades de Control y Certificación autorizadas** y que son las encargadas de certificar si se cumplen las normas y requisitos de producción integrada. Los productos que cumplen con estas normas **son etiquetados con dicha indicación**, habiendo aprobado ya en algunas comunidades autónomas, como en Andalucía, sellos identificativos de este tipo de producción.

## Denominación de Origen Protegida (DOP)

Se designa el nombre de un producto cuya **producción, transformación** y elaboración deben realizarse en la **zona geográfica determinada**, con unos conocimientos específicos reconocidos y comprobados.

## Indicación Geográfica Protegida (IGP)

**El vínculo con el medio geográfico sigue presente en al menos una de las etapas de la producción**, de la transformación o de la elaboración. Además, el producto se puede beneficiar de una buena reputación.

## Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)

**No hace referencia al origen**, sino que tiene por objeto destacar una **composición** tradicional del producto o un modo de **producción tradicional**.

## Etiquetado OGMs

La normativa actualmente vigente establece que sólo es obligatorio el etiquetado específico, indicando que puede contener organismos modificados genéticamente (OGMs), **cuando pueda ser detectado en el alimento el ADN modificado** por la manipulación genética o las proteínas procedentes de este ADN modificado.

