

# Alimentos “Light”: La nueva normativa gana peso

El actual reglamento sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables deben aplicarse en el etiquetado, presentación o publicidad de los alimentos, incluidos los comercializados sin envase o a granel

Los productos “light” están a régimen. La amplia oferta que han acogido las estanterías de los establecimientos está condenada a disminuir de forma notoria. ¿La razón? La nueva normativa ha optado por abandonar ambigüedades para evitar que el consumidor salga perjudicado. Por ello, sólo se denominan así los productos que hayan reducido el contenido de calorías, grasas o azúcares como mínimo un 30%. Ni siquiera estará permitido que un alimento se venda acompañado del mensaje “% sin grasa” o equivalente. Así lo dice el actual Reglamento europeo 1924/2006, de 20 de diciembre de 2006, sobre Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, que entró en vigor el 1 de julio de 2007.

Pero las nuevas condiciones no regulan sólo las declaraciones light o expresiones semejantes. También contemplan las declaraciones relativas al contenido “alto en, bajo en, mayor, menor, reducido, sin, fuente de...” para el resto de nutrientes (grasas, azúcares, proteínas, fibra, vitaminas y minerales), así como las referentes al valor energético; mensajes todos ellos que aparecen de forma habitual en multitud de productos.

Una muestra: la legislación quiere evitar que los fabricantes de golosinas incluyan en sus envases la mención “bajo conteni-

do en grasa” sin hacer mención a su alto contenido en azúcar, más propio en estos dulces. Para ello establecerá los perfiles nutricionales, aunque habrá que esperar como máximo hasta el 19 de enero de 2009 para que la Comisión fije los requisitos específicos que deberán cumplir los alimentos o determinadas categorías de alimentos para que puedan efectuarse declaraciones de propiedades saludables, así como sus condiciones de uso.

El objetivo, además de favorecer la libre circulación de productos en la UE, es facilitar al consumidor la información necesaria para que pueda elegir con pleno conocimiento de causa, con garantía y seguridad los productos que le permitan seguir una dieta saludable y equilibrada.

## CUESTIÓN DE TIEMPO

Todos los fabricantes deberán atenerse a las exigencias del nuevo reglamento. Desde el 1 de julio del 2007, la normativa recoge un listado de declaraciones nutricionales que se podrán utilizar, así como cualquier otra que pueda tener el mismo significado para el consumidor, y sus condiciones de uso. No obstante, aún es fácil encontrar en los establecimientos productos con declaraciones nutricionales que no son válidas. Es el caso, por ejemplo, de una conserva de atún “baja en sal” que no incluye en su etiquetado nutricional el contenido de este ingrediente,

cuando este dato es obligatorio; o un gazpacho “bajo en calorías” que aporta 35 calorías por 100 ml. cuando, según el nuevo reglamento, para denominarse así el aporte energético no debería ser superior a las 20 calorías por 100 ml.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, éstas no podrán acogerse a esta modalidad de “perfiles nutricionales”, puesto que el reglamento descarta cualquier posibilidad de formular alegaciones saludables en este tipo de bebidas con una graduación superior al 1,2%. De ellas, sólo se podrá indicar, como dato positivo, la disminución de su grado alcohólico o de su contenido calórico.

De la misma forma, la Comisión debe aprobar el listado definitivo de declaraciones de propiedades saludables consensuadas y sus condiciones antes del 31 de enero de 2010. Para la adición de otras declaraciones no previstas en la lista se ha diseñado un sistema de autorización y listas específicas, como en el supuesto de declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad y declaraciones relativas al desarrollo y la salud de los niños.

## ETIQUETADO ESPECÍFICO

Desde hace unos años, el etiquetado y la publicidad de distintos alimentos incluyen una variedad de declaraciones sobre el beneficio extraordinario para la salud de



diversos nutrientes o sustancias añadidas, reducidas o eliminadas del producto. Esta circunstancia influye en la decisión de compra y, por tanto, en la ingesta total de nutrientes. El consumidor elige estos productos por percibir en ellos una ventaja nutricional, fisiológica o en cualquier otro aspecto de la salud respecto a productos similares. Pero muchos de ellos no cuentan con un consenso científico suficiente que sustente los mensajes publicitarios ni el marketing que los envuelve.

Para evitar esta confusión la nueva reglamentación es contundente: exige al fabricante que garantice que las sustancias sobre las que efectúa la declaración tengan un efecto nutricional o fisiológico beneficioso. Con el fin de garantizar la veracidad de las declaraciones, dicha sustancia debe estar incluida en el producto final en cantidades suficientes, o bien,

estar ausente o presente en las cantidades adecuadas como para que se cause el efecto beneficioso declarado. De la misma manera, esta sustancia debe ser asimilable por el organismo.

### CATEGORÍAS DE LAS DECLARACIONES

El Reglamento establece las siguientes categorías de declaraciones:

**Declaraciones nutricionales.** Las que afirman, sugieren o dan a entender que un alimento contiene propiedades nutricionales específicas por razón de su aporte energético (valor calórico) o por los nutrientes u otras sustancias que incluye o no incluye (por ejemplo, "bajo en calorías, sal o azúcar" o "rico en vitaminas, fibra o proteínas").

**Declaraciones de propiedades saludables.** Aquéllas que dan a entender que hay una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus componentes y la salud. La publicidad está llena de ejemplos de este tipo de declaraciones que se refieren a alimentos que, por contener un determinado ingrediente, son buenos para las defensas del organismo o nos ayudan a reforzar nuestra salud o a reducir el colesterol.

**Declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad.** Las que afirman que el consumo de un alimento o de uno de sus constituyentes reduce de manera significativa un factor de riesgo de aparición de una enfermedad (como anuncios o etiquetas de alimentos que afirman que disminuyen el riesgo de padecer isquemia coronaria o accidentes cerebro-vasculares). ◀

CONCEPTO	DECLARACIÓN NUTRICIONAL		
	Bajo	Reducido	Sin
VALOR ENERGÉTICO	Máximo 40 Calorías/100 g. (sólidos) Máximo 20 Calorías/100 ml. (líquidos)	Reducción mínima del 30% del valor energético original, indicando la característica que cause la reducción (grasa, azúcares...)	Máximo 4 Cal./100ml. *Para los edulcorantes de mesa: 0,4 Calorías por porción, equivalente a 6 g. de sacarosa (azúcar común)
	<b>Bajo contenido</b>	<b>Sin</b>	<b>Observaciones</b>
GRASA	Máximo 3 g./100 g. (sólidos) Máximo 1,5 g./100 ml. (líquidos) (1,8 g. grasa/100 ml. para la leche semidesnatada)	Máximo 0,5 g./100 g. (sólidos) o por 100 ml. (líquidos)	<i>Se prohíben</i> las expresiones "... % <i>sin grasa</i> " o declaraciones similares
GRASA SATURADA	Suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans máximo 1,5 g./100 g. (sólidos) o máximo 0,75 g./100 ml. (líquidos). *La suma de grasas saturadas y grasas trans no deberá aportar más del 10% del valor energético	Suma de ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans máximo 0,1 g./100 g. (sólidos) o 100 ml. (líquidos)	
AZÚCAR	Máximo 5 g./100 g. (sólidos) Máximo 2,5 g./100 ml. (líquidos)	Máximo 0,5 g./100 g. (sólidos) o 100 ml. (líquidos)	<i>Sin azúcares añadidos:</i> si no se ha añadido al producto ningún monosacárido, disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están presentes de forma natural en los alimentos, en el etiquetado deberá figurar la indicación: "contiene azúcares naturalmente presentes"
	<b>Bajo contenido</b>	<b>Muy bajo contenido</b>	<b>Sin</b>
SODIO/SAL	Máximo 0,12 g. de sodio o su equivalente en sal (0,31 gramos) por 100 g. (sólidos) o por 100 ml. (líquidos)	Máximo 0,04 g. de sodio o su equivalente en sal (0,10 g.) por 100 g. (sólidos) o 100 ml (líquidos)	Máximo 0,005 g de sodio o su equivalente en sal (0,01 g.) por 100 g. (sólidos) o 100 ml. (líquidos)
	<b>Fuente de</b>	<b>Alto contenido de</b>	
PROTEÍNAS	Mínimo 12% del valor energético del alimento	Mínimo 20% del valor energético del alimento	
FIBRA	Mínimo 3 g./100 g. (sólidos) Mínimo 1,5 g./100 Calorías	Mínimo 6 g./100 g. Mínimo 3 g./100 Calorías	
VITAMINAS Y MINERALES	≥15% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) por 100 g. ó 100 ml. o por envase si el alimento tiene una única porción	≥30% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) por 100 g. o 100 ml. o por envase si el alimento tiene una única porción a las condiciones establecidas	*Las declaraciones sobre la adición de vitaminas y minerales, del tipo "con..." o "contiene..." deben ajustarse a la declaración "fuente de"
	<b>Contiene</b>	<b>Mayor contenido</b>	<b>Contenido reducido</b>
NUTRIENTES U OTRAS SUSTANCIAS	Esta declaración hace referencia a la presencia o añadido de sustancias como esteroides, soja, omega 3... que deben cumplir con las disposiciones recogidas en el Reglamento. En vitaminas y minerales, cumplirán las condiciones establecidas para la declaración "fuente de"	Debe cumplir dos condiciones: una, que el incremento será como mínimo el 30% comparado con un producto similar; y dos, que se ajuste a los requisitos establecidos para la declaración de "fuente de" Quedan excluidas las vitaminas y los minerales	La reducción debe ser como mínimo del 30% en comparación con un producto similar. <i>*Excepciones:</i> para vitaminas y minerales, ya que es suficiente una reducción del 10% de las CDR, y el sodio basta una reducción del 25%
			<b>Light/lite (ligero)</b>
			Está sujeto a las mismas condiciones que la declaración "contenido reducido". Debe acompañarse de una indicación de la característica que hace que el alimento sea light/lite (ligero)