


**Aspectos del etiquetado**


Colegio Oficial de Ingenieros Agrónomos DE ARAGÓN, NAVARRA Y PAÍS VASCO



**Agustín Ariño Moneva**  
 aarino@unizar.es


**FACULTAD DE VETERINARIA**  
 UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

19.11.2015


**¿Por qué debemos leer las etiquetas?**

- Es una herramienta imprescindible para tener una **alimentación saludable y responsable**
- Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales
- Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas
- Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**

unizar.es


**Principios generales de la información alimentaria**

- No deberá inducir a error sobre las características del alimento
- Será precisa, clara y fácil de comprender para el consumidor
- No atribuirá al alimento efectos o propiedades que no posee
- No atribuirá propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de enfermedades

*Declaraciones saludables*


unizar.es


**¿Induce a error?**




unizar.es

Universidad Zaragoza

**Novedad...!**

## Menciones obligatorias

- Denominación del alimento
- Cantidad neta
- Grado alcohólico (>1,2°)
- Lista de ingredientes (%), **(nano)materiales artificiales**
- Alergias e intolerancias
- **Fechas**, condiciones de conservación, empleo
- País de origen o **lugar de procedencia**
- Indicación del lote (Directiva 2011/91/UE)
- Nombre/razón social del operador alimentario
- **Información nutricional**

**En el mismo campo visual**

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Novedad...!**

## Legibilidad

- **Se define legibilidad**, la información alimentaria obligatoria deberá ser:
  - Fácilmente visible, claramente legible, e indeleble; no estará disimulada, tapada...
  - **Tamaño mínimo de 1,2 mm**
  - **Envases <80 cm<sup>2</sup>, mínimo de 0,9 mm**

Appendix 16



unizar.es

Universidad Zaragoza

## Denominación de venta o del alimento



unizar.es

Universidad Zaragoza

## Denominación de venta



unizar.es

Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

## Denominación de venta

¿JAMÓN COCIDO O FIAMBRE?

unizar.es

Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

## Denominación de venta

¿DÓNDE ESTÁ EL CALAMAR?

unizar.es

Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

## Lista de ingredientes

Ingredientes: Leche parcialmente desnatada (2,2% MG), azúcar, proteínas lácteas, en polvo desnatada, fresas (10,5%), gelatina, fermentos lácticos, aroma de fresa y conservante de la fruta (E-202).

Corporación Alimentaria Peñasa Granda. Siero. Principado de Asturias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
Valores medios por 100g.

unizar.es

Universidad Zaragoza

## Lista de ingredientes

unizar.es

Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

## Sustitución de ingredientes



Sustitución de un ingrediente, en lugar del original (natural) o del usado habitualmente

unizar.es

Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

## Ingredientes

**Novedad...!**

- Aceites y grasas vegetales: hay ya que indicar el **origen específico vegetal**. Puede ser "en proporción variable"
- Ácidos grasos *trans*: su indicación queda **pendiente** de un informe antes del 13-dic-2014
- Nanomateriales artificiales ( $\leq 100$  nm): indicarlos en la lista de ingredientes con el **prefijo (nano)**

unizar.es

# Alergias e intolerancias

Universidad Zaragoza

## Listado de alérgenos (actualizable)

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Cereales con gluten      | Soja                                  |
| Crustáceos               | Frutos de cáscara                     |
| Moluscos                 | Mostaza                               |
| Pescados                 | Apio                                  |
| Huevos                   | Granos de sésamo                      |
| Leche (incluida lactosa) | Altramuces                            |
| Cacahuetes               | SO <sub>2</sub> y sulfitos (> 10 ppm) |

unizar.es

...y productos derivados

## En alimentos envasados

- Las empresas que suministran alimentos envasados **deben indicar obligatoriamente** la presencia de ingredientes o sustancias que causan alergias e intolerancias (ver listado).
- La información sobre estas sustancias deberá:
  - aparecer en la **lista de ingredientes**
  - destacarse mediante una **composición tipográfica** (tipo de letra, estilo o color de fondo) que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes
  - deberá tener un **tamaño mínimo de letra**

## ¿Y si no existe lista de ingredientes?

Universidad Zaragoza



unizar.es



Deberá incluirse la mención **“contiene”** seguida de la sustancia o producto que causa la alergia o la intolerancia

## Símbolos identificativos en alimentos apropiados para celíacos

Universidad Zaragoza



unizar.es



**FACE: Federación de Asociaciones de Celíacos de España**

**Garantía sin gluten <10 mg/kg (ppm)**

**USO RESTRINGIDO**



**Sin gluten ≤ 20 ppm**

**Bajo en gluten ≤ 100 ppm**

**Espiga barrada: signo internacional para los alimentos acogidos al Codex alimentarius**

**USO +/- “LIBRE”**

**Listado actualizado [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)**

## ¿Induce a error?

Universidad Zaragoza



unizar.es



Universidad Zaragoza

**Puede contener**

unizar.es

Universidad Zaragoza

**En alimentos no envasados**

- En el caso de los alimentos no envasados (comercio minorista, restauración...) por **primera vez es obligatorio** indicar la presencia de ingredientes que causan alergias e intolerancias (ver listado).
- Se destacarán mediante una **composición tipográfica** que la diferencie (tipo de letra, estilo o color de fondo) y con un **tamaño mínimo de letra**, en **etiquetas** unidas al alimento o en **carteles** junto al mismo, de forma fácilmente visible, claramente legible y accesible.

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Información en forma oral → escrita**

- No obstante, se permite en los alimentos sin envasar, envasados a petición del consumidor y en la restauración (bares, cafeterías, restaurantes...), facilitar la **información sobre los ingredientes que causan alergias o intolerancias de forma oral** siempre que el establecimiento tenga dicha información por escrito (ficha técnica, etiquetas, menú, cartas...) o en formato electrónico a disposición del consumidor que lo solicite.

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Marcado de fechas y condiciones de conservación**

**Fecha de caducidad vs. Fecha de consumo preferente**

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Novedad...!** **Marcado de fechas**

- Fecha de congelación (DD/MM/AAAA):
  - **Indicar fecha de congelación** o fecha de primera congelación en:
    - Carne congelada
    - Preparados cárnicos congelados
    - Productos de la pesca no transformados congelados
  - **Productos descongelados**
- Los yogures llevarán fecha de consumo preferente (no de caducidad)

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Novedad...!** **País de origen o lugar de procedencia**

- Cuando lo exija la **legislación vertical**: carne de vacuno, pescado, huevos, frutas y hortalizas, miel, aceite de oliva, vino...
- Cuando el **lugar de procedencia** del ingrediente primario (>50%) sea distinto al **país de origen** del alimento
- Cuando su omisión pueda **inducir a error**
- Alimentos importados de **países terceros**
- Alimentos de **calidad diferenciada**
- Se **añade obligatoriedad** para carnes de porcino, ovino, caprino y aves de corral

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Cantidad neta, marcas, operador...**

LECHE UHT DESNATADA  
UHT SKIMMED MILK  
LEITE UHT MAGRO  
Grupo Leche Pascual, S.A.  
Ctra. de Palencia, s/n.  
09400 Aranda de Duero (BURGOS).  
ESPAÑA / SPAIN / SPANHA.

Identificación del operador

www.lechepascual.es 1 L

Marca de identificación

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR  
901 589 632

Peso neto: existen tolerancias por mermas

Voluntariamente letra **e** contenido efectivo

unizar.es

Universidad Zaragoza

**Examen**



unizar.es

Universidad Zaragoza



# Información nutricional

unizar.es

Universidad Zaragoza



**Novedad!!!**

## Información nutricional

Desde 13/12/2016

- La **información nutricional** de un alimento se refiere a su **valor energético** y determinados **nutrientes**: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y **sal** (en vez de sodio).
- **Será obligatoria a partir del 13 de diciembre de 2016**, aunque muchos productos ya la han incorporado voluntariamente.
- No obstante, **ya es obligatoria** cuando se realiza una **declaración** nutricional o de propiedades saludables o bien se trata de **alimentos enriquecidos**

unizar.es

Universidad Zaragoza



## ¿Cómo se hace?

- Energía (kcal y kJ)
- Proteínas (g)
- Hidratos de carbono (g)
  - Azúcares (g)
- Grasas (g)
  - Gr. saturadas (g)
- Sal (g)

**Obligatoria siempre (salvo OH y exentos)**

**Forma de tabla en el mismo campo visual**

**Adicionalmente:**

- Vitaminas
- Sales minerales
- Fibra alimentaria
- Grasas mono- y poli-insaturadas, polialcoholes, almidón

**Vitaminas y minerales cantidades significativas %VRN y por 100 g/ml opcional x porción**

unizar.es

Universidad Zaragoza



**Novedad!!!**

## Campo visual principal

cada ración de 30 g contiene

|                      |                 |                 |                           |              |
|----------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|--------------|
| Calorías<br>107 kcal | Azúcares<br>6 g | Grasas<br>0,6 g | Grasas Saturadas<br>0,2 g | Sal<br>0,3 g |
| 5%                   | 7%              | <1%             | <1%                       | 5%           |

de la ingesta diaria de referencia de un adulto

**Voluntariamente**

- sólo valor energético
- % IR los 5 grandes

**Por porción (#)**

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

**Explicación Ingestas de Referencia (IR)**

**Kcal 112**  
6%

Cantidad de kilocalorías en una ración de cereales.  
Porcentaje de kilocalorías que aporta una ración de cereales respecto a lo que necesitamos en un día (IR).

| INGESTAS DE REFERENCIA (IR) |      |
|-----------------------------|------|
| KILO CALORÍAS               | 2000 |
| GRASAS                      | 70g  |
| GRASAS SATURADAS            | 20g  |
| SAL                         | 6g   |
| AZÚCARES                    | 90g* |

unizar.es

Universidad Zaragoza

## Atención a productos ligeros, sin, 0%, etc

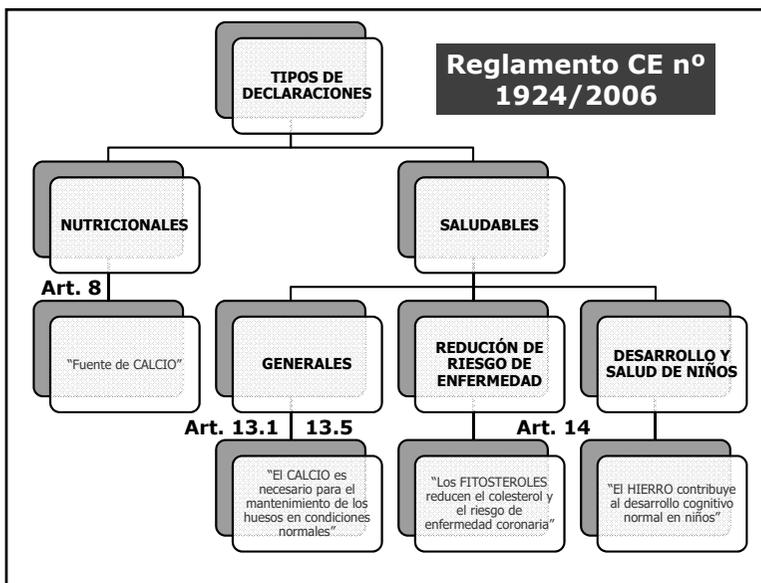
0% AZÚCAR, PERO 26% GRASAS

unizar.es Fuente: Compra Maestra (OCU)

Universidad Zaragoza

# Declaraciones

unizar.es



Universidad Zaragoza

## Declaraciones nutricionales

Existe un ANEXO con las permitidas

Aporta al menos  
15% VRN por 100 g  
7,5% VRN por 100 ml  
(Alto contenido x2)

- Aporte energético
- Nutrientes u otras sustancias

unizar.es

Universidad Zaragoza

## Declaración de propiedades saludables

- Se entenderá por «declaración de propiedades saludables» cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud
- i.e. el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales

Hay una Lista Comunitaria

actualizable

Reglamento 432/2012 con ≈ 234 aprobadas 13 y 13.5

**FUNDAMENTO CIENTÍFICO**

unizar.es

¿COMO TE AYUDAN LOS 9 NUTRIENTES ESENCIALES? COMO A AYUDAR OS?

**DANONE Actimel** L.CASEI DANONE + VITAMINAS E Y B6

**NUEVA FORMULA**

**VitaTEN EVOLUS** Frutos rojos

**SISTEMA INMUNITARIO**

**Declaraciones de propiedades saludables**

Universidad Zaragoza

## Declaración de reducción del riesgo de enfermedad

- Se entenderá por «declaración de reducción del riesgo de enfermedad» cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o dé a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes **reduce significativamente un factor de riesgo** de aparición de una enfermedad humana.

Se deben evaluar caso por caso por EFSA Registro Comunitario

**ESTUDIOS DE INTERVENCIÓN**

unizar.es

Universidad Zaragoza

## Aspectos a considerar...

- Importancia de integrarlos en una dieta y estilo de vida saludables. **NO HAY ATAJOS PARA ESTAR SANOS**
- ¿Para quién? Personas con intolerancia a la lactosa, riesgo cardiovascular, etc.
- Contraindicaciones y riesgo de sobre-ingesta → cantidad y patrón de consumo
- No sustituyen a los medicamentos

**POR SI SOLOS, NO CURAN, PREVIENEN NI TRATAN NINGUNA ENFERMEDAD**

unizar.es

Universidad Zaragoza



## Direcciones de interés

**Generales sobre alimentos y etiquetado:**  
[eletiquetadocuentamucho.aecosan.es/](http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.es/)  
[www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/default.aspx](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/default.aspx)  
[aesan.msssi.gob.es/](http://aesan.msssi.gob.es/)  
[aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena\\_alimentaria/subseccion/etiquetado\\_alimentos.shtml](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/subseccion/etiquetado_alimentos.shtml)[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)  
[www.consumer.es/seguridad-alimentaria/normativa-legal/2014/12/23/221164.php](http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/normativa-legal/2014/12/23/221164.php)

**Legislación española y europea:**  
[www.boe.es](http://www.boe.es)  
[eur-lex.europa.eu/collection/eu-law/consleg.html?locale=es](http://eur-lex.europa.eu/collection/eu-law/consleg.html?locale=es)

unizar.es

## Gracias por su atención



Universidad Zaragoza

**Agustín Ariño Moneva**  
[aarino@unizar.es](mailto:aarino@unizar.es)