

# Hablemos del etiquetado: etiquetado obligatorio (1.ª parte)



J. Panisello Royo

Fundación para el Fomento de la Salud (FUFOSA).

## INTRODUCCIÓN

El etiquetado de alimentos es el principal medio de comunicación, como reconoció la estrategia NAOS<sup>1</sup>, entre los productores de alimentos y los consumidores finales<sup>2</sup>. De ahí que se hayan establecido normas a nivel nacional y de la Unión Europea (UE) para regularlo.

Hemos dividido este tema en dos partes, siendo los objetivos de esta primera parte revisar las normas obligatorias de etiquetado. En la segunda parte, tras revisar el etiquetado voluntario de los alimentos que no son de uso específico para la salud, nos proponemos propiciar la reflexión sobre la influencia que la publicidad de los alimentos tiene en la forma de alimentarse de las poblaciones. Revisaremos pues críticamente el impacto que el código PAOS<sup>3</sup> (Publicidad, Actividad, Obesidad y Salud) –código voluntario que estableció las normas para la autorregulación de la publicidad dirigida a menores en televisión por parte de las empresas productoras de alimentos y bebidas– ha tenido en nuestro país (figura 1).

El etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores finales, constituyendo una herramienta clave para permitirles realizar elecciones informadas sobre los alimentos que compran y consumen.

Por ello, es necesario que la etiqueta de los alimentos sea útil, comprensible, completa, sin estar sobrecargada, y que haya sido concebida como una verdadera fuente de información para el consumidor. Dicho de otra manera, los alimentos deben ser vendidos por lo que realmente son, acompañados de una información básica sobre su composición, características, forma de conservación y preparación y tiempo máximo en el que pueden ser consumidos. Esta

información elemental, que permite al consumidor conocer lo que compra y lo que come con la suficiente precisión, constituye lo que denominamos el etiquetado obligatorio. Recordemos que se considera etiquetado todas las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que acompañen o se refieran a un producto alimenticio.

Se han establecido normas a nivel nacional y de la UE para regular tanto las disposiciones de etiquetado que deben cumplir todos los alimentos con carácter general, como aquellas otras de carácter específico que regulan determinados tipos de alimentos (organismos modificados genéticamente, nuevos alimentos, alimentos sujetos a requisitos específicos de comercialización en la UE, etc.).

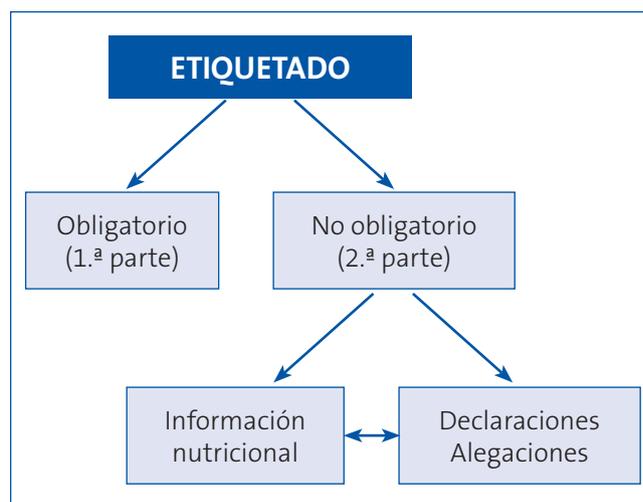


Figura 1. Mapa conceptual

## NORMATIVA GENERAL

El etiquetado de los alimentos se encuentra actualmente regulado en nuestro país mediante el Real Decreto 1334/1999<sup>4</sup>, de 31 de julio, por el que se aprueba la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios y que incorpora las disposiciones de la legislación comunitaria en la materia. Esta norma es de aplicación para el etiquetado de los productos alimenticios destinados tanto al consumidor final como a restaurantes, hospitales, cantinas y otras colectividades similares. Las prohibiciones se aplican de igual forma a la presentación de los productos alimenticios y a la publicidad.

### Principios generales

El etiquetado no deberá en ningún caso inducir a error al consumidor:

- La información que aparece en la etiqueta debe ser clara, estar bien visible y escrita en lengua española o en la lengua oficial de una comunidad autónoma, cuando el producto solo se comercialice en dicha comunidad. En el caso de productos importados, estos deben mostrar traducidos los datos más importantes.
- La etiqueta no debe inducir al comprador a error sobre las características, naturaleza, composición y cualidades del producto. Tampoco deben ser confusos los datos sobre la cantidad, la duración, el origen o el modo de fabricación u obtención.
- La etiqueta debe ser real, es decir, no puede atribuir al producto propiedades que no posea ni tampoco efectos terapéuticos, preventivos o curativos de enfermedades.
- No se puede sugerir que un producto tiene características particulares cuando todos los demás productos similares las tengan también. Así, ningún producto puede hacer gala de no incluir colorantes cuando legalmente ningún producto de este tipo pueda llevarlos, como es el caso de los alimentos infantiles.

Estos principios generales, que deben gobernar el diseño de la etiqueta, se acompañan de una información obligatoria que deben cumplir todos los productos alimenticios y que incluye los aspectos que se detallan a continuación.

### Información obligatoria

Salvo en el caso de las excepciones previstas en la legislación, las indicaciones que con carácter obligatorio deben

aparecer en el etiquetado de los alimentos son las que se detallan a continuación.

#### Denominación

Es el nombre con el que se identifica el producto; dicho nombre está regulado por la ley o bien se utiliza el término por el que se le reconoce habitualmente y, ¡atención!, nunca hay que confundirlo con la marca comercial. Informa al consumidor del producto sobre sus características (cuando se considera que estas no pueden apreciarse a simple vista) y sobre el tratamiento específico al que ha sido sometido: pasteurizado, triturado, en polvo, ahumado, etc. En muchos casos, la denominación corresponde a un nombre legalmente establecido. Esto ocurre cuando el producto, por sus especiales características, dispone de una legislación específica que regula sus propiedades. Es por ejemplo el caso del yogur o de la miel. Cuando no existe reglamentación, los fabricantes pueden utilizar el nombre impuesto por el uso, es decir, aquel con el que popularmente se conoce al alimento: pizza, hamburguesa, etc. En otros casos se recurre a la descripción del producto, la cual debe ser lo suficientemente precisa para que el comprador pueda reconocer la naturaleza real del producto y distinguirla de otros con los que pueda confundirse, por ejemplo, “sopa de ternera con arroz y verduras”. Esta denominación de venta no puede ser sustituida por lo que se conoce como “denominaciones de fantasía”, que no aclaran qué se está comprando realmente.

#### Lista de ingredientes

Se considera ingrediente a toda sustancia, incluidos los aditivos, que se utiliza en la fabricación o preparación de un producto alimentario y que se encuentra todavía presente en el producto terminado, aunque sea en forma modificada. En términos generales, la lista de ingredientes debe ir precedida por la mención “ingredientes”, y en ella se enumerarán todos ellos en orden decreciente de acuerdo con su peso en el momento de la fabricación. Dos aspectos importantes:

- No se consideran ingredientes y, por tanto, no tienen que aparecer en la lista los siguientes productos:
  - Los aditivos cuya presencia se debe a que forman parte de alguno de los ingredientes que componen el alimento, pero que no tienen ninguna función tecnológica en el producto terminado.
  - Los productos utilizados solo como auxiliares o coadyuvantes tecnológicos; es decir, que no se en-

cuentran en el producto final, sino que solo se utilizan durante la fabricación.

- Algunos alimentos están excluidos de la obligación de llevar lista de ingredientes:
  - Frutas y verduras frescas (incluidas las patatas), cuando no han sido sometidas a pelado, a corte o a cualquier tratamiento similar.
  - Aguas gasificadas en las que en la denominación aparezca esta característica.
  - Quesos, mantequillas, leches y cremas fermentados, siempre que estos productos no contengan más que lácteos, enzimas y cultivos de microorganismos necesarios para la fermentación. También en el caso de quesos que no sean frescos ni fundidos, cuando lo único que se haya añadido durante la fabricación sea sal. Este es un aspecto importante que deben conocer los ciudadanos, sobre todo aquellos que sean hipertensos o que se encuentren en riesgo de serlo.
  - Alimentos constituidos por un solo ingrediente, como el azúcar, la harina, el café, etc.
  - Bebidas que contengan más de un 1,2% de alcohol en volumen, como por ejemplo vinos, cervezas y licores.
  - Vinagres a los que no se les haya añadido nada.

Los aditivos deben figurar en esta lista, que indica la categoría a la que pertenecen (colorantes, conservantes...) y su nombre específico o bien el número de identificación asignado precedido de la letra E. Que un aditivo alimentario posea un número E indica que ha estado sometido a pruebas de inocuidad y que se ha aprobado su uso en toda la UE. Esta aprobación se controla, revisa y modifica a medida que se conocen nuevos datos científicos. Algunos de los aditivos alimentarios más comunes son los siguientes:

- Antioxidantes: hacen que los alimentos duren más porque evitan que las grasas, los aceites y determinadas vitaminas se combinen con el oxígeno del aire. La oxidación provoca que la comida se vuelva rancia y pierda color. Ejemplo: la vitamina C, también denominada ácido ascórbico o E300.
- Colorantes: se utilizan a veces para reemplazar el color natural perdido en la preparación o el almacenamiento de los productos, o para darles un color adecuado. Ejemplo: el caramelo (E150a), utilizado en salsas y refrescos.
- Emulsionantes, estabilizantes, gelificantes y espesantes: los emulsionantes, como las lecitinas (E322), ayudan a mezclar ingredientes que normalmente

permanecen separados, como el aceite y el agua. Los estabilizantes impiden que los ingredientes combinados vuelvan a separarse. Un gelificante común es la pectina (E440), utilizada en las confituras. Los espesantes dan consistencia a los alimentos, de igual manera que la harina puede espesar una salsa.

- Aromatizantes: aumentan el aroma de alimentos salados o dulces sin añadir aromas extraños. Ejemplo: el glutamato monosódico (E621) se añade a menudo a los alimentos preparados, como las sopas, las salsas y los embutidos.
- Conservantes: ayudan a conservar los alimentos sin que se estropeen. La mayoría de los que deben almacenarse durante mucho tiempo los incluyen, a no ser que utilicen otro método, como el congelado, el enlatado o el secado. Ejemplos: los frutos secos se tratan a menudo con dióxido de azufre (E220) para evitar el desarrollo de mohos (por ejemplo *Aspergillus*) o bacterias, y el tocino, el jamón, la cecina y otras carnes curadas se tratan con frecuencia con nitritos y nitratos (E249 a E252) durante el curado.
- Edulcorantes: se usan a menudo en lugar del azúcar en productos como bebidas efervescentes, yogures y chicles. Ejemplos: aspartamo (E951), sacarina (E954), acesulfamo potásico (E950), sorbitol (E420) y el recientemente aprobado glucósidos del estevio<sup>5,6</sup>.

Recordemos finalmente que cuando en la denominación de venta se destaca algún ingrediente (por ejemplo “zum de manzana”) la lista debe contemplar el porcentaje de dicho ingrediente. Puesto que algunos ingredientes pueden causar reacciones adversas en personas sensibles, es preciso que figuren siempre en la lista de ingredientes aunque se encuentren en un porcentaje muy bajo. Si alguno de los ingredientes está elaborado con organismos genéticamente modificados o está compuesto de estos organismos, ello debe indicarse expresamente en la misma lista.

### Categoría comercial

La categoría comercial es el grupo en el que se clasifica un producto según la calidad de los ingredientes que lo componen y la del resultado final. Los requisitos para pertenecer a una u otra categoría los define la legislación, siendo diferentes para cada producto. Así, por ejemplo, en frutas y verduras, las categorías comerciales se basan en la ausencia de defectos externos y la uniformidad del tamaño de las piezas. En cambio, en los embutidos, la categoría depende del tipo de carne empleado, de la cantidad de grasa y

de la calidad del resto de ingredientes. Existen productos en los que la legislación no establece categorías, en cuyo caso estas no podrán anunciarse. Por eso no tienen sentido las menciones con que se adornan algunos productos como por ejemplo “selectos”, “superiores” o “supremos”.

### Grado alcohólico

Es obligatorio para las bebidas con graduación alcohólica superior en volumen al 1,2%. Se expresa como “alc\_% vol.”

### Cantidad neta, para productos envasados

Se refiere al peso del alimento y se expresa en unidades de volumen (l, cl, ml) para los alimentos líquidos, unidades de masa (kg, g) para los alimentos sólidos y unidades de masa o de volumen para los alimentos viscosos. La mayoría de los productos expresan la cantidad neta precedida del símbolo “e”. Esta indicación garantiza el compromiso del elaborador en el control del peso del producto. Están exentos de esta obligación los productos que pierden peso o volumen a lo largo de su vida y las cantidades netas inferiores a 5 g o ml que no sean especias o plantas aromáticas. Cuando el alimento está envasado en un medio líquido, la etiqueta debe informar del **peso neto** y del **peso neto escurrido**, es decir, el peso sin el líquido de cobertura. No pueden comercializarse por separado los envases individuales que formen parte de un gran envase si estos no contienen toda la información obligatoria que se requiere en cualquier producto alimentario.

### Fecha de consumo

Por ejemplo: “Consumir preferentemente antes del 25-05-2012”. El objetivo de indicar una fecha de consumo es informar al consumidor de la fecha hasta la cual el producto mantiene la calidad sanitaria y organoléptica, siempre y cuando se haya almacenado correctamente siguiendo las instrucciones del fabricante. Podemos encontrarla indicada de dos maneras: Como **fecha de caducidad**, para los productos microbiológicamente perecederos (aquellos que se dañan en un breve periodo de tiempo), en la que se expresa el día y el mes, o como **fecha de duración mínima** para el resto de alimentos. Esta última es la fecha hasta la cual el fabricante prevé que se mantendrán las características de calidad del producto y se expresa en función de su vida útil:

- Para los productos que tienen duración inferior a tres meses: “Consumir preferentemente antes de (día y mes)”.

- Para los productos con una duración entre 3 y 18 meses: “Consumir preferentemente antes de finales de (mes y año)”.
- Para los productos con una duración superior a los 18 meses: “Consumir preferentemente antes de finales de (año)”.

No requieren fecha de consumo: frutas y hortalizas frescas, vinos, vinos generosos, cavas y vinos espumosos, vinos aromatizados y similares, bebidas refrescantes sin alcohol, zumos de fruta, néctares de fruta, bebidas con más de un 10% de volumen de alcohol, productos de panadería y repostería que se consuman durante las 24 horas después de su fabricación, vinagres, sales de cocina, azúcares en estado sólido, productos de confitería (elaborados a base de azúcares), chicles y similares y porciones individuales de helados.

### Condiciones especiales de conservación y de utilización

Ejemplo: “Conservar en un lugar fresco y seco”. Las condiciones de conservación deberán figurar en:

- Productos microbiológicamente perecederos, es decir, alimentos que se dañan en un breve espacio de tiempo.
- Productos que requieren unas condiciones especiales de conservación (por ejemplo, aquellos que lleven indicaciones como “conservar en un lugar fresco y seco”, “mantener en refrigeración”, etc.).

Es importante respetar las condiciones de conservación indicadas para asegurar que el producto mantenga sus características sanitarias y organolépticas hasta la fecha de consumo. Algunos productos incorporan las instrucciones de uso para ser utilizados adecuadamente (por ejemplo: “Una vez abierto el envase, mantener en refrigeración”).

### Modo de empleo

Cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.

### Identificación de la empresa

Como mínimo, es preciso que figuren el nombre, la razón social y el domicilio de alguno de los siguientes operadores de la cadena alimentaria establecidos dentro de la UE: el fabricante, el envasador o el distribuidor. Es potestativo un teléfono de empresa o de información al consumidor. Además, la identificación del fabricante suele venir acompañada del registro sanitario pertinente. Se trata de una clave que consta de una parte numérica y unas letras que se corresponden con el número asignado a la empresa

al darse de alta en un registro nacional de empresas. En este registro deben inscribirse todas las industrias que fabriquen alimentos o envases para alimentos, así como de detergentes desinfectantes y plaguicidas de uso alimentario. No necesitan inscribirse en este registro los productores de hortalizas frescas, los establecimientos minoristas o los que elaboran comidas solo para consumo en el propio establecimiento, como los bares y los restaurantes. En algunos alimentos no aparece el número de registro sanitario porque no es obligatorio ponerlo, pero eso no significa que la empresa no lo tenga.

Para productos procedentes de fuera de la UE, es preciso que figuren los datos del importador establecido en la UE. Esta información es fundamental a la hora de pedir y obtener información más precisa sobre un producto.

### Lote

Un lote es el conjunto de productos que han sido elaborados en condiciones prácticamente idénticas. Cada fabricante determina el volumen del lote y establece su propio sistema de identificación o codificación. Después de haber identificado los lotes, el fabricante podrá construir un sistema de trazabilidad que permitirá conocer, entre otras informaciones, cuál ha sido la distribución del producto.

### Lugar de origen o procedencia

Este debe indicarse cuando el producto proceda de países terceros o cuando, procediendo de un país comunitario, la no indicación pueda inducir a error al consumidor.

### Indicaciones especialmente previstas para diversas categorías o tipos de productos

La nutrición se ha ido convirtiendo en un asunto de suma importancia para la población occidental, por lo que el interés de los consumidores por conocer las características nutricionales ha ido en aumento. Los ciudadanos pretendían poder comparar entre productos similares a fin de elegir aquellos que creían más adecuados para sus necesidades individuales. Esto hizo que a partir de la década de los 80 se produjera un aumento de la información de carácter nutricional en los productos alimenticios. Desde su aparición, al no ser obligatoria y no haber regulación legal sobre su contenido y forma de expresión, cada fabricante efectuaba aquellas alegaciones sobre las características nutricionales de sus productos que le parecían más favorables, mientras que omitía aquellas que, en general, tenían “mala prensa” y que podían disuadir al comprador de su

adquisición. Por ello, en 1990, la Comisión Europea, teniendo en cuenta las circunstancias citadas y considerando que el etiquetado nutricional debe presentarse en un formato formalizado, promulgó la Directiva del Consejo 90/496/CEE sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios; esta directiva fue incorporada a nuestro ordenamiento jurídico en el Real Decreto 930/1992, que aprobó la norma de etiquetado sobre las propiedades nutritivas de los productos alimenticios.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Estrategia NAOS. Disponible en <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>
2. Neira M, De Onis M. The Spanish strategy for nutrition, physical activity and the prevention of obesity. *Br J Nutr.* 2006;96(Suppl 1):S8-S11.
3. Instituto de Salud Carlos III. Ministerio de Sanidad y Consumo (ed.). *Nutrición en Salud Pública*, 1.ª ed. Madrid. 2007.
4. Código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud. Disponible en [http://www.autocontrol.es/pdfs/cod\\_%20Paos.pdf](http://www.autocontrol.es/pdfs/cod_%20Paos.pdf)
5. 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 (BOE de 24/8/1999).
6. Scientific Opinion on the safety of steviol glycosides for the proposed uses food additive. EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS). *EFSA Journal.* 2010;8(4):1537.

**NOTA:** El Parlamento Europeo aprobó el pasado 6 de julio, es decir, dos semanas después de la redacción final de este artículo, y en pleno proceso de edición del mismo, el Reglamento Europeo sobre etiquetado de alimentos, que proporcionará una mejor información a los consumidores que quieran saber lo que comen.

Según la nueva legislación, aprobada en segunda lectura por 606 votos a favor, 48 en contra y 26 abstenciones, las etiquetas de los alimentos serán más claras y legibles, lo que ayudará a los consumidores a encontrar la información sobre la composición de los productos más fácilmente. Las nuevas normas tienen como objetivo modernizar, simplificar y clarificar el etiquetado de los alimentos en la UE. Además, reforzará el mercado interior, lo cual beneficiará a los productores y otros actores del mercado de la alimentación.

Los envases de los alimentos tendrán que incluir información clara y fácilmente legible sobre las calorías y la

cantidad de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal de los productos, de acuerdo con un nuevo reglamento aprobado. El objetivo de esta legislación, acordada por el Parlamento y el Consejo, es que los consumidores estén bien informados sobre la composición de los alimentos y sus repercusiones para la salud.

El texto deberá ser ahora adoptado formalmente por los Ministros de los Estados miembros de la Unión Europea, entrando en vigor a los 20 días de su publicación en el Diario Oficial de la Unión Europea. Consolida y actualiza dos campos de la legislación en materia de etiquetado: el del etiquetado general de los productos alimenticios, regulado por la directiva 2000/13/CE, y el del etiquetado nutricional, objetivo de la directiva. Hemos creído necesario introducir las principales novedades del futuro reglamento de información alimentaria al consumidor que afectan a esta primera parte de nuestro artículo. El etiquetado general tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

**1. Nanomateriales:** en su apartado de listado de ingredientes, deben incluirse todos aquellos presentes en la forma de nanomateriales artificiales. Se indicará añadiendo a estos ingredientes la palabra “nano” escrita entre paréntesis.

**2. Alérgenos:** se hace extensible la obligación de la información sobre alérgenos a alimentos no envasados. En alimentos envasados, deberá destacarse su presencia en la lista de ingredientes mediante diferencias en la tipografía del texto (tipo de letra, color...).

**3. Legibilidad:** se establecen criterios medibles para determinados aspectos relativos a la legibilidad del etiquetado alimentario. Tamaño mínimo de letra:

- 1,2 mm para envases cuya superficie máxima sea > 80 cm<sup>2</sup>.
- 0,9 mm para envases cuya superficie máxima sea < 80 cm<sup>2</sup>.

**4. Excepciones información obligatoria:**

- Envases/recipientes con superficie máxima > 10 cm<sup>2</sup>: solo indicación del nombre del alimento, los posibles alérgenos, la cantidad, y la fecha de duración mínima.
- Envases/recipientes con una superficie máxima < 25 cm<sup>2</sup>: exención de la información nutricional obligatoria.

**5. Bebidas alcohólicas:** las bebidas alcohólicas con más del 1,2% de alcohol (incluyendo los “alcopops”) no están obligadas a incluir lista de ingredientes ni a facilitar infor-

mación nutricional con carácter obligatorio. La Comisión presentará en el plazo de tres años un informe sobre el estado de situación de estos productos.

**6. Etiquetado de origen:** se hace extensiva la obligación de informar sobre el origen de los productos en el caso de:

- Carnes de porcino, ovino y caprino y aves de corral (fresca, refrigerada o congelada).
- Cuando se mencione el país de origen/lugar de procedencia del ingrediente primario (tal y como se define en el art.2.2, letra q).

Además, en el plazo de tres años, la Comisión presentará un informe sobre la conveniencia de la indicación obligatoria del país de origen/lugar de procedencia para:

- Carnes distintas de las de vacuno, porcino, ovino, caprino y aves de corral.
- La leche como tal como ingrediente de productos lácteos.
- Los alimentos no elaborados.
- Los productos con un ingrediente único.
- Los ingredientes que representen más del 50% de un alimento.

**7. Indicación del origen vegetal de aceites y grasas:** la indicación en la lista de ingredientes de los aceites y grasas vegetales irá seguida de una lista con el origen específico (por ejemplo, aceite de palma y coco), que podrá complementarse con la expresión “en proporción variable”.

**8. Indicación de la fecha de congelación/descongelación:** deberá informarse obligatoriamente de la fecha de congelación o primera congelación, mediante el empleo de la expresión “congelado en” acompañado de la fecha o una referencia al lugar de la etiqueta donde esta se indica, en el caso de los siguientes productos:

- Carne.
- Preparados cárnicos.
- Productos de la pesca no transformados.

En el caso de productos descongelados antes de la venta, el nombre del alimento se acompañara de la expresión “descongelado”, excepto en los siguientes supuestos:

- Ingredientes presentes en el producto final.
- Alimentos para los que congelación es un paso tecnológicamente necesario en el proceso de producción.
- Alimentos para los que la descongelación no tiene un impacto negativo sobre la seguridad o la calidad de los alimentos.