

# ¿QUÉ NOVEDADES HABRÁ en la PRESENTACIÓN de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

## EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

El 13 de diciembre de 2016 la información nutricional pasará a ser obligatoria en el etiquetado de los alimentos: ¿Qué novedades se incorporan en la presentación de los requisitos obligatorios?

### DEFINICIONES

**Información Nutricional**  
Etiquetado nutricional.

**Nutriente(s)**  
“Proteína, hidratos de carbono, grasas, fibra, sodio, vitaminas y minerales enumerados en el reglamento, y las sustancias que pertenecen o son componentes de una de dichas categorías

**Porción**  
La cantidad de un alimento o bebida que razonablemente se espera que ingiera un individuo en un solo acto de consumo.

**Unidad de Consumo**  
La “unidad de consumo” debe ser fácil de reconocer para el consumidor y significa una unidad que puede consumirse individualmente. Una sola unidad de consumo no representa necesariamente una porción.

**Ingestas de Referencia**  
Niveles típicos de ingesta de nutrientes para la mayoría de la población que configuran una dieta saludable.

**Valores de Referencia de Nutrientes (VRN)**  
Recomendaciones para la cantidad media diaria de un nutriente que los grupos de población deben consumir durante un periodo de tiempo. Normalmente se basan en la

estimación de las necesidades individuales de la población.



### ELEMENTOS A DECLARAR DE MANERA OBLIGATORIA

El [Reglamento \(UE\) 1169/2011](#) sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, **introduce como una de sus novedades la obligatoriedad del etiquetado nutricional** para la mayoría de los alimentos transformados.

Los elementos que tendrán que declararse de forma obligatoria son:

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

- valor energético
- grasas
- grasas saturadas
- hidratos de carbono
- azúcares
- proteínas
- sal

Además, si se realiza una declaración nutricional o de propiedades saludables que mencione una sustancia que no figure en el etiquetado nutricional, deberá indicarse su cantidad en el mismo campo visual que el etiquetado nutricional. Las unidades de medida que se utilizarán para indicar la cantidad de sustancia serán las adecuadas para cada una de las sustancias de que se trate.

En la información nutricional obligatoria ya no se puede indicar el sodio, sino que se deberá declarar la sal. Sin embargo, si el contenido de sal se debe a la presencia de sodio naturalmente presente en el alimento exclusivamente, los operadores podrán añadir una mención que lo indique, la cual deberá figurar cerca de la información nutricional.

## ELEMENTOS A DECLARAR DE MANERA VOLUNTARIA

De manera voluntaria, el contenido de la información nutricional obligatoria podrá completarse con la indicación de la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:

- ácidos grasos monoinsaturados
- ácidos grasos poliinsaturados
- polialcoholes
- almidón
- fibra alimentaria
- cualquier vitamina o mineral que figure en el anexo XIII que esté presente en cantidades significativas.

Se debe tener en cuenta que esta lista es cerrada, no es posible indicar voluntariamente nutrientes distintos de los citados anteriormente.



## ALIMENTOS EXENTOS DEL REQUISITO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA

1. Productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
2. Productos transformados cuya única transformación ha consistido en ser curados y que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
3. Agua destinada al consumo humano, incluida aquella cuyos únicos ingredientes añadidos son el anhídrido carbónico o los aromas.
4. Una planta aromática, una especia o mezclas de ellas.
5. Sal y sucedáneos de la sal.
6. Edulcorantes de mesa.
7. Productos contemplados por la [Directiva 1999/4/CE](#) relativa a los extractos de café y los extractos de achicoria, granos de café enteros o molidos y granos de café descafeinado enteros o molidos.
8. Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de té; té instantáneo o soluble, o extracto de té descafeinados, que no contengan más ingredientes añadidos que

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

aromas que no modifiquen el valor nutricional del té.

9. Vinagres fermentados y sus sucedáneos, incluidos aquellos cuyos únicos ingredientes añadidos son aromas.

10. Aromas.

11. Aditivos alimentarios.

12. Coadyuvantes tecnológicos.

13. Enzimas alimentarias.

14. Gelatina.

15. Compuestos para espesar mermelada.

16. Levadura.

17. Gomas de mascar.

18. Alimentos en envases o recipientes cuya superficie mayor es inferior a 25 cm<sup>2</sup>.

19. Alimentos, incluidos los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final.



Para las bebidas con contenido alcohólico la información nutricional no es obligatoria, pero de realizarse, podrá limitarse solamente al valor energético. Los operadores son libres, no obstante, de indicar la información nutricional obligatoria completa.

Las reglas de etiquetado nutricional tampoco se aplican a los siguientes alimentos, que tienen sus propias normas de etiquetado nutricional:

- Complementos alimenticios.
- Aguas minerales naturales.

Además, los productos alimenticios destinados a una alimentación especial tienen disposiciones específicas sobre la información nutricional que han de tenerse en cuenta.

## PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### EXPRESIÓN POR 100 g / 100 ml

La información nutricional deberá realizarse "por 100 g o por 100 ml", lo que permitirá la comparación entre productos.

El valor energético deberá ser proporcionado tanto en kilojulios (kJ) y en kilocalorías (kcal). El valor en kilojulios debe figurar en primer lugar y pueden utilizarse las abreviaturas kJ/kcal.

Tanto el valor energético como los nutrientes se presentarán en formato de tabla, con las cifras en columna. Cuando el espacio sea limitado podrá presentarse en formato lineal.

	(Por 100g/ Por 100ml)	(Por Porción/ Por Unidad)
Valor Energético	kJ/kcal	kJ/kcal
Grasas	g	g
De las cuales:		
• Saturadas	g	g
• Monoinsaturados	g <sup>22</sup>	g
• Poliinsaturados	g <sup>22</sup>	g
Hidratos de Carbono	g	g
De los cuales:		
• Azúcares	g	g
• Polialcoholes	g <sup>22</sup>	g
• Almidón	g <sup>22</sup>	g
Fibra	g <sup>22</sup>	g
Proteína	g	g
Sal	g	g

Cuando se facilite información sobre vitaminas y minerales, la información se expresará, además de por 100 g o 100 ml, como porcentaje de las siguientes ingestas de referencia:

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Vitaminas y minerales que pueden declararse	Valores de referencia de nutrientes (VRN)
Vitamina A (µg)	800
Vitamina D (µg)	5
Vitamina E (mg)	12
Vitamina K (µg)	75
Vitamina C (mg)	80
Tiamina (mg)	1,1
Riboflavina (mg)	1,4
Niacina (mg)	16
Vitamina B6 (mg)	1,4
Ácido fólico (µg)	200
Vitamina B12 (µg)	2,5
Biotina (µg)	50
Ácido pantoténico (mg)	6
Potasio (mg)	2000
Cloruro (mg)	800
Calcio (mg)	800
Fósforo (mg)	700
Magnesio (mg)	375
Hierro (mg)	14
Zinc (mg)	10
Cobre (mg)	1
Manganeso (mg)	2
Fluoruro (mg)	3,5
Selenio (µg)	55
Cromo (µg)	40
Molibdeno (µg)	50
Yodo (µg)	150

Cuando se dé información sobre la Ingesta de Referencia, deberá incluirse la mención adicional “*ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)*” al lado de la misma.

## EXPRESIÓN POR PORCIÓN O POR UNIDAD DE CONSUMO

El valor energético y las cantidades de nutrientes, **podrán expresarse**, además de por 100 g o 100 ml, **por porción o por unidad de consumo** de forma fácilmente reconocida por el consumidor, a condición de que **la porción o unidad que se utilicen se exprese cuantitativamente en la etiqueta** y se indique el número de porciones o de unidades que contiene el envase.

Existen varias condiciones generales para que los operadores puedan utilizar la expresión por porción:

- La porción/unidad de consumo debe ser fácilmente reconocible por el consumidor
- La porción o unidad de consumo utilizada debe cuantificarse en el etiquetado
- El número de porciones o unidades de consumo contenidas en el envase debe estar indicado.

La porción o unidad que se utilice **se indicarán al lado de la información nutricional**.

## REPETICIÓN VOLUNTARIA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cuando en el etiquetado del alimento envasado figure la información nutricional obligatoria, ésta podrá repetirse en el envase la siguiente información:

- el valor energético, o

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

- b) el valor energético, junto con el contenido de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal.

## OTRAS FORMAS ADICIONALES DE EXPRESIÓN/PRESENTACIÓN

Podrán facilitarse por medio de otras formas de expresión y/o **presentación mediante formas o símbolos gráficos** además de mediante texto o números, a condición de que se cumplan todos los requisitos siguientes:

- se basen en estudios rigurosos y válidos científicamente sobre los consumidores y no induzcan a engaño al consumidor
- su desarrollo sea el resultado de la consulta de un amplio abanico de los grupos interesados
- estén destinadas a facilitar la comprensión del consumidor sobre la contribución o la importancia del alimento en relación con el aporte energético y de nutrientes de una dieta
- estén respaldadas por pruebas científicas válidas que demuestren que el consumidor medio comprende tales formas de expresión y presentación
- en el caso de otras formas de expresión, estén basadas en las ingestas de referencia o en dictámenes científicos generalmente aceptados sobre ingestas de energía o nutrientes
- sean objetivas y no discriminatorias
- su aplicación no suponga obstáculos a la libre circulación de mercancías;



## FACTORES DE CONVERSIÓN PARA CALCULAR EL VALOR ENERGÉTICO

El valor energético se calculará mediante los siguientes factores de conversión:

<b>hidratos de carbono</b> (salvo polialcoholes)	17 kJ/g — 4 kcal/g
<b>polialcoholes</b>	10 kJ/g — 2,4 kcal/g
<b>proteínas</b>	17 kJ/g — 4 kcal/g
<b>grasas</b>	37 kJ/g — 9 kcal/g
<b>salatrim</b>	25 kJ/g — 6 kcal/g
<b>alcohol</b> (etanol)	29 kJ/g — 7 kcal/g
<b>ácidos orgánicos</b>	13 kJ/g — 3 kcal/g
<b>fibra alimentaria</b>	8 kJ/g — 2 kcal/g
<b>eritritol</b>	0 kJ/g — 0 kcal/g

## TOLERANCIAS PARA LOS VALORES NUTRICIONALES DECLARADOS EN LA ETIQUETA

Por tolerancia se entiende la diferencia admisible entre los valores nutricionales declarados en la etiqueta y los obtenidos en los controles oficiales.

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Las tolerancias a efectos del etiquetado sobre propiedades nutritivas son importantes porque **no es posible que los alimentos contengan siempre los niveles exactos de nutrientes que aparecen en las etiquetas**, debido a las variaciones naturales y a las que se derivan de la producción y del almacenamiento. Sin embargo, **el contenido en nutrientes de los alimentos no podrá diferir sustancialmente de los valores etiquetados** hasta el punto de que tales diferencias pudieran inducir a error a los consumidores.

La cantidad real de un nutriente en un producto **puede variar debido a factores** como la fuente de la que se han obtenido los valores (valores obtenidos de la bibliografía y calculados por receta en lugar de análisis), la exactitud del análisis, la variación de las materias primas, el efecto de la transformación, la estabilidad de los nutrientes y las condiciones y el tiempo de almacenamiento.

El **contenido en nutrientes de los alimentos no podrá diferir sustancialmente de los valores etiquetados** hasta el punto de que tales diferencias pudieran inducir a error a los consumidores. Los valores declarados deberán ser valores medios obtenidos, según el caso, a partir de:

- el análisis del alimento efectuado por el fabricante;
- el cálculo efectuado a partir de los valores medios conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados
- los cálculos a partir de datos generalmente establecidos y aceptados.



Los valores declarados deberán aproximarse a los valores medios de múltiples lotes de alimentos y no deberán establecerse en uno de los extremos de un determinado umbral de tolerancia. En caso de los nutrientes cuya ingesta desean reducir generalmente los consumidores (como grasas, azúcares y sal/sodio), los valores declarados no deberán fijarse en el margen de tolerancia más bajo, sino que el valor declarado deberá ser el superior del valor medido o calculado.

Tolerancias para alimentos distintos de los complementos alimenticios teniendo en cuenta la incertidumbre de medida

	Tolerancias de los alimentos (con incertidumbre de medida)	
<b>Vitaminas</b>	+ 50% **	- 35%
<b>Minerales</b>	+ 45%	- 35%
<b>Hidratos de carbono</b>		
<b>Azúcares</b>	< 10 g/100 g:	± 2 g
	10-40 g/100 g:	± 20 %
	g:	± 8 g
<b>Proteínas</b>	> 40 g/100 g:	± 8 g
<b>Fibra</b>		
	< 10 g/100 g:	± 1,5 g
<b>Grasa</b>	10-40 g/100 g:	± 20 %
	g:	± 8 g
	> 40 g/100 g:	± 8 g
<b>Ác. gr. saturados</b>		
<b>Ác. gr. monoinsaturados</b>	< 40 g/100 g:	± 0,8 g
	> 40 g/100 g:	± 20 %
<b>Ác. gr. poliinsaturados</b>		
<b>Sodio</b>	< 0,5 g/100 g:	± 0,15 g
	> 0,5 g/100 g:	± 20 %
<b>Sal</b>	< 0,5 g/100 g:	± 0,15 g
	> 0,5 g/100 g:	± 20 %

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?



## REGLAS DE REDONDEO PARA LAS DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Las reglas de redondeo se encuentran entre los factores que influyen en la fijación de tolerancias, incluido el número de cifras significativas o decimales para no dar lugar a un nivel de precisión que no sea cierto.

La orientación sobre el redondeo de los valores declarados debe tenerse en cuenta al estimar si el valor que se determinó durante el análisis de la autoridad del control está dentro de los límites de tolerancia.

Reglas de redondeo para la información nutricional en el etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios:

Elemento nutritivo	Cantidad	Redondeo
Energía		A la unidad de kJ/kcal más próxima (sin decimales)
Grasa*, hidratos de carbono*, azúcares* proteínas* fibra* polioles* almidón*	≥ 10 g por 100 g o ml	Al gramo más próximo (sin decimales)
	< 10 g y > 0,5 g por 100 g o ml	Al decigramo más próximo
	No se presentan cantidades detectables o la concentración es ≤ 0,5 g por 100 g o ml	Puede declararse "0 g" o "0,5 g"
Ácidos grasos saturados* Ácidos grasos monoinsaturados* Ácidos grasos poliinsaturados*	≥ 10 g por 100 g o ml	Al gramo más próximo (sin decimales)
	< 10 g y > 0,1 g por 100 g o ml	Al decigramo más próximo
	No se presentan cantidades detectables o la concentración es ≤ 0,1 g por 100 g o ml	Puede declararse "0 g" o "0,1 g"
Sodio	≥ 1 g por 100 g o ml	Al decigramo más próximo
	< 1 g y > 0,005 g por 100 g o ml	Al centigramo más próximo
	No se presentan cantidades detectables o la concentración es ≤ 0,005 g por 100 g o ml	Puede declararse "0 g" o "0,005 g"
Sal	≥ 1 g por 100 g o ml	Al decigramo más próximo
	< 1 g y > 0,0125 g por 100 g o ml	Al centigramo más próximo
	No se presentan cantidades detectables o la concentración es ≤ 0,0125 g por 100 g o ml	Puede declararse "0 g" o "0,01 g"
Vitaminas y minerales	Vitamina A, ácido fólico, cloruro, calcio, fósforo, magnesio, yodo, potasio	Tres cifras significativas
	Todas las demás vitaminas y minerales	Dos cifras significativas

\*no aplicable a las subcategorías

# ¿QUÉ NOVEDADES habrá en la presentación de la INFORMACIÓN NUTRICIONAL?



Otro aspecto de las normas de redondeo son las cantidades de nutrientes que pueden considerarse insignificantes y, por tanto, pueden ser declaradas como "0" o "< x g". El etiquetado puede mencionar, de manera alternativa, "contiene cantidades insignificantes de ....."

## BIBLIOGRAFÍA

1. [Reglamento \(UE\) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
2. [Guía sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
3. [DOCUMENTO DE ORIENTACIÓN PARA LAS AUTORIDADES COMPETENTES EN MATERIA DE CONTROL por lo que respecta al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta](#)