

## ETIQUETADO NUTRICIONAL

El **etiquetado es la principal vía por la que los operadores de empresas alimentarias informan sobre sus productos a las personas consumidoras**. La información que aparece en las etiquetas de los alimentos, permite que cada persona pueda hacer la elección más adecuada para ella.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Dar información nutricional sobre el alimento ha pasado a ser obligatorio para prácticamente todos los alimentos.

La declaración habrá de realizarse obligatoriamente **“por 100 g o por 100 ml”**, para favorecer la comparativa entre productos, indicándose el valor energético y las cantidades de:

	Por 100 g /100 ml
Valor energético	kJ/kcal
Grasas	g
de las cuales saturadas	g
Hidratos de carbono	g
de los cuales azúcares	g
Proteínas	g
Sal	g

(<https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/tabla-nutricional-1024x554.jpg>)

De manera adicional se podrán indicar: Ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria y cualquier vitamina o mineral que esté presente en cantidades significativas.

Alimentos exentos de la información nutricional obligatoria (<https://etiquetado.elika.eus/wp-content/uploads/sites/3/2017/12/listado-de-alimentos-exentos-de-la-informaci%C3%B3n-nutricional.pdf>)

## DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES

Se entiende por “declaración” **cualquier mensaje que no sea obligatorio** con arreglo a la legislación, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica **que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee características específicas**.

Principios generales para todas las declaraciones. No deberá:

- ser falsa, ambigua o engañosa
- dar lugar a dudas sobre la seguridad o adecuación nutricional de otros alimentos
- alentar o aprobar el consumo excesivo de un alimento
- afirmar, sugerir o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general

- referirse a cambios en las funciones corporales que pudieran crear alarma en el consumidor o explotar su miedo

## DECLARACIONES NUTRICIONALES

“

*Cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (valor calórico) o los nutrientes u otras sustancias*

«

CONCEPTO	DECLARACIÓN <sup>(1)</sup>		
Valor energético	Bajo contenido: <40 kcal (170 kJ)/100 g <20 kcal (80 kJ)/100 ml	Contenido reducido: A menos inferior al 30% de la original	Sin: < 4 kcal (17 kJ)/100 ml <sup>(2)</sup>
	Bajo contenido: Sin		
Grasa Grasa saturada <sup>(3)</sup> Azúcares	<3 g /100 g o <1,5 g /100 ml <1,5 g/100 g o <0,75 g/100 ml y no más del 10% de la energía <5 g/100 g o <2,5 g/100 ml	<3 g/100 g o <1,5 g /100 ml <0,1 g/100 g o <0,1 g/100 ml <0,5 g/100 g o <0,5 g/100 ml <sup>(2)</sup>	Sin: <0,1 g/100 g o <0,1 g/100 ml <0,5 g/100 g o <0,5 g/100 ml <sup>(2)</sup>
	Bajo contenido: Mayor/buen contenido: Sin		
Sodio / sal <sup>(4)</sup>	<0,12 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal	<0,04 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal	<0,005 g de sodio/100 g o 100 ml, o su equivalente en sal
Fibra Proteínas	Fuente de: >3 g/100 g o >1,5 g/100 kcal >12% del total de energía	Alto contenido: >6 g/100 g o >3 g/100 kcal >20% del total de energía	
	Fuente de: Alto en		
Vitaminas y minerales	Fuente de: Alto en		
Nutrientes	Fuente de: Alto en		
	Contiene <sup>(5)</sup> Sólo cuando cumple con todo lo dispuesto en el Reglamento. En vitaminas y minerales debe cumplir las condiciones establecidas para la declaración "fuente de"	Mayor contenido: Para esta mención deben cumplirse las condiciones establecidas para la declaración "fuente de" y el incremento representar más del 30% comparado con productos similares	Contenido reducido: La reducción debe ser de al menos el 30% comparado con productos similares <sup>(6)</sup>
Energía nutrientes	Light / Life Está sujeto a las mismas condiciones que la declaración reducido. Puede acompañarse de una indicación de la característica que hace que el alimento sea light o life.		

([https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/tabla\\_nutricionales.gif](https://alimentacionsaludable.elika.eus/wp-content/uploads/sites/12/2018/12/tabla_nutricionales.gif))

## DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

“

*Las que afirman o sugieren que existe alguna relación entre una categoría de alimentos, el alimento, o algunos de sus componentes, y la salud*

”

## EJEMPLOS DE LOS TIPOS DE DECLARACIONES

### **NUTRICIONALES**

**“sin azúcar”, “bajo contenido en grasa”, “fuente de vitamina D”,  
“alto contenido de grasas monoinsaturadas”**



**Definidas en el anexo del Reglamento (CE) 1924/2006**

### **BASADAS EN CIENCIA GENERALMENTE RECONOCIDA (art.13.1)**

**“el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”**

**Anexo del  
Reglamento (UE)  
432/2012**

### **BASADAS EN PRUEBAS CIENTÍFICAS RECIENTEMENTE OBTENIDAS (art.13.5)**

**“el concentrado de tomate soluble en agua I y II contribuye a mantener la agregación de plaquetas normal, lo cual favorece una buena circulación sanguínea”**

**Autorizadas caso a caso**

### **REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD (art.14.1 a)**

**“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”**

**Autorizadas caso a caso**

### **DESARROLLO DE LA SALUD Y LOS NIÑOS (art.14.1 b)**

**“el fósforo es necesario para el crecimiento y el desarrollo normal de los huesos en los niños”**

**Autorizadas caso a caso**