

Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

Ocho años de aplicación del etiquetado nutricional obligatorio para envasados: ¿qué hemos aprendido?

©Depositphotos.

Ocho años de aplicación del etiquetado nutricional obligatorio para envasados: ¿qué hemos aprendido?

Martes, 18 de febrero 2025

El Reglamento 1169/2011, en vigor desde diciembre de 2016, estableció el etiquetado nutricional obligatorio para productos envasados, detallando información como valor energético, grasas, hidratos de carbono, proteínas y sal. Ángel Caracuel repasa su aplicación y reflexiona sobre si ha conseguido su objetivo de incrementar la transparencia y comprensión de los datos nutricionales, facilitando elecciones alimentarias más saludables.

El profesional de los servicios de alimentación así como el consumidor actual, además de querer conocer cuáles son los ingredientes que contiene un determinado producto, es cada vez más exigente y busca un etiquetado más completo, transparente y sencillo. Pero no es una tarea fácil.

Se han desarrollado distintos tipos de formatos y se ha demostrado que el empleo del etiquetado frontal, aumenta la atención. Además, los cambios obligatorios publicados en el [Reglamento 1169/2011](#), y que son obligatorios desde diciembre de 2016 pretendían, también, incrementar la información, a la vez que simplificar la comprensión (la reglamentación habla de productos envasados por lo que excluye, lógicamente, los alimentos vendidos a granel).

Los objetivos perseguidos por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) al introducir estos cambios fueron: reordenar las obligaciones en el etiquetado, corregir posibles incoherencias de la normativa, introducir mejoras en la forma de suministrar los datos obligatorios, profundizar en las responsabilidades de las distintas figuras que intervienen en el suministro de un alimento, e incrementar la información sobre el contenido de nutrientes.

Este Reglamento hizo obligatorio el etiquetado sobre propiedades nutricionales exigiendo a los fabricantes de productos alimenticios que las facilitaran, en este orden:

1. Información sobre el valor energético.
2. Grasas (cuántas de ellas son saturadas).
3. Hidratos de carbono (cuántos son azúcares).
4. Proteínas.
5. Sal (para evitar palabras confusas como 'sodio' que desapareció para dejarle paso a la más conocida 'sal').

Todo ello expresado en cantidades por cada 100 g o 100 ml de producto. De manera opcional, podían incluirse otros nutrientes como: ácidos monoinsaturados, ácidos poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra, vitaminas y minerales.

El Reglamento únicamente exige el etiquetado sobre propiedades nutritivas dentro del mismo campo visual, normalmente al dorso del envase, y esta información podrá expresarse, de forma adicional, también por porción o unidad (por ejemplo, cantidad por cada galleta). Es obligatorio indicar el tamaño de la porción/unidad junto con el número de porciones o unidades que contiene el envase.

Si se repite información en la parte delantera del envase, obligatoriamente ha de ponerse el contenido energético por sí solo o junto con las grasas, grasas saturadas, azúcares y sal. En dichos casos, el valor energético debe presentarse en cantidades absolutas por cada 100 g (ml) y, de forma adicional, podrá expresarse por porción, siendo obligatoria la utilización de una fuente de letra de un mínimo de 1,2 mm para toda la información alimentaria obligatoria.

El etiquetado frontal de los envases (*Front of Pack Labelling*, FOPL), tiene como finalidad facilitar la utilización y comprensión de la información nutricional obligatoria por parte de los consumidores, favoreciendo las elecciones más saludables, a la vez que estimulan e impulsan a los fabricantes a mejorar la composición nutricional de sus productos. Todos los FOPL deben cumplir unos criterios generales: no originar malinterpretación en los consumidores y/o profesionales, no ser ambiguos o confusos y estar basados en datos científicos relevantes.

Declaraciones nutricionales: voluntarias pero sujetas a normativa

Por último, deberíamos saber que existe una normativa europea que garantiza que las **declaraciones nutricionales y de propiedades saludables** en los alimentos sean veraces, claras, fiables y útiles para el consumidor.

La legislación define '**declaración**', como 'cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas'. Son voluntarias, pero si un operador alimentario decide utilizarlas, debe hacerlo cumpliendo las condiciones de uso establecidas para cada una de ellas y, además, ser conformes a unas reglas claramente establecidas en la normativa vigente.

De forma general, las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que se encuentran autorizadas han tenido que someterse previamente a un procedimiento en el que tienen que demostrar que están basadas en datos científicos sólidos que son evaluados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (Efsa) y autorizadas a nivel europeo.

Con todas estas herramientas se ha pretendido que el etiquetado nutricional se convierta en la tarjeta de presentación de un alimento, para que tanto consumidores como profesionales conozcan las características nutritivas del producto y para que pudiera decidir su compra. ¿Se ha conseguido?

Noticias Relacionadas

- [Nuevas normas del etiquetado de huevos en la UE: mejor trazabilidad y transparencia en la información](#)
- [La norma EN 12571, recomendaciones para el transporte de proximidad de la comida preparada](#)
- [La información sobre alérgenos diez años después de la aplicación del Reglamento 1169/2011](#)
- [Del etiquetado al reciclaje: claves del nuevo reglamento europeo de envases en una infografía](#)

Ángel Caracuel es veterinario bromatólogo; autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del blog [Bromatoblog](#), un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición en general, para mejorar la forma de comer y nuestra calidad de vida. @: angelcaracuel@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).