

La OMIC informa sobre recomendaciones para la mejor comprensión de etiquetado nutricional de alimentos.

Miguelturra, 23 Septiembre 2019

Informaciones de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición.



Desde la OMIC de Miguelturra se dan a conocer numerosas e importantes recomendaciones a los consumidores y consumidoras para la comprensión de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que figuran en el etiquetado de los alimentos.

En el etiquetado de los alimentos aparece información nutricional y saludable que puede dar a equívocos, si no conocemos su significado.

Según la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, esta información puede ser:

- **Declaración nutricional.** Es aquella que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético, o de los nutrientes, u otras sustancias, que aporta en grado reducido o aumentado, como por ejemplo "light" y "fuente de fibra".

- **Declaración de propiedades saludables** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe alguna relación entre una categoría de alimentos, un alimento, o uno de sus constituyentes, y la salud. Por ejemplo, "la vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario".

- **Las declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad** son aquellas que afirman, sugieren o dan a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana. Por ejemplo, "se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias".

- **Las declaraciones de propiedades saludables generales** son aquellas que no se refieren a un efecto beneficioso específico y no han sido autorizadas expresamente, como por ejemplo "bueno para

tu piel". Por ello, busque en la etiqueta la declaración de propiedades saludables específica autorizada que debe acompañar a la genérica obligatoriamente, por ejemplo "la niacina contribuye al mantenimiento de la piel en condiciones normales", para saber exactamente cuál es el efecto beneficioso.

- También se considera una **declaración de tipo general un símbolo o un dibujo**, por lo que debe de buscar la declaración específica para el mismo, por ejemplo "el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales".

- **Las declaraciones nutricionales comparativas** son aquellas que comparan el contenido energético o de alguno de sus nutrientes entre alimentos de la misma categoría. Por ejemplo, margarina y mantequilla.

- **Es muy importante leer detenidamente el etiquetado de los alimentos** ya que, en ocasiones, las declaraciones van acompañadas de advertencias y/o restricciones para un consumo seguro del mismo. También puede encontrar en el etiquetado información de la cantidad de alimento que necesita consumir para obtener el efecto beneficioso y de cómo hacerlo. Por ejemplo, la declaración nutricional "fuente de fibra" sólo se puede hacer si el alimento contiene, como mínimo 3 gramos de fibra por 100 gramos ó, como mínimo, 1,5 gramos de fibra por 100 kilocalorías, ya que esta es la cantidad mínima necesaria para que produzca el efecto beneficioso.

De igual manera, **la declaración de propiedades saludables** "el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales" sólo se puede realizar si el alimento aporta, como mínimo, el 15 por ciento de la ingesta de referencia del calcio, es decir, 120 miligramos por cada 100 gramos en el caso de los productos distintos de las bebidas (o el 7,5 por ciento de la ingesta de referencia -60 miligramos- en el caso de las bebidas), que es la cantidad necesaria para que se produzca el efecto fisiológico beneficioso.

- **Las declaraciones que figuren en el etiquetado** del alimento que pretende adquirir **no pueden atribuirle al alimento las propiedades de prevenir, tratar o curar enfermedades humanas**, ya que éstas son propiedades restringidas a los medicamentos. Las declaraciones no pueden hacer referencia al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso.

- Asimismo, **las declaraciones deben ser realizadas sólo para el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento para las que hayan sido autorizadas y no para el producto**. Por ejemplo, se podría decir: "el calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales" o bien "la marca comercial X contiene calcio que contribuye a..." pero no "la marca comercial X contribuye a..." ni "la marca comercial X contribuye a.... La marca comercial X contiene calcio".

- **Es esencial que lleve una alimentación variada y equilibrada ya que los productos por separado tienen una importancia relativa respecto del conjunto de la dieta**. Por ello, una declaración nunca podrá fomentar el consumo excesivo de un alimento, ni ser incoherente con las políticas de Salud Pública o con los principios generalmente aceptados en materia de nutrición.

Área:

OMIC

[Facebook](#) [Twitter](#)
