

Información nutricional de obligado cumplimiento

**LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS
DEBERÁN INCLUIR SU VALOR NUTRICIONAL A PARTIR
DEL 13 DE DICIEMBRE DE ESTE AÑO**

- Más del 67% de los compradores en España afirma leer la información del etiquetado de los productos alimentarios que adquiere, según el Barómetro AECOC *Shopper View* (la asociación de fabricantes y distribuidores) que analizó en 2015 los hábitos de compra de los consumidores españoles. Y una de las informaciones a las que más atención prestan es a la nutricional. También EROSKI CONSUMER consultó al respecto a un millar de personas mayores de edad en 2013 y, entre otras conclusiones, pudo verificar que el 81% de quienes afirmaban fijarse en el etiquetado leía siempre la información nutricional.

Estos datos prueban el interés de los consumidores por el valor nutricional de todos los alimentos que se llevan a casa. Tanto es así que, a partir del 13 de diciembre de este año, el Reglamento Europeo sobre Etiquetado de Alimentos (Reglamento (UE) N° 1169/2011) obligará a incluir esta información en las etiquetas de los productos alimenticios, si bien algunos fabricantes ya la han incorporado de forma voluntaria.

EROSKI CONSUMER ha analizado la normativa en profundidad con el objetivo de proporcionar a los consumidores una guía sobre lo que encontrarán en relación a la información nutricional en las etiquetas de los productos alimenticios que adquieran a partir del último mes del año. Para ello, se han utilizado diversas fuentes: la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), la Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria (Elika) y la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). >

1 ¿CUÁL SERÁ EL CONTENIDO OBLIGATORIO?

A partir del 13 de diciembre, será obligatorio indicar el valor energético y también las cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Incluso los fabricantes podrán repetir algunos de estos datos en la cara frontal del envase (solo el valor energético o este y las grasas, las grasas saturadas, los azúcares y la sal).

Ya no se podrá indicar la cantidad de sodio, únicamente la de sal. Aunque, si el contenido de la sal se debe exclusivamente a la presencia de sodio naturalmente presente en el alimento, los fabricantes podrán señalarlo cerca de la información nutricional. Puede ocurrir por ejemplo en la leche, las hortalizas, la carne y el pescado; pero no en el jamón, el queso, las aceitunas o las anchoas, a los que se les ha añadido sal durante el proceso de transformación.

Por otro lado, en el caso de que se haga una declaración nutricional o de propiedades saludables, se deberá incluir la cantidad de esa sustancia en cuestión, siempre y cuando no forme parte de la lista de nutrientes obligatorios o voluntarios. Un ejemplo pueden ser los ácidos grasos omega-3 o los betaglucanos. Eso sí, no podrá incluirse en la misma tabla nutricional que los nutrientes obligatorios y voluntarios, sino que deberá ir aparte.

2 ¿QUÉ PODRÁ INCLUIRSE VOLUNTARIAMENTE?

Además de los nutrientes obligatorios, se podrán indicar de forma voluntaria las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, los polialcoholes, el almidón, la fibra alimentaria y algunas vitaminas (A, D, E, K, C, tiamina, riboflavina, niacina, B6, ácido fólico, B12, biotina, ácido pantoténico) y minerales (potasio, cloruro, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, cobre, magnesio, fluoruro, selenio, cromo, molibdeno y yodo) que estén presentes en cantidades significativas.

Esto último significa que deberán suponer el 15% de los valores de referencia de nutrientes (VRN) especificados en el reglamento por 100 g o 100 ml en el caso de los productos que no sean bebidas y el 7,5% si lo son.

3 ¿CÓMO SE CALCULARÁN LOS VALORES?

La normativa establece una serie de factores de conversión. Por ejemplo, 1 gramo de hidratos de carbono (salvo los polialcoholes) es igual a 17 kJ o 4 kcal y 1 gramo de grasas es igual a 37 kJ o 9 kcal.

Las unidades de medida que se utilizarán para la energía serán los kilojulios (kJ) y las kilocalorías (kcal) y el peso irá en gramos (g), miligramos (mg) y microgramos (µg).

Siempre deberán indicarse los valores del producto tal y como se venda. También en productos alimenticios en polvo o deshidratados (como sopas), masas para hacer pasteles o pan y té e infusiones. En estos ejemplos, además, se deberá aportar información respecto del alimento ya preparado, siempre que se den las instrucciones de preparación con suficiente detalle y la información se refiera al alimento listo para el consumo. A este respecto hay que añadir que en todos aquellos alimentos que necesiten preparación es obligatorio señalar la forma de preparación.

Las cifras declaradas deberán ser valores medios que se basen en un análisis del alimento llevado a cabo por el fabricante, en un cálculo efectuado a partir de valores medios conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados o en cálculos a partir de datos generalmente establecidos y aceptados.

4 ¿CÓMO SE EXPRESARÁN LOS VALORES?

El valor energético y todos los nutrientes (los obligatorios y los voluntarios) que se declaren deberán expresarse por 100 g o por 100 ml. Las vitaminas y los minerales tendrán que incluir además el porcentaje de los valores de referencia de nutrientes (VRN) por 100 g o 100 ml.

Los fabricantes también podrán indicar el porcentaje de las ingestas de referencia (IR) tanto del valor energético como de los nutrientes que son obligatorios (incluso si los repiten en otro lugar del envase). En estos casos, se incluirá por 100 g o 100 ml y por ración.

Al incorporar este dato, tendrán que añadir esta mención: "ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)". La norma establece que las ingestas de referencia diaria son: 8400 kJ o 2000 kcal de energía, 70 g de grasas totales, 20 g de ácidos grasos saturados, 260 g de hidratos de carbono, 90 g de azúcares, 50 g de proteínas y 6 g de sal.

5 ¿SERÁ POSIBLE INDICAR LOS VALORES POR RACIÓN O UNIDAD DE CONSUMO?

Expresar los nutrientes por ración o unidad de consumo será voluntario. Podrá hacerse con el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los azúcares y la sal.

Eso sí, si se incluye, deberán cumplirse unas condiciones: que el consumidor reconozca fácilmente la porción o unidad de consumo (por ejemplo, una loncha o rebanada, medio envase, cada barrita, etc.), que se cuantifique en el etiquetado y que se indique el número de porciones o unidades de consumo contenidas en el envase.



Excepciones a la norma

En líneas generales, los alimentos, también aquellos destinados a una alimentación especial, deberán incluir información nutricional en sus etiquetas.

Aun así, la ley incorpora algunas excepciones: las aguas minerales y los complementos alimenticios por disponer de su propia normativa y también las bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2%. Otros alimentos libres de incorporar la información nutricional obligatoria son:

- Productos sin transformar que incluyan un solo ingrediente.
- Productos transformados cuya única transformación haya consistido en ser curados y que incluyan un solo ingrediente.
- Agua destinada al consumo humano, incluida aquella a la que se ha añadido anhídrido carbónico o aromas.

- Una hierba aromática, una especia o mezcla de ellas.

- Sal y sucedáneos de la sal.

- Edulcorantes de mesa.

- Extractos de café y de achicoria, granos de café enteros o molidos y granos de café descafeinados enteros o molidos.

- Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, extracto de té o extracto de té descafeinado que no contengan más ingredientes añadidos que aromas que no modifiquen el valor nutricional del té.

- Vinagres fermentados y sus sucedáneos, incluidos aquellos cuyos únicos ingredientes añadidos sean aromas.

- Aromas, aditivos, enzimas alimentarias y coadyuvantes tecnológicos.

- Gelatinas.

- Compuestos para espesar mermeladas.

- Levadura.

- Gomas de mascar.

- Alimentos en envases cuya superficie mayor sea inferior a 25 cm².

- Alimentos directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas.

Por su parte, aunque en las bebidas con contenido alcohólico y en los alimentos no envasados la información nutricional no será obligatoria, los fabricantes podrán incorporarla si así lo desean. Incluso se les permite limitarse al valor energético o, en el segundo caso, añadir a ese dato la cantidad de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal.

**¿CÓMO DEBEN PRESENTARSE
LOS DATOS?**

Los nutrientes que deban declararse de forma obligatoria y voluntaria deberán incluirse en el mismo campo visual. También tendrán que presentarse en un formato claro y con un orden concreto: primero el valor energético y luego las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas, la sal, y las vitaminas y los minerales.

Los nutrientes de declaración obligatoria deberán presentarse en una tabla y solo en envases reducidos se permite un formato lineal.

Además, el valor energético y la cantidad de nutrientes podrán expresarse mediante formas o símbolos gráficos, además de mediante textos o números, a condición de que se cumplan estos requisitos:

- Se basen en estudios rigurosos y válidos científicamente sobre los consumidores y no induzcan a engaño al consumidor.
- Su desarrollo sea el resultado de la consulta de un amplio abanico de los grupos trabajadores.

- Estén destinadas a facilitar la comprensión del consumidor sobre la contribución o la importancia de un alimento en relación con el aporte energético y de nutrientes de una dieta.
- Estén respaldadas por pruebas científicas válidas que demuestren que el consumidor medio comprende tales formas de expresión y presentación.
- En el caso de otras formas de expresión, estén basadas en las ingestas de referencia armonizadas o, a falta de ellas, en dictámenes científicos generalmente aceptados sobre ingestas de energía o nutrientes.
- Sean objetivas y no discriminatorias.
- Su aplicación no suponga obstáculos a la libre circulación de mercancías.

Si el valor energético o las cantidades de nutrientes son insignificantes, en lugar de indicar la información sobre esos elementos, se podrá poner: "contiene cantidades insignificantes de...".

www.consumer.es

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL REGLAMENTARIA*****Obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016**

La información nutricional deberá ir en el mismo campo visual, expresada con claridad, en orden y en una tabla (si no hay espacio, el formato será lineal). Además, será posible expresar los datos con formas o símbolos gráficos (bajo ciertas condiciones). A continuación, se puede observar un ejemplo hipotético:

**DATOS OBLIGATORIOS:**

- ➔ Valor energético.
- ➔ Cantidad de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal (no sodio).
- ➔ Si se incluyen declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, es obligatorio incluir la sustancia en cuestión (por ejemplo, los betaglucanos). Pero en un lugar aparte.

DATOS VOLUNTARIOS:

- ➔ Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, polialcoholes, almidón y fibra alimentaria.
- ➔ Vitaminas y minerales en cantidades significativas⁽¹⁾.

	INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	(Por 100g /Por 100ml)	(Por Porción /Por Unidad)	% Ingestas de Referencia (GDAs/ CDOs) (Por Porción / Por Unidad)*
Valor Energético	KJ/Kcal	KJ/Kcal	%
Grasas	g	g	%
de las cuales saturadas	g	g	%
Hidratos de Carbono	g	g	%
de los cuales azúcares	g	g	%
Proteínas	g	g	%
Sal	g	g	%
	Por 100g (/Por 100ml) % VRN	Por Porción (/Por Unidad) y % VNR	% Ingestas de Referencia /VRN por 100g*
Vitamina B12	... µg ...%	... µg ...%	%
Vitamina C	... mg ...%	... mg ...%	%

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

EXPRESIÓN:

- ➔ Por 100 g o 100 ml.
- ➔ Se podrá añadir "por ración" y/o el porcentaje de ingesta de referencia⁽²⁾. En este último caso, el dato deberá ir acompañado de la siguiente mención: "ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)".

CÁLCULO DE LOS VALORES:

- ➔ Serán los del producto tal y como se vende.
- ➔ Se tendrán en cuenta los valores de conversión⁽³⁾.
- ➔ Deberán ser valores medios basados en: un análisis del alimento realizado por el fabricante, un cálculo efectuado a partir de valores medios conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados y/o cálculos a partir de datos generalmente establecidos y aceptados.

* Los datos que se muestran a continuación únicamente se refieren a los productos de alimentación no exentos a la norma. Existen excepciones.

(1) La normativa establece qué vitaminas y minerales pueden incluirse, así como la proporción de las cantidades que se considera significativa.

(2) Según la norma, los factores de conversión son: 1 g de hidratos de carbono (salvo los polialcoholes) equivalen a 17 kJ o 4 kcal; 1 g de polialcoholes a 10 kJ o 2,4 kcal; 1 g de proteínas a 17 kJ o 4 kcal; 1 g de grasas a 37 kJ o 9 kcal; 1 g de salartrim a 25 kJ o 6 kcal; 1 g de alcohol (etanol) a 29 kJ o 7 kcal; 1 g de ácidos orgánicos a 13 kJ o 3 kcal; 1 g de fibra alimentaria a 8 kJ o 2 kcal; y 1 g de eritritol a 0 kJ o 0 kcal.

(3) Las ingestas de referencia diaria son: 8400 kJ o 2000 kcal de energía, 70 g de grasas totales, 20 g de ácidos grasos saturados, 260 g de hidratos de carbono, 90 g de azúcares, 50 g de proteínas y 6 g de sal.