



Real Decreto  
1181 / 2018



©Freepik (editada).

## El 'RD de la leche': información para la elección de compra y ayuda a las economías agrarias

12-03-2019

**El pasado 22 de enero entró en vigor el nuevo Real Decreto 1181/2018 relativo a la indicación en el etiquetado, del origen de la leche y productos lácteos. Con esta nueva norma se quiere facilitar el derecho a la elección de compra tanto a los profesionales de la restauración como al consumidor final, y favorecer el sostenimiento de las economías agrarias, conservación del medio ambiente y el mantenimiento de las zonas rurales.**

Hasta hace poco tiempo sólo era obligatorio indicar el origen de la carne (ternera, cerdo, oveja, cabra y aves), huevos, vino, miel, frutas y vegetales frescos, y aceite de oliva. Con la publicación del Real Decreto 1181/2018, que entró en vigor el pasado 22 de enero de 2019 (cuatro meses después de su publicación), la leche (de cualquier animal de abasto) y los productos lácteos (más del 50% de leche) que se elaboran y se comercializan en España deben informar a los consumidores sobre su origen ('país de ordeño' y 'país de transformación' u 'origen de la leche' en el caso de que el ordeño y la transformación se haga en el mismo país), estando exceptuados los productos amparados por una denominación de origen por razones obvias.

Estas menciones deben situarse cerca de la lista de ingredientes y con el mismo tamaño y color de fuente y, si el alimento no dispone de ella, la mención debe situarse cerca de la denominación del alimento.

En este contexto sería conveniente conocer lo que legalmente se entiende por leche (*"exclusivamente la secreción mamaria normal obtenida a partir de uno o más ordeños, sin ningún tipo de adición ni extracción"*) y por producto lácteo (*"derivado exclusivamente de la leche, pudiendo añadirse las sustancias necesarias para su fabricación, siempre que dichas sustancias no se utilicen para sustituir, enteramente o en parte, algún componente de la leche"*), y reflexionar sobre la composición de la 'leche' de soja o de almendra a las que no se las puede llamar ni etiquetar como leche porque no lo son (se deben denominar bebida de soja o de almendra, agua con..., etc.).

El objetivo de esta nueva norma es facilitar el derecho a la elección de compra de productos de la máxima calidad por parte de los

consumidores españoles y, por otro lado, compensar la balanza comercial deficitaria de los productos lácteos en España, favorecer el sostenimiento de las economías agrarias y ayudar en la conservación del medio ambiente y en el mantenimiento de las zonas rurales.

## Leche y salud

Durante décadas las guías alimentarias han recomendado evitar la grasa saturada y el colesterol, con el objetivo de reducir el riesgo cardiovascular y el aumento de la obesidad y de la diabetes tipo 2. La leche y los productos lácteos son alimentos con una alta contribución de grasa saturada a nuestra alimentación por lo que las diferentes organizaciones científicas y de salud pública han estado recomendando consumir alimentos lácteos con bajo contenido en grasa, lo que ha podido contribuir a la disminución del consumo de estos productos que se ha observado en algunos países desarrollados. Sin embargo, las publicaciones científicas de los últimos años ponen en duda que exista una evidencia lo suficientemente fuerte para mantener esta recomendación.

En la actualidad se apuesta por valorar el efecto para la salud de los alimentos en su conjunto, teniendo en cuenta su matriz alimentaria, ya que analizarlos por nutrientes por separado podría simplificar, como en el caso de la leche y de los productos lácteos, el potencial efecto biológico: ácidos grasos específicos, proteínas, minerales, vitaminas y en algunos casos bacterias probióticas con posibles efectos protectores para diferentes factores de riesgo cardiometabólico.

Se describe que el consumo de productos lácteos, independientemente de su contenido en grasa, parece estar relacionado con una disminución de la incidencia de enfermedades crónicas de gran prevalencia y, por lo tanto, con una posible mejoría de la salud cardiovascular y general.

La evidencia científica actual no apoya la hipótesis de que la grasa láctea o los lácteos con alto contenido graso contribuyen al aumento de la obesidad, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico o al riesgo cardiometabólico, sino más bien observan que podría haber indicios de que disminuyen el riesgo de padecerlas.

En esta misma línea se posiciona un estudio nacional, recientemente publicado, liderado por profesionales del Hospital Regional Universitario de Málaga y del IBIMA, en el que se cita que en la población sana, la ingesta de 2-4 raciones de lácteos se considera un patrón saludable de alimentación, incluso aunque no sean desnatados.

Si, además, los ganaderos nos informan que sólo tres céntimos de diferencia en el precio hacen que se arruinen o que su explotación sea rentable, y nos piden que dediquemos cinco segundos a mirar el etiquetado y elijamos libremente. No nos queda más que hacer como mi amigo **Antonio** de Almería que pide el café con *“una poca leche de la de verdad”* y, si es con origen España, mejor.

## Noticias Relacionadas

- Sanidad implantará un nuevo etiquetado con colores, en función de la calidad nutricional
- Las diez principales novedades del Reglamento (UE) 2015/2283, sobre nuevos alimentos
- La vida útil de los alimentos: consumos preferentes y fechas de caducidad
- Donación de alimentos; recomendaciones y aspectos legales en la Unión Europea



**Ángel Caracuel** es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del [Bromatoblog](#), un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @: [angelcaracuel@gmail.com](mailto:angelcaracuel@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).