
Mirando las etiquetas de los alimentos: una costumbre saludable

Los alimentos poseen su [etiqueta o tarjeta de presentación](#). Como nos indica la *Oficina del Consumidor (OCU)* ésta los distingue y ofrece al consumidor sus peculiaridades.

Hay que conocer las características de cualquier producto alimentario. Esto nos ayudará a decidir si lo compramos o no en función de nuestras necesidades.

Existen unas normas generales, que están en vigor desde el 13 de Diciembre de 2014. Indican que en el etiquetado no se deben incluir datos que puedan crear confusión sobre:

- Las características del producto y como se ha fabricado.
- Atribuir al alimento efectos o propiedades que no tiene.
- Sugerir que posee alguna característica que lo diferencia, cuando todos los productos similares la tienen.
- Suponer propiedades terapéuticas o curativas.

¿Qué debe aparecer en el etiquetado?

En el etiquetado debe figurar [de forma obligatoria](#):

1. La denominación de venta del producto.
2. La lista de ingredientes en orden decreciente en función de la cantidad.
3. La cantidad de determinados ingredientes cuando estos figuren en la denominación del producto.
4. **Debe figurar de forma destacada la información sobre cualquier producto que pueda causar [alergia o intolerancia](#).**
5. El alcohol en bebidas con una graduación mayor al 1,2% en volumen.
6. La cantidad neta en los productos envasados.
7. La fecha de caducidad o duración mínima.
8. Las condiciones de conservación y utilización.
9. El modo de empleo.
10. Todos los datos de la empresa que lo comercializa.

11. El lote.

12. El origen o procedencia.

Y también debemos conocer la [información nutricional](#). Esto será obligatorio para todos los alimentos a partir del 13 de Diciembre de 2016 (de momento, ya algunos productos la han incorporado de forma voluntaria). Se refiere a la cantidad de nutrientes: es decir, de [proteínas](#), grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales,...

Los elementos que deben constar de forma obligatoria son: el valor energético (las calorías) y la cantidad de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, las proteínas y la sal. Todos éstos deberán presentarse en el mismo campo visual.

Esta información suele figurar en una tabla. En la parte superior de esa tabla se hace referencia a la cantidad de producto (por 100gr o por 100ml).

También puede expresarse en forma de porción, que es la cantidad de alimento que se come de una vez.

En relación con los ácidos grasos trans (que se encuentran en los productos elaborados), la Comisión Europea preparará un informe, en el plazo de 3 años, que podrá acompañarse de una propuesta legislativa.

El diagrama muestra una etiqueta rectangular con un encabezado azul que contiene el texto 'INFORMACIÓN NUTRICIONAL' en mayúsculas blancas y 'por 100g/100ml' en un tamaño menor debajo. El cuerpo de la etiqueta es blanco con una franja azul superior y líneas horizontales que dividen las secciones. Las secciones listadas son: 'Valor energético', 'Grasas' (con subítem 'de las cuales: - Saturadas'), 'Hidratos de carbono' (con subítem 'de los cuales: - Azúcares'), 'Proteínas' y 'Sal'.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
por 100g/100ml	
Valor energético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
Proteínas	
Sal	

La información nutricional obligatoria se puede complementar voluntariamente con los valores de otros nutrientes. Por ejemplo, de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas o minerales.

En la tabla también puede haber información relativa a la cantidad diaria recomendada (% CDR). Indica la cantidad de un nutriente específico que contiene la porción de un alimento determinado, en comparación con la dosis diaria recomendada. En algunos países se utiliza un código de colores para indicar la cantidad de nutrientes que nos aporta el alimento. Para hacerlo sencillo se usan los colores del semáforo para indicar que el aporte es alto, medio o bajo (rojo, naranja y verde). Por lo general el porcentaje se basa en una dieta de 2000 calorías, por lo tanto no son valores de una dieta infantil. Sería interesante definir estos valores sobre todo en aquellos productos orientados a su consumo en niños.

Se puede mejorar

De forma general, esta es la información que podemos encontrar en las etiquetas. Revisarlas nos puede ayudar a mejorar nuestra alimentación. Sabremos con más exactitud lo que incluimos en nuestra cesta de la compra.

Pero aún cabe plantear algunas mejoras de cara al futuro:

- Sería interesante mejorar el tamaño de la letra. Las organizaciones de consumidores pedían un tamaño de 3mm. En la ley actual se fija en 1,2mm por lo que puede resultar pequeño.
- Con la actual legislación, las bebidas alcohólicas no están obligadas a informar sobre su composición. Y no hay un motivo que lo justifique.
- También debe establecerse qué información se incluirá en los productos vendidos a granel.

Hemos conseguido avances en el terreno del conocimiento de lo que comemos. Queda camino por recorrer y especialmente la implicación de todos nosotros, como consumidores responsables.

Puedes conseguir más información en...

- [El etiquetado de los alimentos](#). (Informe 28 de septiembre de 2012 de la OCU - Oficina del Consumidor)
- [El etiquetado cuenta mucho](http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.es) (<http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.es>). Campaña de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad)



Autor/es:

- [Rosa Prados Bueno](#). Pediatra. Centro de Salud "Los Cármenes". Madrid

