

ETIQUETADO

El etiquetado se define como: "las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio y que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín, que acompañen o se refieran a dicho producto alimenticio".

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor, y nos permite conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta. Una gran parte de los compradores afirma leer la información del etiquetado de los productos alimentarios que adquiere. Por ello es muy importante que haya una regulación que nos asegure comprender de forma sencilla y clara toda la información relativa a los alimentos que consumimos.

Con el fin de proteger los intereses del consumidor, se establecen unos mínimos que deberá cumplir todo etiquetado:

Información obligatoria de los productos envasados

La siguiente información se debe indicar en su etiqueta de forma clara, legible y en castellano:

- **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.
- **Ingredientes:** La lista de ingredientes (de mayor a menor) 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, entre otros.
- **Alérgenos:** Se deben destacar 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, gramos... según el tipo de producto.
- **Fechas duración/caducidad:** La fecha de duración es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades: "consumir preferentemente antes del..." pasada esta fecha, el productor no te asegura que mantenga todas sus propiedades organolépticas. La fecha de caducidad aparece en productos muy perecederos, como el pescado fresco o la carne picada: "fecha de caducidad..." Esta fecha nos indica que una vez superada su ingesta puede producir algún tipo de riesgo para la salud.
- **Conservación y 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 / lugar de procedencia:** Obligatorio en algunas circunstancias.
- **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 %.

Tras la nueva normativa, a partir del 13 de Diciembre de 2016, es obligatorio:

- **Etiquetas más legibles:** Letra más grande y legible. El tamaño mínimo en envases grandes ha de ser de 1,2 milímetros de altura y en los pequeños de 0,9 milímetros.
- **Alérgenos:** En los alimentos envasados la información sobre los alérgenos deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo 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).

Los Alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos que se suministran sin envasar al consumidor final o se envasan en el punto de venta, por ejemplo en los establecimientos de restauración.

- **Origen del producto:** Se extiende la obligatoriedad de indicar el país de origen a la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral. Hasta ahora solo obligatorio para carne fresca de vacuno, frutas y verduras, miel, aceite de oliva.
- **Procedencia de los aceites o grasas vegetales:** Los aceites o grasas de origen vegetal se podrán agrupar en la lista de ingredientes bajo la designación "aceites vegetales" o "grasas vegetales", pero deberán ir acompañados de la indicación del origen vegetal específico.
- **Alimento auténtico o copia:** Si un producto no es exactamente lo que parece (palitos de pescado, salchichas...) los alimentos de sustitución irán etiquetados de manera destacada en el envase y no sólo en la lista de ingredientes.
- **Congelado o descongelado:** Se deberá distinguir entre "congelado en", obligatorio para la carne, productos cárnicos y pesca no transformada, y "descongelado en" para productos congelados que se han descongelado antes de ponerlos a la venta, así sabremos que este alimento no se podrá volver a congelar.
- **Sal por sodio:** Desaparece la palabra sodio y se debe sustituir por sal.
- **Tripa no comestible:** Hay que indicar si el envoltorio es comestible o no.
- **Información nutricional:** La información relativa al valor energético y el contenido en determinados nutrientes (grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares,

proteínas y sal), que hasta ahora sólo era obligatoria en el caso de que existieran declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, pasa a ser obligatoria.

- **Todos los datos juntos:** La información debe estar “en el mismo campo visual”, entendiéndose por campo visual cualquier superficie de un envase legible desde un único punto de visión. Es decir, los nutrientes, los avisos sobre alérgenos, el origen, etc. deben estar juntos, de forma que de un vistazo el consumidor pueda acceder a toda la información. Hasta ahora se podía repartir por todo el envase.

Puedes consultar más información en:

<https://www.foroactua.com/?s=etiquetado>

Futuro de la información al consumidor

- **El etiquetado frontal**

En estos momentos en la Unión Europea se debate sobre el modelo voluntario de etiquetado frontal de los alimentos.

Esta nueva etiqueta frontal serviría para reforzar la información al consumidor y facilitar la elección de alimentos saludables no solo procesados sino también alimentos frescos.

- **El envasado inteligente**

El envasado inteligente es una modalidad de envase alimentario que basa su acción en proporcionar al consumidor información sobre el producto que contiene en su interior. Se basa en la interacción que sucede entre el propio alimento y el envase, la cual desencadena una modificación (normalmente visual) en el envase, indicando la calidad o el estado del producto.

Entre ellos destacamos:

- **Indicadores de frescura:** Este sensor detecta el gas que se produce cuando la carne, el pollo, el pescado y el marisco dejan de estar frescos. Un simple cambio de color proporciona una pista visual rápida de la caducidad y puede indicar que el producto está en mal estado.
- **De tiempo y temperatura:** Cambian de color si la cadena de frío se ha roto, o si el alimento lleva mucho tiempo esperando a ser consumido.
- **De fugas:** El color cambia si entra oxígeno en el envase del producto.
- **De temperatura óptima:** El indicador de frío se convierte en azul intenso cuando el producto está lo suficientemente frío, con lo que cambia el color de la etiqueta.

La tendencia actual de demanda de información por parte de los consumidores está creando una nueva necesidad, que parece que está empezando a ser escuchada. Se comienza a prestar atención al perfil nutricional de los alimentos, y se busca que esta información sea rápida y de fácil acceso.

Por esta corriente toma importancia el etiquetado frontal, pues podría reducir el consumo de alimentos con alto contenido en grasa saturada, azúcar o sal, así como facilitar la elección más saludable. Aún así hay que destacar que aunque se obtenga la información necesaria, al final será el consumidor el que decida o no comprar el alimento, por lo que es fundamental educar a la población en hábitos alimentarios saludables como base para la elección responsable de alimentos.

Dra. Cristina Porca Fernández

Doctora en Nutrición. Dietista-Nutricionista

Dr. Diego Bellido Guerrero

Doctor en Medicina. Especialista en Endocrinología y Nutrición