

NOTA AEPA

¿Por Qué es Necesario el Etiquetado?

- La función primordial del etiquetado es informar a los consumidores para que puedan elegir una dieta saludable y equilibrada, por lo que los consumidores deben saber qué contienen los alimentos que están comprando
- Las personas que sufren de alergias necesitan estar seguros de que no han comprado un alimento potencialmente inadecuado para ellos y que, en algunos casos, les podrían comportar serias consecuencias. Las etiquetas son el vehículo clave para comunicar información vital
- Los productores dependen enormemente del etiquetado para proporcionar información a los consumidores sobre sus productos (por ejemplo, sus ingredientes, cómo deben ser conservados y manipulados y durante cuánto tiempo, etc.) y para distinguir sus marcas de las de su competencia

Recuerda

- La industria de aperitivos está comprometida en proporcionar a los consumidores la información nutricional clara y simple que necesitan para tomar sus decisiones de forma adecuada
- La industria de aperitivos promueve el etiquetado nutricional voluntario: actualmente, más del 90% de sus productos en toda Europa contiene información nutricional en sus etiquetas
- Nuestra industria apoya el uso de información sobre Cantidades Diarias Orientativas (CDOs) en el etiquetado como el método más útil y objetivo para proporcionar a los consumidores la información nutricional que necesitan

¿Qué Información se puede encontrar en una Etiqueta?

Etiquetado Obligatorio

- Las industrias alimentarias están obligadas por la normativa¹ europea y española a proporcionar a los consumidores determinada información en la etiqueta
- Es obligatorio indicar en la etiqueta los ingredientes utilizados en la elaboración de un alimento. Se trata de información importante para personas alérgicas, que estén intentando perder peso, o siguiendo una dieta por prescripción médica, entre otros. La normativa obliga a indicar todos los ingredientes en orden descendente (de mayor a menor cantidad) y existen normas específicas relacionadas con la declaración de aditivos, edulcorantes, aromas, gases de envasado y organismos genéticamente modificados. Los alérgenos también deben indicarse en la etiqueta, sin excepción.
- En general, todos los envases deben contener información sobre el peso. Sin embargo, existen algunas excepciones en las normativas nacionales, por ejemplo, en Reino Unido no es necesario indicar el peso de un envase si éste es inferior a 25 gramos.
- Si se incluye una declaración de salud (p.e. "Bueno para el corazón") o nutricional (p.e. "Bajo en sodio") es obligatorio el etiquetado nutricional del alimento. Éste se puede hacer de dos formas: en ambos casos debe informarse sobre el contenido en energía, proteínas, carbohidratos y grasas ("los 4 básicos"); el segundo formato, llamado "los 8 básicos" incluye, además, los azúcares, grasas saturadas, fibra y sodio. Si la declaración de la etiqueta hace referencia a uno de estos 4 últimos nutrientes debe utilizarse el formato de "los 8 básicos".





Etiquetado Voluntario

Los fabricantes o distribuidores que voluntariamente eligen incluir el etiquetado nutricional en sus envases, deben utilizar el formato de los “4 básicos” o el de los “8 básicos”.

- La industria de aperitivos promueve el etiquetado nutricional voluntario: actualmente, más del 90% de sus productos en toda Europa contiene información nutricional en sus etiquetas
- La industria de aperitivos, junto con un número cada vez mayor de otros sectores, apoya el uso de información sobre Cantidades Diarias Orientativas (CDO) en el etiquetado como modo de proporcionar a los consumidores la información nutricional que necesitan de una manera comprensible. Las CDOs muestran cómo el consumo de una porción del alimento contribuye a la cantidad total de energía y nutrientes que un adulto sano tipo debería consumir en un día²
- Dado que las necesidades nutricionales varían en función de la edad, el género y niveles de actividad, entre otros, las CDOs no pueden utilizarse como referentes estrictos para cada individuo. Las CDOs, más bien, proporcionan una información básica con la que poder valorar la contribución de un alimento concreto en el conjunto de la dieta³
- La industria de aperitivos ha definido una porción de patatas/snacks en una cantidad de 25 gramos, y en 30 gramos para los frutos secos. Cuando un envase incluye más de una porción, estamos obligados a informar de ello al consumidor e indicar el número de porciones que contiene dicho envase. Por ejemplo, en un envase de 100 gramos de patatas fritas se indicaría que éste contiene 4 raciones



Etiquetado, ¿una Solución a la Obesidad?

- El etiquetado es un modo de proporcionar a los consumidores información que necesitan para tomar decisiones informadas y saludables
- Obligar a etiquetar siguiendo determinados sistemas, así como establecer restricciones en la promoción de los alimentos, son vistos por algunos como la solución al problema de la obesidad. Sin embargo, ello no implica necesaria ni automáticamente un cambio en el comportamiento de los consumidores. Medidas como la educación en hábitos y estilos de vida saludable, o sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos son muy necesarias y parecen más útiles
- Un enfoque constructivo sobre la obesidad debe tener en cuenta todos los factores que contribuyen al problema e implicar a todos los sectores de la sociedad. Es especialmente importante incrementar el tiempo que la población dedica a realizar actividades físicas
- Puedes encontrar más información sobre cómo combatir la obesidad, en las Notas AEPA “Comiendo Saludablemente, Viviendo Activamente” y “Obesidad y Sobrepeso”

Referencias

- ¹ Directiva 90/496/EEC sobre etiquetado nutricional de los alimentos
- ² Cantidades Diarias Orientativas, en Información sobre Alimentos y Comestibles, Inside & Best Practices. 3/2006
- ³ Más información sobre Cantidades Diarias Orientativas (CDOs) o Guidelines Daily Amounts (GDAs) en el website “All you want to know about GDA’s” en <http://gda.ciaa.eu>