



9ª Edición

28 de Mayo

LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Alimenta tu información



Nutrientes		Porción	% DRI*
<b>Valores energéticos</b>			
Valor energético	1210 kJ	286 kcal	
Proteínas	10,8 g		7%
hidratos de carbono de los cuales azúcares	57 g	14 g	18%
Grasas	8,3 g	0,1 g	8%
Fibra alimentaria	1,2 g		13%
Sodio	0,11 g		6%
Calcio	126 mg		13%
Magnesio	10,1 mg		3%



**9ª EDICIÓN**

**“LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS – ALIMENTA TU INFORMACIÓN”**

**28 DE MAYO DE 2010**

# Etiquetado nutricional

Herramienta al servicio de una  
alimentación saludable

**FESNAD**

# Concepto de “etiquetado nutricional” (1/2)



- A lo largo de este documento, entenderemos “etiquetado nutricional”, como aquel etiquetado que:
  - Va más allá del etiquetado *obligatorio* (informativo)\*.
  - Objetivo → ayudar a los consumidores a realizar una mejor selección de alimentos, y por tanto, promover la salud.

\*Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Dicha norma ha sido modificada por los Reales Decretos: 238/2000, 1324/2002, 2220/2004, 892/2005, 36/2008 y 1245/2008

# Concepto de “etiquetado nutricional” (2/2)

- Es más que una iniciativa puramente informativa.
- Pretende que el consumidor conozca fácilmente la cantidad de calorías o de determinados nutrientes que aporta un alimento en relación a lo recomendado.



# Cantidades Diarias Orientativas (CDOs): la base del Etiquetado Nutricional (EN) (1/4)

- Datos de referencia que enumeran la cantidad aproximada que es aconsejable ingerir de determinados nutrientes para llevar una dieta saludable.
- Establecidas en 1995 por el *Institute of Grocery Distribution*.
- Las últimas disponibles datan de 2006\*.
- Ampliamente implementadas por parte de la industria alimentaria



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	% GDA*
Valor energético	1210 kJ 296 kcal	7%
Proteínas	10,8 g	18%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	57 g 14 g	6% 13%
Grasas de las cuales saturadas	0,3 g 0,1 g	6% 13%
Fibra alimentaria	12 g	3%
Sodio	0,11 g	4%
Calcio	126 mg (14% CDR <sup>†</sup> )	—
Magnesio	103 mg (42% CDR <sup>†</sup> )	—

\* Institute of Grocery Distribution. Best Practice Guidance on the Presentation of Guideline Daily Amounts. 2006

## CDOs: la base del EN (2/4)

- No son objetivos, sólo una guía de referencia.
- Hay distintas CDOs para varones, mujeres y niños.
- En el etiquetado nutricional para adultos se toman como referencia las CDOs para mujeres.
  - Ello es más consecuente con el consejo dietético de evitar la excesiva ingesta de energía, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal



\*FIAB y CIAA. Recomendación CIAA para un esquema común de etiquetado nutricional. 2006.

## CDOs: la base del EN (3/4)

- En alimentos para niños, deberían tomarse como referencia las CDOs para niños.
- Siempre deberían acompañarse de la frase\*:
  - *“Las necesidades individuales de nutrientes pueden ser mayores o menores, dependiendo del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores”.*

# CDOs: la base del EN (4/4)

CDOs para <i>adultos</i>	
<b>Energía (kcal)</b>	2000
Proteínas	45 g
<b>Carbohidratos</b>	230 g
Azúcares	90 g
Azúcares extrínsecos no lácteos (NMES)*	50 g
<b>Grasas</b>	70 g
Grasas saturadas	20 g
Fibra	24 g
<b>Sodio</b>	2,4 g
Equivalente en <b>sal</b>	6 g

\* Los azúcares extrínsecos no lácteos no se usan en el etiquetado (su uso podría crear confusión en el consumidor)

Institute of Grocery Distribution. Best Practice Guidance on the Presentation of Guideline Daily Amounts. 2006



# Revisión de las CDOs por parte de la EFSA\* (2009)

- EFSA → organismo europeo que, entre otras funciones, establece las bases científicas sobre las que sustentar tanto las declaraciones como los perfiles nutricionales de los alimentos.
- Considera que las CDOs son compatibles con la evidencia científica disponible, **excepto** en el caso de los carbohidratos, que deberían cifrarse en 260 g/día y no en 230 g/día.

# Requisito legal

- En caso de utilizar las CDOs el etiquetado debe incluir\*:
- valor energético y cantidad de
  - proteínas,
  - hidratos de carbono,
  - azúcares,
  - grasas,
  - grasas saturadas,
  - fibra alimentaria
  - y sodio



\* Real Decreto 930/1992

# Diferencia entre CDOs, RLV e IDRs

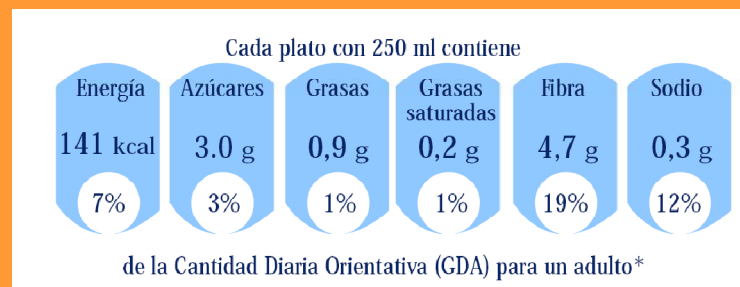
- RLV (Reference Labelling Values) → Valores de Referencia para el Etiquetado.
  - Creadas por el “Scientific Committee on Food” (Unión Europea).
  - Abarcan un mayor espectro de nutrientes.
  - Están legisladas (Directiva 2008/100/CE).
- IDR → Ingestas Dietéticas de Referencia.
  - Valores de referencia de nutrientes que debe contener una dieta para prevenir las enfermedades por déficit nutricional, reducir las enfermedades crónicas y conseguir un estado de salud óptimo.

# Modelos de etiquetado nutricional (1/4)

- Las empresas europeas suelen usar como base las CDOs.
- Reino Unido → suelen usar parámetros dictaminados por la *Food Standards Agency*, basados en perfiles nutricionales.

# Modelos de etiquetado nutricional (2/4)

- **Etiquetado en base a las CDOs.**
  - Cantidad de energía y de ciertos nutrientes (como grasa, grasa saturada, azúcares, sal y fibra) de una ración de un alimento, así como el porcentaje que supone dicha cantidad sobre las CDOs.



\*Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

# Modelos de etiquetado nutricional (3/4)

- Código de colores de la *Food Standards Agency* del Reino Unido.
  - Otorga a los alimentos un indicador rojo, amarillo o verde en función de la cantidad de grasas, grasas saturadas azúcares o sal del alimento .



- El Parlamento Europeo ha rechazado la posibilidad de que este tipo de etiquetado sea obligatorio

FSA. Food Standards Agency. Front-of-pack Traffic Light signpost labelling Technical Guidance. Issue 2, 2007

European Parliament. Clearer and more informative food labelling rules. 16-03-2010. En línea:

[http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress\\_page/067-70614-074-03-12-911-20100315IPR70613-15-03-2010-2010-false/default\\_en.htm](http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/067-70614-074-03-12-911-20100315IPR70613-15-03-2010-2010-false/default_en.htm)

# Modelos de etiquetado nutricional (4/4)

- **Código de colores en base a las CDOs.**
  - Combinación de las propuestas anteriores. Se muestra el porcentaje de cobertura de las CDOs en una ración (o en 100 g) del alimento. En lugar del rojo para señalar el alto contenido en un nutriente, se usan colores menos vivos como el naranja por considerarse que el color rojo puede asociarse a “prohibición”.



\*Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.

# Relación entre etiquetado nutricional y salud de la población

- Ayuda a que la población sea más consciente de la relación que existe entre el estado de salud y la alimentación.
- Puede contribuir a una selección de alimentos saludables.
- Educación y concienciación de moderar el consumo de determinados alimentos y potenciar el consumo de otros.





# Postura de la FESNAD ante del etiquetado nutricional (1/3)

- Se ajusta a los conocimientos científicos actuales concernientes a la relación entre alimentación y salud.
- Puede promover la salud de la población y debe ser fomentado.
- Deberían aparecer, como mínimo: el azúcar, la grasa saturada, la sal y la fibra.

# Postura de la FESNAD ante del etiquetado nutricional (2/3)

- Las CDOs de Carbohidratos para adultos deberían cifrarse en 260 g/día y no en 230 g/día, tal y como señala la EFSA.
- El objetivo a cumplir es que la información contenida en el etiquetado nutricional se exprese haciendo referencia a una ración estándar del alimento .
- La FESNAD insta a armonizar el etiquetado nutricional, ofreciéndose como mediadora en el necesario diálogo que debe haber entre las partes interesadas.

# Postura de la FESNAD ante del etiquetado nutricional (3/3)

- La FESNAD estima, por último, que es crucial:
  - Instruir a los consumidores acerca de la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos.
  - Promocionar el uso del etiquetado nutricional por parte de los consumidores fomentando en ellos el hábito de leerlo y entenderlo.
  - Instar a los responsables políticos a tomar en consideración la puesta en marcha de campañas para homogeneizar la información nutricional contenida en el etiquetado nutricional.
  - Exhortar a los responsables políticos a educar a la población acerca de cómo seleccionar una dieta saludable mediante un uso consciente del etiquetado nutricional.



**9ª EDICIÓN**

**“LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS – ALIMENTA TU INFORMACIÓN”**

**28 DE MAYO DE 2010**

**MUCHAS GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN**