

Etiquetado nutricional

información nutricional al alcance del consumidor

Conocer las características, ingredientes, origen, condiciones de consumo o fecha de caducidad resulta esencial para el consumidor a la hora de incluir determinados alimentos en su cesta de la compra. Las preferencias individuales y la necesidad de llevar a cabo una alimentación equilibrada y responsable requieren que el cliente sea consciente de los productos que compra y, por tanto, de las características que estos incorporan.

En este sentido, el etiquetado nutricional es la herramienta perfecta para conocer de primera mano los nutrientes y la cantidad diaria recomendada de los alimentos que se consumen en el día a día. A pesar de su importancia, se estima que un 19% de los españoles no lee las etiquetas de los alimentos que consumen, según una encuesta realizada por IMOP y Berbéas Asociados en mayo de 2015. Además, varias asociaciones de consumidores han reclamado durante tiempo la inclusión de otras informaciones que quedaban fuera de este protocolo, como la indicación del país de origen o de las grasas trans en los productos, para evitar así posibles engaños en torno a los “alimentos light” o “sin azúcares añadidos”.



Teniendo en cuenta estas cuestiones y con el objetivo de proteger la salud del consumidor y garantizar su derecho a la información, se han ido adoptando cambios de manera progresiva en los ingredientes y diseño del etiquetado explicando de una manera más clara la información nutricional de los productos. Así, el de 13 de diciembre de 2014 se incorporaron mejoras en este aspecto, según el Reglamento (EU) núm.

(19%) Casi un 20% de los españoles no lee las etiquetas de los alimentos que consumen

Nuevo Etiquetado de Alimentos



1169/2011 sobre información alimentaria aprobado por el Parlamento Europeo y por el Consejo en 2011, como los datos sobre alérgenos de los alimentos o una letra más grande y legible que facilite su visión.

Pero será **a partir del 13 de diciembre de 2016** cuando este mismo reglamento sea obligatorio, exigiendo a todos los productores de alimentos **comunicar sus características a través de un etiquetado adecuado** que incluya de forma obligatoria: valor energético, cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal; todo ello expresado por 100 gramos o ml. de alimento. Los productores de los alimentos también pueden añadir la composición de otros nutrientes e incorporar el contenido de vitaminas y minerales cuando suponga cantidades significativas. Además, la información nutricional deberá presentarse en un mismo campo visual, en formato tabla, para **ser más legible** de cara a los consumidores. Como excepción se encuentran algunos alimentos que no están obligados a ello (productos sin transformar, no envasados o aquellos de un solo ingrediente, como azúcar, sal o especias, entre otros); a pesar de lo cual pueden facilitar de forma voluntaria el valor energético aportado.

Aunque todavía queda mucho por hacer, tras estos progresos comunes, los consumidores tenemos a nuestro alcance la posibilidad de conocer e informarnos sobre los alimentos que compramos y consumimos. Solo leyendo el etiquetado nutricional detenidamente podremos alcanzar una alimentación sana y segura, poniendo en valor la importancia que ello conlleva para contribuir a una mejor calidad de vida y a un consumo sostenible.