

PÍLDORA ETIQUETADO NUTRICIONAL

DIAPO 1



Bienvenidos a esta actividad formativa de la SEEN sobre el etiquetado de los alimentos. Esta actividad cuenta con el patrocinio de Vegenat.

En esta ocasión vamos a revisar el etiquetado de los alimentos, uno de los medios que se utilizan para conseguir que llegue la información al consumidor.

Esta información debe ser, ante todo, cierta y clara, de forma que le permita conocer el producto que está comprando o consumiendo.

DIAPO 2



El etiquetado es algo vivo, ya que sufre de manera continua cambios que recogen todas aquellas modificaciones que se producen, tanto desde el punto de vista tecnológico y legislativo como publicitario.

Me gustaría empezar haciendo un repaso de la evolución histórica del reglamento sobre el tema que vamos a tratar.

Fue el **Codex Alimentarius**, en el seno de las Naciones Unidas en 1966, el que primero definió que se entendía por

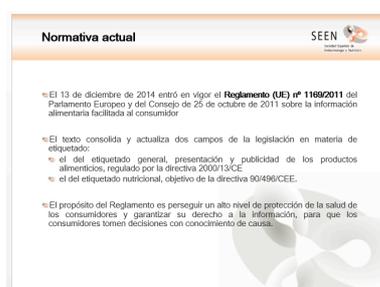
etiquetado y qué información debería contener.

El primer Real Decreto se aprobó en 1975 y en el se establecieron las bases para la rotulación, el etiquetado y la publicidad de los alimentos envasados.

De las disposiciones nacionales cabe destacar el RD 1334/1999 (en el que se establece la norma general del etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios).

Y de las normativas comunitarias destacaremos la Directiva de 1990 (sobre las propiedades nutricionales de los alimentos), la del año 2000 (sobre el etiquetado general) y varias directivas presentadas entre los años 2003-2007 relacionadas con la declaración de alérgenos.

DIAPO 3



El 13 de diciembre de 2014 entró en vigor el Reglamento (UE) 1169/2011.

La nueva norma se plantea a demanda de los consumidores tras una encuesta realizada por la Comunidad Europea. En líneas generales se reclama que las etiquetas contengan más y mejor información, de forma más clara y sencilla.

Teniendo en cuenta un enfoque global, el Reglamento pretende servir los intereses del mercado interior, mediante una simplificación de la normativa, una garantía de seguridad

jurídica y una reducción de las cargas burocráticas, a la vez que beneficia a los ciudadanos al establecer la obligación de un etiquetado claro, comprensible y legible.

DIAPO 4



Según encuestas realizadas en 2015 más del 67% de los compradores en España afirma leer la información del etiquetado de los productos alimentarios que adquiere (¿Por qué es importante revisar las etiquetas de los alimentos)

-Fijarse en las etiquetas a la hora de comprar o consumir debería ser un **hábito en nuestras rutinas**.

-Es una herramienta útil para tener una **alimentación saludable y responsable**.

-Nos **ayuda a tomar decisiones** que se adapten a las necesidades y preferencias individuales.

-Nos informa sobre sustancias o productos que causan **alergias o intolerancias**.

-Nos ayudan a comparar productos y a **elegir las alternativas** más adecuadas.

DIAPO 5-10



Esta es la información que deben aportar las nuevas etiquetas.

De los aspectos novedosos de la norma, cabe destacar:

-**Información nutricional:** se introduce un etiquetado obligatorio para la mayoría de los alimentos transformados (detallaremos más adelante). Las bebidas alcohólicas que contengan más del 1.2% en volumen de alcohol de momento están exentas de la obligación de contemplar la información

nutricional y la lista de ingredientes. La Comisión deberá presentar un informe en el plazo de 3 años sobre si las bebidas alcohólicas deberán dejar de estar exentas en el futuro (en particular en lo referente al aporte calórico). Asimismo, los alimentos no envasados y aquellos con superficie <math><25\text{ cm}^2</math> también estarán exentos de etiquetado nutricional.

-**Procedencia:** a lo exigido hasta ahora se añade la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral.

-**Alérgenos:** deben destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo).

-**Congelación:** fecha de congelación o de primera congelación

-**Origen vegetal de las grasas:** bajo la designación «aceites vegetales» o «grasas vegetales», la nueva legislación obliga a detallar qué tipo de aceite vegetal contiene: si es de oliva, girasol o palma.

DIAPO 11



Por tanto, podemos distribuir la información obligatoria en 3 apartados:

-**información básica:** en la que se especificará la denominación del producto, la composición, la lista y cantidad de ingredientes, sus propiedades y otras características como la identificación de la empresa, el lote y el lugar de origen o procedencia.

-**los datos referentes a la protección y el uso seguro:** especificación de alérgenos, la fecha de duración mínima o la

fecha de caducidad, las condiciones especiales de conservación y utilización, el modo de empleo cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.

-**el etiquetado nutricional:** unas de las principales novedades que aporta el nuevo reglamento.

En caso de que el envase sea menor a 10 cm² la información obligatoria sólo incluirá el nombre, los alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración.

DIAPO 12



En los **productos envasados** tendrá que figurar:

-**denominación:** Indica qué es exactamente lo que se ofrece. Debe incluir la denominación legal del alimento, y si ésta no existe, se utiliza la denominación habitual o descriptiva, de forma que podamos saber en todo momento de qué se trata

-**La lista de ingredientes** (de mayor a menor peso) incluye las sustancias o productos que se utilizan en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final.

Es obligatoria excepto en algunos productos, como por ejemplo los productos que proceden de un solo ingrediente; frutas, hortalizas y patatas sin manipular; vinagres de fermentación sin otros ingredientes añadidos; queso, mantequilla, leche y nata fermentada sin ingredientes añadidos en el proceso; bebidas que tengan más de 1,2 % en volumen de alcohol.

-**alérgenos:** Se destacan todas las sustancias usadas en la fabricación y presentes en los productos causantes de alergias o intolerancias.

-**cantidad neta:** La cantidad de producto se expresa en litros, centilitros, mililitros, kilogramos o gramos, según el tipo de producto.

-**La fecha de duración** es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades: "consumir preferentemente antes del..." seguido del día/mes/año o "consumir preferentemente antes del fin de..." seguido de mes/año o solo año.

La **fecha de caducidad** aparece en productos muy perecederos, como el pescado fresco o la carne picada: "fecha de caducidad..." seguido del día/mes y eventualmente el año.

-**Conservación/ utilización:** Se indicarán pautas cuando el alimento tenga unas condiciones especiales de conservación y/o de utilización.

-Empresa: Se indica el nombre o la razón social y la dirección de la empresa alimentaria.

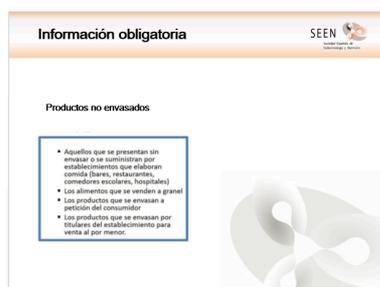
-País de origen: Obligatorio en algunas circunstancias. Por otro lado, en las carnes envasadas de algunas especies (ovino, porcino, caprino y aves de corral) es obligatorio facilitar información sobre el país de origen o el lugar de procedencia. Reglamento de Ejecución (UE) N°1337/2013 de la Comisión.

-Modo de empleo: Debe indicarse de forma que permita un uso apropiado del alimento, en caso de que fuese difícil sin esta información.

-alcohol: Se indica el volumen de alcohol "% vol" en las bebidas que tengan más de un 1,2 %.

-información nutricional: entraremos en detalle más adelante.

DIAPO 13



Se denominan productos **no envasados**: se presentan sin envasar o se suministran por establecimientos que elaboran comida, los alimentos que se venden a granel, los productos que se envasan a petición del consumidor (fiambre) o que se envasan por titulares del establecimiento para venta al por menor.

A partir de 13 de diciembre de 2014 entra en vigor el Reglamento que establece la declaración obligatoria de 14 alérgenos. Todas las empresas alimentarias tienen la

obligación de facilitar la información sobre ingredientes alérgenos empleados en los alimentos vendidos o suministrados por ellas.

La información sobre alérgenos debe estar clara, legible y disponible de forma escrita en soportes como:

- un menú o carta
- una pizarra o cartel próximo al alimento

Otra opción es utilizar carteles fácilmente visibles y accesibles que indiquen dónde se puede obtener esa información, ya sea de forma escrita u oral.

Para facilitar la información es importante mantener al personal formado e informado, facilitar información escrita sobre los alérgenos, tener recogidas fichas técnicas o recetas de los platos.

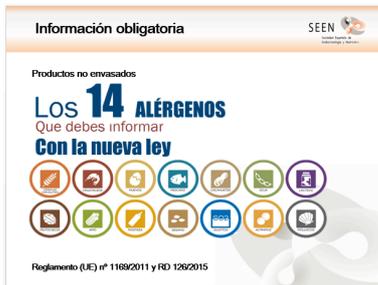
-colectividades: En restaurantes, comedores, hospitales... la información obligatoria es la relativa a los ingredientes susceptibles de causar alergias o intolerancias alimentarias.

-envasados a petición del consumidor: Los productos sin envasar o envasados a petición del consumidor tienen que informar obligatoriamente de la denominación del alimento, cantidad de ingredientes y grado alcohólico en bebidas con graduación superior al 1,2%. En algunos casos pueden ser obligatorio facilitar otros datos

-Los productos envasados en el establecimiento para su venta inmediata deben llevar la misma información que los productos envasados, excepto la información nutricional: denominación del alimento, ingredientes, sustancias que causan alergias e intolerancias, cantidad neta, país de origen en algunas circunstancias, fecha de consumo preferente o fecha de caducidad, condiciones especiales de conservación, datos del operador...

-En el caso de las frutas, hortalizas, tubérculos o frutos secos envasados en bolsas o con envases que permitan apreciar claramente el alimento a simple vista, deberán informar únicamente de la denominación del alimento, cantidad neta y empresa alimentaria.

DIAPO 14



En esta diapositiva recogemos la información que debe aparecer de manera obligatoria en productos no envasados.

DIAPO 15-16



En relación al etiquetado sobre la presencia de gluten, en el año 2014 se publica el reglamento 828/2014 que deroga el anterior Reglamento 41/2009

Según esta reglamentación se pueden utilizar los siguientes términos:

-sin gluten: en el caso de que el alimento no contenga una cantidad por encima de **20 ppm** de gluten

-muy bajo en gluten: en el caso de que el alimento no contenga valores mayores de **100 ppm** de gluten.

Pero también se autorizan nuevas menciones pueden dar lugar a error.

Las dos últimas declaraciones podrán figurar si el alimento está específicamente elaborado, preparado y/o procesado para:

- reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten, o
- sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural.

DIAPO 17



Una de las novedades fundamentales del nuevo reglamento es que se introduce un etiquetado obligatorio sobre información nutricional para la mayoría de los alimentos transformados.

El valor energético y todos los nutrientes que se declaren deberán expresarse por 100 g o 100 ml

Los elementos a declarar de forma obligatoria y en el mismo campo visual son:

-el valor energético: las unidades de medida serán los

kilojulios y las kilocalorías

-las grasas y las grasas saturadas. En relación con los ácidos grasos trans (AGt), la Comisión Europea preparará un informe, en el plazo de 3 años, que podrá acompañarse de una propuesta legislativa. De momento tampoco es obligatorio la declaración del contenido en colesterol.

-los hidratos de carbono, con la especificación de azúcares

-las proteínas y

-la sal, hasta ahora se reflejaba el contenido en sodio.

Los fabricantes también podrán indicar el % de las ingestas de referencia, tanto del valor energético como de los nutrientes que son obligatorios. En estos casos, se incluirá por 100 g o 100 ml y por ración.

De los valores que se han tenido en cuenta para establecer las ingestas de referencia, llama la atención:

- llamativa ingesta de referencia de azúcares 90 g, frente a los 50 g recomendados por la OMS en el año 2015
- en relación a las proteínas: según la ingesta recomendada de 50 g supondría un aporte del 10% del valor calórico total; en función de la edad y el peso del paciente, este aporte podría ser deficitario.

DIAPO 18

Información nutricional

Obligatoria a partir de 13 diciembre 2016
(Reglamento 1169/2011)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml

Valores energéticos:
Energía
de los lípidos
de las proteínas

Macronutrientes:
Hidratos de carbono
de los cuales:
- Almidón
- Azúcares

Proteínas
Sal

OBLIGATORIA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Por ración

Valores energéticos:
Energía
de los lípidos
de las proteínas

Macronutrientes:
Hidratos de carbono
de los cuales:
- Almidón
- Azúcares

Proteínas
Sal

Vitaminas y minerales

OPCIONAL

<http://etiquetadocuentamuchu.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>

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 y minerales que estén presentes en cantidades significativas.

DIAPO 19

Información nutricional

Cuando se facilite la información sobre vitaminas y minerales, se expresarán además como porcentaje de las ingestas de referencia, por 100 g o 100 ml.

Se consideran cantidades significativas:
15% valores de referencia en caso de productos distintos a bebidas
7.5% valores de referencia en caso de bebidas
15% de valores de referencia, si el envase sólo tiene una porción

<http://etiquetadocuentamuchu.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>

En esta tabla se describen las ingestas de referencia de vitaminas y minerales. Se considerarán cantidades significativas si suponen al menos el 15% de los valores de referencia en el caso de los productos que no sean bebidas y el 7.5% si lo son.

DIAPO 20

Información nutricional

Obligatorio: ■ Voluntario: ■

	Por 100g/100 ml	Por ración/por unidad	% Ingesta de Referencia (RDI/RDOP)
Valor Energético	kJ/kcal	kJ/kcal	%
Grasas	g	g	%
- Saturadas	g	g	%
- Poliinsaturadas	g*	g	%
- Monoinsaturadas	g*	g	%
Hidratos de Carbono	g	g	%
- Almidón	g	g	%
- Azúcares	g*	g	%
- Almidón	g*	g	%
Fibra	g	g	%
Proteínas	g	g	%
Sal	g	g	%

*Según la referencia de un solo ingrediente (RDI/RI/CI)

<http://etiquetadocuentamuchu.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>

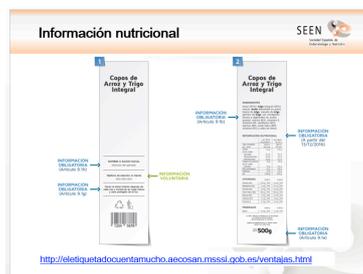
Quedaría como tabla resumen, en rosa los datos a declarar obligatoriamente en el etiquetado nutricional y lo azul en voluntario.

DIAPO 21



Tamaño de la letra, mejor legibilidad. Para conseguir una mayor legibilidad del etiquetado, el tamaño de letra deberá ser de 1,2 mm para envases de más de 80 cm² y 0,9 mm, para envases menores de 80 cm².

DIAPO 22



En el envase deberá figurar:

1-Denominación del producto, nombre o razón social de la empresa productora y medidas para la correcta conservación

2-Denominación del producto

-lista de ingrediente ordenados de mayor a menor % y con tipografía destacada para los alérgenos de declaración obligatoria y el origen de las grasas vegetales

-etiquetado nutricional (con la información detallada que hemos descrito anteriormente y en el mismo campo visual)

-el peso neto.

Debe figurar además la porción o unidad de consumo, así como indicar el número de porciones o unidades de consumo contenidas en el envase.

En relación a la lista de ingredientes no se ha establecido en algunos productos el % del supuesto ingrediente fundamental que debe contener el producto para su correcta denominación. Es decir, ¿que % de champiñones o de cacao debiera tener una crema para que se pudiera denominar “crema de champiñones” o “crema de cacao”? Tenemos varios ejemplos en el mercado en los que no es el ingrediente fundamental el que otorga la denominación al producto y esto puede ser confuso para el consumidor e incluso dificultar la elección de productos más saludables.

DIAPO 23



La denominación del producto puede aparecer en uno o varios campos, así como el peso neto.

Otra información que deberá aparecer obligatoriamente es la fecha de consumo preferente o de caducidad y el modo de empleo, en caso de hubiera que reconstituir el producto.

DIAPO 24-25



En EEUU también se han hecho modificaciones en el etiquetado en el año 2016

Con el nuevo reglamento en el etiquetado se especificará:

- raciones por envase, con tamaño de las raciones actualizado, y calorías por ración.
- en relación a las grasas se especifica el total, las saturadas, el colesterol y las trans (obligatorio desde 2006).
- sodio
- hidratos de carbono totales, fibra, azúcares y los azúcares

añadidos

-proteínas

-y también se debe especificar cantidad de vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Además, se han hecho modificaciones para que las porciones se acerquen más a lo que la gente consume en realidad, de modo que cuando vean las calorías y los nutrientes en la etiqueta, esos números se asemejen más al consumo habitual.

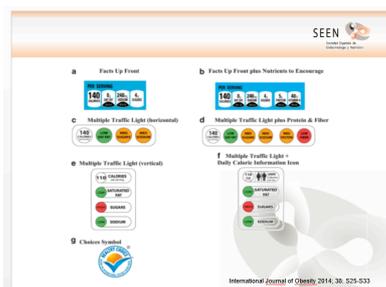
DIAPO 26-27



La nueva regulación permite, de manera adicional, indicar el valor energético y las cantidades de los nutrientes utilizando otras formas de expresión (pictogramas o símbolos), siempre y cuando cumplan con ciertos criterios, por ejemplo, que sean comprensibles para los consumidores y que no se creen obstáculos a la libre circulación de mercancías. En el plazo de 6 años la Comisión deberá presentar un informe sobre la conveniencia de una mayor armonización.

El semáforo nutricional, diseñado por la FSA (Food Standard Agency) del Reino Unido, es un sistema que nos permite conocer de una manera clara, sencilla y en un simple vistazo la cantidad de calorías, azúcares, grasas, grasa saturada y sal que la ración de consumo de un producto nos aporta. Se clasifican los alimentos en tres niveles: verde (si aporta $\leq 7.5\%$ de la cantidad diaria orientativa), amarillo (si aporta entre 7.5-20% de la CDO) y rojo si aporta $\geq 20\%$. El problema fundamental de este sistema es que la clasificación es cuantitativa y no cualitativa y alimentos con cualidades nutricionales muy diferentes pueden estar clasificados con un mismo color.

DIAPO 28



Otros gráficos que pueden facilitar la comprensión del contenido nutricional.

DIAPO 29

Declaraciones nutricionales
(Reglamento UE Nº 1824/2006, 11602/10, 10472/12)

Aquellas que afirmen, sugieran o den a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de:

Aporte energético	Los nutrientes u otras sustancias
<ul style="list-style-type: none"> • Que proporcione • Que proporcione en grado reducido • Que no proporcione 	<ul style="list-style-type: none"> • Que contiene • Que contiene en proporciones aumentadas o reducidas • Que no contiene

Además de la información nutricional explicada hasta ahora, también podemos encontrar en los envases información relacionada con propiedades nutricionales. Se consideran Declaraciones nutricionales:

Se consideran **Declaraciones nutricionales** aquellas que afirmen, sugieran o den a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo

de:

- aporte energético: que proporciona, que proporciona en grado reducido o que no proporciona
- los nutrientes u otras sustancias: que contiene, que contiene en proporciones aumentadas o reducidas o que no contiene.

En caso de que se haga una declaración nutricional o de propiedades saludables, se deberá incluir la cantidad de esa sustancia en cuestión, siempre que forme parte de la lista de nutrientes obligatorios y voluntarios.

DIAPO 30-31

Denominaciones

Componente	Propiedad	Condiciones no menos de
Energía	Contenido básico	12% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Grasas	Contenido básico	10% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Azúcares	Contenido básico	10% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Proteínas	Contenido básico	12% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Fibra dietética	Contenido básico	3 g por 100 g o 10% del valor diario de referencia por porción
	Contenido alto	6 g por 100 g o 20% del valor diario de referencia por porción
	Contenido bajo	0 g por 100 g o 0 g por 100 kcal o 0,2% del valor diario de referencia por porción

En esta tabla podéis ver las declaraciones nutricionales aprobadas para:

- energía: bajo contenido, reducido (que equivaldría a la versión light) o exento de contenido (que equivaldría a la versión zero)
- grasas, grasas saturadas, colesterol y azúcares: con puntos de corte específicos para considerar bajo contenido o exento.
- sodio: con 3 posibilidades, bajo contenido, contenido muy

bajo y exento.

Solamente podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.

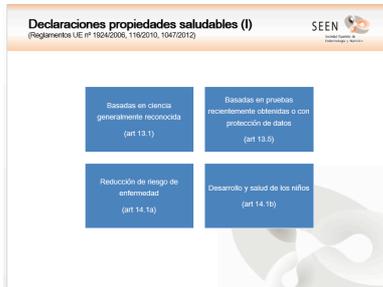
En las últimas actualizaciones de la norma se han incluido los puntos de corte que hacen referencia a “fuente de” o “alto contenido en” w3, AGMI, AGPI y AG insaturados.

DIAPO 32

COMPONENTE	PROPIEDAD	CONDICIONES no menos de
Proteína	Contenido básico	12% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Vitamina y mineral	Contenido básico	10% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido alto	15% del VNR por 100 g (líquido)
	Contenido bajo	0,5% del VNR por 100 g (líquido) (12% de VNR por 100 kcal)
Fibra dietética	Contenido básico	3 g por 100 g o 10% del valor diario de referencia por porción
	Contenido alto	6 g por 100 g o 20% del valor diario de referencia por porción
	Contenido bajo	0 g por 100 g o 0 g por 100 kcal o 0,2% del valor diario de referencia por porción

En relación al contenido en proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética, se acepta el “contenido básico o fuente de” y el “alto contenido” que será dos veces el establecido para el contenido básico.

DIAPO 33



Se considera «**declaración de propiedades saludables**» cualquier declaración que afirme, sugiera o de a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud.
Las declaraciones nutricionales aprobadas están:

-BASADAS EN CIENCIA GENERALMENTE RECONOCIDA (art 13)

Referidas a la función de un nutriente o de otra sustancia en el crecimiento, el desarrollo y las funciones corporales, o las funciones psicológicas y comportamentales, o al adelgazamiento, el control de peso, la disminución de la sensación de hambre, el aumento de la sensación de saciedad, o la reducción del aporte energético de la dieta.

"el potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso" "las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular" .

"el hierro contribuye al transporte normal del oxígeno en el cuerpo.

-BASADAS EN PRUEBAS RECIENTEMENTE OBTENIDAS O CON PROTECCIÓN DE DATOS (art 13.5)

-RELACIONADAS CON LA REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD (art 14.1ª)

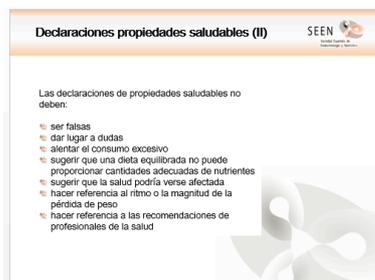
“El chicle sin azúcar contribuye a neutralizar los ácidos de la placa. Los ácidos de la placa son un factor de riesgo en el desarrollo de la caries dental.”

“Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias.”

-RELACIONADAS CON EL DESARROLLO Y LA SALUD DE LOS NIÑOS (art 14. 1b)

“El fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normales de los huesos en los niños”

DIAPO 34



Las declaraciones de propiedades saludables no deben:

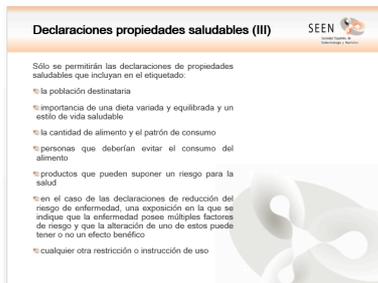
- ser falsas, ambiguas o engañosas
- dar lugar a dudas sobre la seguridad o adecuación nutricional de otros alimentos
- alentar el consumo excesivo
- sugerir que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes
- sugerir que la salud podría verse afectada
- hacer referencia al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso
- hacer referencia a las recomendaciones de profesionales de la salud

el alimento de que se trate

-hacer referencia al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso

-hacer referencia a las recomendaciones de profesionales de la salud.

DIAPO 35-42



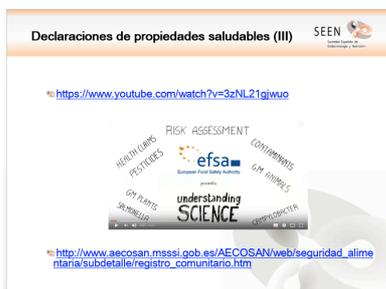
Sólo se permitirán las declaraciones de propiedades saludables que incluyan en el etiquetado:

- la población destinataria de la declaración;
- una declaración en la que se indique la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable;
- la cantidad de alimento y el patrón de consumo requeridos para obtener el efecto benéfico

declarado;

- una declaración dirigida a las personas que deberían evitar el consumo del alimento (por ejemplo, mujeres embarazadas);
- una advertencia adecuada en relación con los productos que pueden suponer un riesgo para la salud si se consumen en exceso;
- en el caso de las declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad, una exposición en la que se indique que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos puede tener o no un efecto benéfico.
- cualquier otra restricción o instrucción de uso.

DIAPO 43



Las alegaciones nutricionales son aquellas afirmaciones que figuran en las etiquetas y que alegan que un alimento aporta un beneficio para la salud, como potenciar el sistema inmunitario o favorecer la pérdida de peso. El reglamento que hemos comentado del 2006 exige que toda la información de este tipo aplicada a los alimentos debe estar respaldada científicamente para proteger al consumidor de información imprecisa o que pueda inducir a error. La función de la EFSA es revisar las pruebas científicas que

sustentan estas afirmaciones.

Se valoran tres aspectos fundamentales:

-¿el alimento o el ingrediente destacado, está correctamente definido en función del presunto efecto que produce?

-¿está correctamente definido el supuesto efecto?

-si se cumplen estos dos criterios se revisa la evidencia científica

Basándose en el trabajo científico de la EFSA, la Comisión Europea y los estados miembros toman la decisión sobre si autorizar una alegación de propiedades saludables o no

Para obtener una información más detallada sobre el tema les invito a ver el siguiente vídeo elaborado por la EFSA, en el que se explica cómo se evalúan las alegaciones de las propiedades nutricionales.

Asimismo, pueden consultar en la web de la Agencia Española de Consumo, seguridad alimentaria y nutrición la lista de declaraciones nutricionales saludables autorizadas y las condiciones que se les aplican

DIAPO 44

Conclusiones

- Información suficiente y clara
- Lectura de etiqueta como práctica general
- Educación poblacional
- Incluir información sobre etiquetado en guías dietéticas
- Información cualitativa vs cuantitativa
- Pendiente: grasas trans, colesterol, azúcares añadidos, ajustar VRN azúcares a las guías, VRN niños, % ingrediente principal para denominación del producto
- Etiquetado como herramienta para un consumo responsable y en la lucha contra la obesidad

-Cuanta más información y más clara se ofrezca, mejores decisiones se pueden tomar.

-Aconsejo la lectura del etiquetado de los alimentos como práctica general.

-Considero fundamenta la educación poblacional, desde los colegios hasta los centros sanitarios, en relación a la información expuesta en esta píldora.

-Sería interesante incluir información sobre el etiquetado en

las guías dietéticas, para no caer en contradicciones.

-Destacar la importancia de la información cualitativa vs a una mera información cuantitativa

-Como aspectos pendientes/opciones de mejora: incluir en la información obligatoria el contenido de grasas trans, colesterol, azúcares añadidos; ajustar los valores de referencia de azúcares a las guías y establecer valores de referencia de nutrientes para niños.

-Debiéramos aprovechar la oportunidad para utilizar el etiquetado (contenido y forma) como herramienta para un consumo responsable y en la lucha contra la obesidad y otras enfermedades crónicas.

ENLACES DE INTERÉS

Enlaces de interés

- <http://eletiquetadocumentamuchos.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>
- <https://eletiquetadocumentamuchos.aecosan.msssi.gob.es/media/folleto-informacion-consumidor.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WS-oPLD7juU> (Reglamento 828/2014)
- <https://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten/facemovil.html>
- <http://www.boe.es/boe/2006/413/L00004-00009.pdf> (Reglamento 1994/2006)
- http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/declaraciones_nutricionales.pdf
- http://www.hispacoop.com/home/Fichas_Alimentacion_2015/PROYECTO-ESTUDIO-CREDONDO-larga.pdf

<http://eletiquetadocumentamuchos.aecosan.msssi.gob.es/ventajas.html>

<https://eletiquetadocumentamuchos.aecosan.msssi.gob.es/media/folleto-informacion-consumidor.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=WS-oPLD7juU>

(Reglamento 828/2014)

<https://www.celiacos.org/la-dieta-sin-gluten/facemovil.html>

<http://www.boe.es/boe/2006/413/L00004-00009.pdf>

(reglamento 1994/2006)

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/declaraciones_nutricionales.pdf

http://www.hispacoop.com/home/Fichas_Alimentacion_2015/PROYECTO-ESTUDIO-CREDONDO-larga.pdf

Muchas gracias!

Con el patrocinio de **Vegenat**

Esperamos que esta píldora formativa de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición le haya resultado útil y le ayude a mejorar su práctica clínica en el futuro.

Agradecemos la colaboración de la empresa Vegenat.

Muchas gracias por su atención.