



# Día Nacional de la Nutrición



# 28 de Mayo

9ª Edición

## LEE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

# Alimenta tu información



Por 100g de alimento

de un adulto\*

de 100g contiene

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Por 100g	% GDA*
Valor energético		1210 kJ 296 kcal	
Proteínas		10,8 g	7%
Hidratos de carbono de los cuales azúcares		57 g 14 g	18%
Grasas de las cuales saturadas		0,3 g 0,1 g	6% 13%
Fibra alimentaria		12 g	6% 13%
Sodio		0,11 g	3%
Calcio		126 mg (14% CDR <sup>†</sup> )	4%
Magnesio		103 mg (42% CDR <sup>†</sup> )	

\*GDA: Cantidad Diaria Orientativa para una dieta de 2000 kcal. Las cantidades varían en función de la edad, el sexo, el peso y el nivel de actividad.

Organiza:



www.fesnad.org

Patrocinan:



Colaboran:



# El etiquetado nutricional



<b>1.</b>	INFORMACIÓN SOBRE LA FESNAD	3
<b>2.</b>	CONCEPTO DE “ETIQUETADO NUTRICIONAL”	4
<b>3.</b>	SOBRE LAS CANTIDADES DIARIAS ORIENTATIVAS (CDOs)	4
<b>3.1</b>	Origen, desarrollo y valores de las CDOs.	4
<b>3.2</b>	Revisión de las CDOs por parte de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA	5
<b>3.3</b>	Implementación de las CDOs en el etiquetado nutricional	5
<b>3.4</b>	Diferencia entre CDOs e IDRs	5
<b>4.</b>	MODELOS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS	5
<b>4.1</b>	Etiquetado en base a las CDOs.	5
<b>4.2</b>	Código de colores de la Food Standards Agency del Reino Unido (FSA).	6
<b>4.3</b>	Código de colores en base a las CDOs.	6
<b>5.</b>	RELACIÓN ENTRE ETIQUETADO NUTRICIONAL Y SALUD DE LA POBLACIÓN	6
<b>6.</b>	ACERCA DE LAS DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES EN LOS ALIMENTOS	7
<b>7.</b>	POSTURA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA (FESNAD) ANTE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL	7
	BIBLIOGRAFÍA CITADA	7

## 1. Información sobre la FESNAD

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética tiene como objetivos el beneficio público y el desarrollo de las Ciencias de la Alimentación, Nutrición y Dietética, especialmente en lo que se refiere al fomento de áreas de trabajo como la investigación, la formación y la educación así como la práctica clínica y comunitaria, junto a todos aquellos aspectos que supongan un avance científico en estos campos. Además, la Federación nace con vocación de actuar en España como interlocutor preferente sobre temas de Alimentación, Nutrición y Dietética ante diferentes instancias nacionales e internacionales. Para ello promoverá la difusión de estas Ciencias a través de reuniones, congresos, foros, intercambio de informaciones y cualesquiera otros medios apropiados para cumplir sus fines y objetivos

## La Junta Directiva de la FESNAD

En esta Junta lo importante son las sociedades y no las personas, ya que hay algunos representantes que no son los presidentes de cada Sociedad. La composición de la Junta Directiva de FESNAD es la siguiente:

Presidente:	J. Alfredo Martínez (SEN)
Vicepresidente:	Mercé Planas (SENPE)
Secretaría:	Isabel Polanco (SEGHNP)
Tesorera:	M <sup>a</sup> Dolores Romero de Ávila (ALCYTA)
Vocales:	Carlos Iglesias (SENBA) Joan Quiles (SENC) Lucio Cabrerizo (SEEN) Giuseppe Rusolillo (AEDN) Herminia Lorenzo (ADENYD) Antonio Villarino (SEDCA) Xavier Formiguera (SEEDO)

## Funciones y Actividades

El decálogo de las funciones y actividades propuestas para realizar colegiadamente en los cinco años dentro del marco de la FESNAD son las siguientes:

1. Promover el avance de la Nutrición, Alimentación y Dietética en los ámbitos científicos, académicos y su aplicación en la práctica clínica y comunitaria.
2. Fomentar la colaboración y comunicación entre expertos en el ámbito de la Nutrición a través de los medios y tecnologías oportunas incluyendo internet y vehículos electrónicos.
3. Constituir a la FESNAD como interlocutor preferente con entidades nacionales e internacionales implicadas en Ciencias de la Nutrición, Alimentación y Dietética.
4. Trabajar para el reconocimiento de la Nutrición, la Alimentación y la Dietética como una especialidad multidisciplinar y por su formación reglada.
5. Proporcionar los medios para la formación continuada y la acreditación científica de cursos en el ámbito de la Nutrición, la Alimentación y la Dietética en colaboración con el Ministerio y de acuerdo a los criterios de la Comisión de Formación Continuada.
6. Difundir el conocimiento de las Ciencias de la Nutrición, Alimentación y Dietética a través de reuniones, simposios, jornadas, congresos, foros, así como a través de la página web de la FESNAD.
7. Garantizar unas relaciones con la Industria Agroalimentaria y los Laboratorios Farmacéuticos de acuerdo a los criterios éticos vigentes.
8. Constituir comités de expertos, grupos de trabajo y "Task forces" para el adecuado conocimiento y educación nutricional de la población, siempre en colaboración con la Administración Pública.
9. Facilitar la incorporación de nuevas sociedades que cumplan los requisitos de los estatutos.
10. Estimular la preparación de proyectos relacionados con la Nutrición, Alimentación y Dietética ante diferentes entidades, organismos, instituciones y otras sociedades Científicas de otras especialidades para promover a la propia FESNAD y poder realizar convenios de colaboración en la investigación, difusión, diseminación conjunta.

## Contacto FESNAD

Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Secretaria General: Dra. Isabel Polanco

Email: [ipolanco.hulp@salud.madrid.org](mailto:ipolanco.hulp@salud.madrid.org)

## SOCIEDADES QUE PARTICIPAN:



## 2. Concepto de "Etiquetado nutricional"

En el presente documento, el concepto "etiquetado nutricional" se refiere a un tipo de etiquetado voluntario, diseñado para que el consumidor sea capaz de conocer rápidamente y de forma fidedigna la cantidad de energías o de determinados nutrientes que aporta un alimento en relación al total de ingesta recomendada.

Así, el etiquetado nutricional va más allá de ser una iniciativa puramente informativa, como es el caso del etiquetado alimentario<sup>1</sup>, ya que permite comparar los valores nutricionales de los alimentos y puede ayudar a transmitir la significación relativa del alimento como fuente de energía y de nutrientes en el contexto de la dieta a lo largo de un día concreto.

Pretende, por tanto, ayudar a los consumidores a realizar una mejor selección de alimentos, es decir, supone un medio para que el consumidor pueda elegir productos adecuados a fin de llevar a cabo una alimentación saludable, respetando el concepto de equilibrio dietético (determinados alimentos deben aparecer en la dieta habitual más a menudo que otros y en mayor cantidad).

## 3. Sobre las Cantidades Diarias Orientativas (CDOs)

Antes de pasar a enumerar los tipos de etiquetado nutricional más frecuentemente utilizados de forma voluntaria por las empresas europeas, conviene detallar que toman como base las llamadas CDOs (Cantidades Diarias Orientativas) o GDAs (Guideline Daily Amounts), a excepción de algunas empresas del Reino Unido, que adoptan unos parámetros dictaminados por la Food Standards Agency basados en perfiles nutricionales.

### 3.1 Origen, desarrollo y valores de las CDOs.

Las CDOs son unos datos de referencia para adultos y niños sanos, que enumeran la cantidad aproximada que es preciso ingerir de determinados nutrientes para llevar una dieta saludable. En 1995, el Instituto de Distribuidores de Comestibles (Institute of Grocery Distribution, IGD) estableció el llamado "Grupo de Etiquetado Nutricional", constituido por expertos en nutrición, alimentación y dietética, fabricantes de alimentos y bebidas, minoristas, y otras organizaciones relacionadas con la industria alimentaria. En 1998, el grupo publicó las primeras CDOs, como una opción voluntaria de referencia para la industria alimentaria. Las últimas disponibles datan de 2006 (IGD, 2006). Las CDOs no son

objetivos, sino tan sólo una guía de referencia. A modo de ejemplo, mientras que la cifra de energía podría tomarse como un objetivo a cumplir, conviene no superar la CDO de azúcares, grasa, grasa saturada y sal.

Pese a que existen CDOs separadas para varones y mujeres, se considera más apropiado establecer como referencia en el etiquetado las CDOs para mujeres, ya que ello es más consecuente con el consejo dietético (emitido actualmente por las asociaciones y sociedades de alimentación, nutrición y dietética) de evitar las excesivas ingestas de energía, grasas, grasas saturadas, azúcares y sal. La *Tabla 1* enumera las actuales CDOs para adultos (IGD, 2006).

La CDO de energía para un hombre sería de 2500 kcal y de 2000 kcal para una mujer, aunque las mismas irán aumentando según el grado y frecuencia de actividad física diaria que se realice. Es por ello que, tal y como sugieren la FIAB (Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas) y la CIAA (Confederación de Industrias de Alimentos y Bebidas de la Unión Europea), los valores de CDOs deberían de estar acompañados por una mención indicando que las necesidades individuales de nutrientes pueden ser mayores o menores, dependiendo del sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores (FIAB y CIAA, 2006).

TABLA 1. Actuales CDOs para adultos (IGD, 2006).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CDOs para adultos
Energía (kcal)	2000
Proteínas	45 g
Carbohidratos	230 g
Azúcares	90 g
Azúcares extrínsecos no lácteos (NMES) <sup>2</sup>	50 g
Grasas	70 g
Grasas saturadas	20 g
Fibra	24 g
Sodio	2,4 g
Equivalente en sal	6 g

La *Tabla 2* expone las CDOs para niños y niñas desde cuatro a dieciocho años.

TABLA 2. CDOs para niños y niñas, desde los cuatro hasta los 18 años (IGD, 2006)

	4-6 años		7-10 años		11-14 años		15-18 años	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Energía (kcal)	1700	1550	1950	1750	2200	1850	2750	2100
Proteína (g)	20	20	28	28	42	41	55	45
Carbohidratos (g)	215	195	245	220	275	230	345	265
Azúcares totales (g)	85	75	100	85	110	90	140	105
NMES (g)	45	40	55	50	60	50	75	60
Grasas (g)	65	60	75	70	85	70	105	80
Grasas saturadas (g)	20	20	25	20	25	25	35	25
Fibra (g)	12	12	16	16	20	20	24	24
Sodio (g)	1,1	1,1	1,8	1,8	2,4	2,4	2,4	2,4
Equivalente en sal (g)	3	3	5	5	6	6	6	6

<sup>1</sup> La información sobre el etiquetado alimentario está recogida en el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Dicha norma ha sido modificada por los Reales Decretos: 238/2000, 1324/2002, 2220/2004, 892/2005, 36/2008 y 1245/2008.

<sup>2</sup> Los azúcares extrínsecos no lácteos no se usan en el etiquetado. Su uso podría crear confusión en el consumidor.

La Tabla 3, por su parte, muestra una franja de edad propuesta por el grupo de trabajo de las CDOs, con valores aplicables tanto a niños como a niñas, para facilitar la comunicación de las CDOs en el etiquetado nutricional (IGD, 2006).

TABLA 3. CDOs para niños y niñas, desde los cinco hasta los diez años (IGD, 2006)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CDOs para niños y niñas de 5 a 10 años
Energía (kcal)	1800
Proteínas	24 g
Carbohidratos	220 g
Azúcares	85 g
NMES	50 g
Grasas	70 g
Grasas saturadas	20 g
Fibra	15 g
Sodio	1,4 g
Equivalente en sal	4 g

### 3.2 Revisión de las CDOs por parte de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA

Las CDOs para adultos de energía, grasa, grasa saturada, carbohidratos, azúcares y sal han sido revisadas recientemente por la European Food Safety Authority (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA). La EFSA es el organismo europeo que, entre otras funciones, establece las bases científicas sobre las que sustentar tanto las declaraciones como los perfiles nutricionales de los alimentos.

La EFSA considera que todas las CDOs son compatibles con la evidencia científica disponible, excepto en el caso de los Carbohidratos, que deberían cifrarse en 260 g/día y no en 230 g/día.

La EFSA recuerda e insiste, por otra parte, en que la cifra de Carbohidratos de las CDOs hace referencia a un límite inferior y no un límite a no superar (EFSA, 2009).

### 3.3 Implementación de las CDOs en el etiquetado nutricional

Las CDOs han sido ampliamente implementadas por parte de la industria alimentaria. Una encuesta llevada a cabo en 2008 por la CIAA (Confederación de Industrias de Alimentos y Bebidas de la Unión Europea) mostró que el 44% de las más de dos mil empresas europeas encuestadas estaba etiquetando sus productos en base a las CDOs (CIAA, 2008). Se estima, además, que la cifra está en constante aumento.

Aparte de esta información nutricional, como consecuencia de la realización de declaraciones nutricionales y además, en el ámbito español por acuerdo de toda la industria alimentaria, aparece regulado a través del Real Decreto 930/1992, que en el caso de utilizar o incluir las CDOs, por mencionar grasas, azúcares, grasas saturadas, fibra o sodio, debe contemplar la modalidad de información del grupo 2, incluyendo 8 parámetros (valor energético y cantidad de proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, grasas saturadas, fibra alimentaria y sodio).

### 3.4 Diferencia entre CDOs e IDRs

La FESNAD cree importante dejar constancia de que además de existir las CDOs (IGD, 2006), existen también otros conceptos como los Valores de Referencia para el Etiquetado (del inglés Reference Labelling Values- RLV) y las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDRs), que no deben ser confundidos (FESNAD, 2010).

Por una parte, las Ingestas Dietéticas de Referencia son los valores de referencia de nutrientes que debe contener una dieta para prevenir las enfermedades por déficit nutricional, reducir las enfermedades crónicas y conseguir un estado de salud óptimo, aprovechando el potencial máximo de cada nutriente (Food and Nutrition Board, 1998). Dentro de este concepto conviven cuatro conceptos o tipos de valores más (Food and Nutrition Board, 2005).

- EAR (Estimated Average Requirement- Requerimiento Medio Estimado): es el nivel de ingesta media diaria de un nutriente que se estima adecuado para cubrir los requerimientos de la mitad (50%) de los individuos sanos de un grupo de población en una etapa de la vida y sexo particular.
- RDA (Recommended Dietary Allowances -Aportes Dietéticos Recomendados): es el nivel de ingesta media diaria de un nutriente que se considera suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales de casi todos (97-98%) los individuos sanos de un grupo de población en una etapa de la vida y género particular.
- AI (Adequate Intake- Ingesta Adecuada): es el nivel de ingesta media diaria recomendada, basada en datos de ingesta media de nutrientes de grupos de individuos sanos, determinados por observación, experimentalmente o por extrapolación.
- UL (Tolerable Upper Intake Levels- Nivel de Ingesta Superior Tolerable): es el nivel de ingesta diaria más alto de un nutriente que probablemente no implica riesgo de producir efectos adversos sobre la salud de todos los individuos de la población general. A medida que se aumenta la ingesta de un nutriente por encima de dicha UL, aumenta el riesgo potencial de efectos adversos. Este no es, por tanto, un nivel de ingesta recomendado, sino una cifra máxima que no supone riesgo para la salud pero que se recomienda no superar.

Por otra parte, las CDOs y las RLVs son valores estrictamente diseñados para su uso como valores de referencia para el etiquetado, y en su mayoría provienen de sus correspondientes valores de las RDAs. Específicamente las RLVs europeas han sido creadas calculando la media aritmética de todas las RDAs de los distintos países europeos (Scientific Committee on Food, 2003). Entre CDOs y RLVs, cabe hacer claras diferencias, como son la fuente de creación de dichos valores de referencia, y el espectro de nutrientes cubierto. Las CDOs han sido creadas por un "Grupo de Etiquetado Nutricional" que proviene de la propia industria alimentaria y revisadas posteriormente por la EFSA, sin embargo, las RLV han sido creadas por el "Scientific Committee on Food", comité creado desde el propio seno de la Unión Europea para definir las RDAs Europeas en 1992 (Scientific Committee on Food, 1992) (llamadas Population Reference Intakes – PRIs), y publicando posteriormente en 2003 las RLVs correspondientes (Scientific Committee on Food, 2003). Otra diferencia fundamental es el espectro de nutrientes cubierto. Mientras las CDOs ofrece valores de energía, macronutrientes y algún mineral como por ejemplo el sodio, las RLV se refieren al resto de vitaminas y minerales. En este sentido, se podría decir que ambas se complementan para poder ofrecer unos valores de referencia para el etiquetado completas. Otra diferencia fundamental es que las RLV ya han trascendido en la legislación apareciendo y aplicándose a través del Anexo I de la Directiva 2008/100/CE de la Comisión de 28 de octubre de 2008 por la que se modifica la Directiva 90/496/CEE del Consejo, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, en lo que respecta a las cantidades diarias recomendadas, los factores de conversión de la energía y las definiciones.

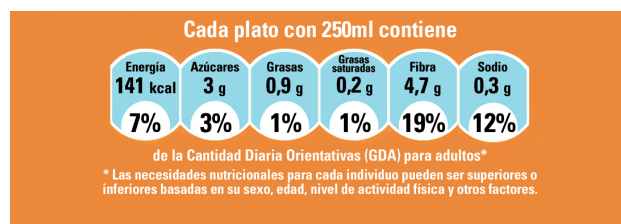
## 4. Modelos de información nutricional complementaria en las etiquetas de los alimentos

A continuación se enumeran los modelos de información nutricional complementaria más comúnmente utilizados por parte de la industria alimentaria en las etiquetas de los alimentos (EUFIC, 2009). Tal y como se ha detallado en el apartado número 2 del presente documento, las empresas europeas (excepto las del Reino Unido) suelen usar como base las CDOs establecidas por el Institute of Grocery Distribution (IGD).

### 4.1 Etiquetado en base a las CDOs.

Expresa la cantidad de energía y de ciertos nutrientes (como grasa, grasa saturada, azúcares, sal y fibra) de una ración de un alimento envasado, así como el porcentaje que supone dicha cantidad sobre las CDOs. La Figura 1 muestra un ejemplo de etiquetado nutricional en base a las CDOs.

FIGURA 1. Ejemplo de etiquetado en base a las CDOs.



### 4.2 Código de colores de la Food Standards Agency del Reino Unido (FSA).

Este sistema se basa en un código de colores (semáforo) en función de perfiles nutricionales establecidos, según lo propuesto por la FSA. Este sistema otorga a los alimentos un indicador rojo, amarillo o verde en función de la cantidad relativa de grasas, grasas saturadas, azúcares o sal que el alimento presente, tomando como referencia 100 gramos o 100 mililitros. El color rojo refleja que el alimento sería inadecuado para su consumo diario y en teoría debería consumirse esporádicamente. El color amarillo se destina a aquellos alimentos que pueden representar un riesgo para la salud si se abusa de ellos de forma habitual. Por último, el color verde se reserva para aquellos productos saludables que pueden formar parte habitual de la alimentación. La Figura 2 muestra un ejemplo de etiquetado en semáforo en base a lo propuesto por la FSA (FSA, 2007).

FIGURA 2. Ejemplo de etiquetado en semáforo en base a lo propuesto por la FSA (FSA, 2007)



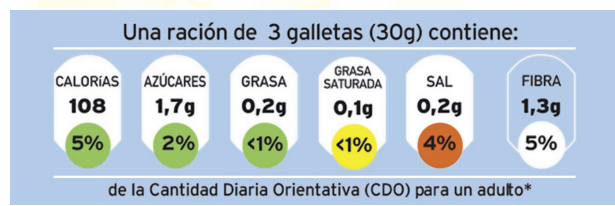
Recientemente, el Parlamento Europeo ha rechazado la posibilidad de que este tipo de etiquetado sea obligatorio. El Parlamento insta a los Estados Miembros a adoptar las reglas que su propio país emita (European Parliament, 2010).

### 4.3 Código de colores en base a las CDOs.

Resulta de una combinación de las dos propuestas anteriores. Estas etiquetas muestran el porcentaje de cobertura de las CDOs de determinados nutrientes en una ración de alimento. En ocasiones también se expresa el contenido por 100 gramos de alimento. En lugar del rojo para señalar el alto contenido en un nutriente, se usan colores menos vivos como el naranja por considerarse que el color rojo puede asociarse a prohibición. La fibra no está coloreada ya que a mayor contenido de fibra en un alimento, mejora el perfil nutricional (es decir,

sucede lo contrario que en el resto de nutrientes). Por tanto, colorearla podría crear confusión. La Figura 3 muestra un ejemplo de etiquetado nutricional que toma como referencia un código de colores en base a las CDOs.

FIGURA 3. Ejemplo de etiquetado nutricional que toma como referencia un código de colores en base a las CDOs.



\* Las necesidades nutricionales para cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores)

## 5. Relación entre etiquetado nutricional y salud de la población

La FESNAD considera que el etiquetado nutricional ayuda a que la población sea más consciente de la relación que existe entre el estado de salud y la alimentación (Feunekes y cols., 2008). Esto es de gran relevancia si se tiene en cuenta que:

- Existe un claro consenso tanto de profesionales sanitarios como de otras partes interesadas (grupos políticos, empresas u organizaciones afines) acerca de la importancia de potenciar cualquier iniciativa que contribuya a mejorar el estado nutricional de la población.
- La población no sólo puede entender el etiquetado nutricional, sino que además muestra un gran interés en relación a él (Grunert y Wills, 2007).

De manera concomitante a la instauración del etiquetado nutricional, la industria alimentaria ha respondido a la demanda de los consumidores y de las asociaciones y sociedades de alimentación, nutrición y dietética de mejorar el perfil nutricional de los alimentos. Así, desde el año 2004 se vienen observando reducciones en la cantidad de grasa saturada, sal o azúcar en muchos alimentos, y aparecen nuevos productos con menores cantidades de dichos ingredientes. Encuestas llevadas a cabo por la CIAA han mostrado que la inmensa mayoría de miembros de dicha confederación han reformulado sus productos en estos últimos años (CIAA, 2010).

Así, sea por una mayor concienciación de la población gracias al etiquetado nutricional o sea gracias al esfuerzo de la industria alimentaria para ayudar a los consumidores a llevar a cabo una dieta saludable mediante la aparición de productos más saludables o reformulando los ya existentes, la instauración del etiquetado nutricional puede promover la salud pública.

En este sentido, una revisión sistemática de la literatura publicada en la revista Public Health Nutrition en 2005 concluyó que las mejoras en el etiquetado (como es el caso del etiquetado nutricional) pueden contribuir a una selección de alimentos saludables por parte de la población, ya que ayudan a los consumidores a valorar la contribución nutricional de distintos alimentos al global de su alimentación (Cowburn y Stockley, 2005).

Un estudio más reciente, llevado a cabo por el European Food Information Council (EUFIC), señala que la mayoría de los consumidores encuestados era capaz de identificar a partir de las CDOs el producto más saludable de entre una selección de alimentos. Dado el alto conocimiento y educación nutricional de los consumidores del Reino Unido la inmensa mayoría pudo identificar el producto más saludable, independientemente del sistema de etiqueta nutricional del producto (EUFIC, 2009).

El principal beneficio que ofrece al consumidor el etiquetado nutricional, además de la comparabilidad entre productos, es la educación y concienciación de moderar el consumo de determinados alimentos y potenciar el consumo de otros. La idea no es la de alarmar a la población, sino, por una parte, educar a los consumidores para que asuman que la alimentación desempeña un importante papel en la promoción de la salud, y, por otra parte, comunicar que todos los alimentos tienen cabida en una dieta saludable, pero que algunos de ellos deben aparecer con menos frecuencia en los menús diarios en función de su estilo de vida y salud.

Aunque el etiquetado nutricional supone un coste económico, los beneficios que la medida puede aportar en concepto de disminución del gasto en materia de salud pública respecto a las enfermedades crónicas típicas de occidente inclina la balanza a favor de su instauración. Por ello es importante que los responsables políticos apoyen esta iniciativa y fomenten campañas para homogeneizar la información nutricional contenida en el etiquetado nutricional e instruyan a la población acerca de cómo seleccionar una dieta saludable mediante un uso consciente del etiquetado nutricional. Tal y como señala el EUFIC, es imperativo que la población reciba educación nutricional para que sea capaz de realizar inferencias correctas a partir del etiquetado nutricional (EUFIC, 2009).

## 6. Acerca de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos

En línea con lo propuesto por la Food Standards Agency, la FESNAD considera que las declaraciones nutricionales (ej: "alimento rico en hierro") no sólo deben cumplir la legislación vigente<sup>3</sup> sino que deberían estar separadas de la información relativa al etiquetado nutricional, para evitar confusiones (FSA, 2007).

En cualquier caso, el actual ambiente, fomentado por la Unión Europea, y seguido por el Ministerio de Sanidad y Política Social de España, de poner orden y legislar las declaraciones de salud relativas a los alimentos, en combinación con el etiquetado nutricional, es probable que permita una comprensión no sólo completa, sino también activa de la composición de los alimentos disponibles en la población española.

## 7. Postura de la FESNAD ante el etiquetado nutricional

La FESNAD considera que el etiquetado nutricional en base a las CDOs se ajusta a los conocimientos científicos actuales concernientes a la relación entre alimentación y salud. Puede, por tanto, promover la salud de la población y por tanto debe ser fomentado.

En el etiquetado nutricional deberían aparecer, como mínimo: el azúcar, la grasa saturada, la sal y la fibra. La Organización Mundial de la Salud insta a las empresas de alimentación a que disminuyan el contenido de azúcar, grasa saturada y sodio para disminuir la carga de las enfermedades crónicas (World Health Organization, 2004). El aumento del consumo de alimentos ricos en fibra, por su parte, puede contribuir de forma efectiva a promover la salud (World Health Organization, 2003).

La FESNAD considera que, tal y como señala la EFSA, las CDOs de Carbohidratos para adultos deberían cifrarse en 260 g/día y no en 230 g/día (EFSA, 2009).

Asimismo, aunque la FESNAD reconoce la utilidad de todas las propuestas de etiquetado nutricional, considera que el objetivo a cumplir a largo plazo es que la información contenida en el etiquetado nutricional se exprese haciendo referencia a una ración estándar del alimento.

La FESNAD entiende que la proliferación de diversos esquemas de etiquetado nutricional podría confundir al consumidor, lo cual disminuiría la efectividad de todos los formatos de etiquetado nutricional. Así, la FESNAD insta a armonizar el etiquetado nutricional, ofreciéndose como mediadora en el necesario diálogo que debe haber entre las partes interesadas.

La FESNAD estima, por último, que es crucial:

1. Promocionar el uso del etiquetado nutricional. Ello permitirá al consumidor realizar una selección de una dieta saludable e incentivará a las empresas alimenticias a mejorar las cualidades nutricionales de los alimentos.
2. Instruir a los consumidores acerca de la información nutricional contenida en las etiquetas de los alimentos.
3. Fomentar en los consumidores el hábito de leer y entender el etiquetado nutricional antes de realizar la compra de un alimento.
4. Instar a los responsables políticos a tomar en consideración la puesta en marcha de campañas para homogeneizar la información nutricional contenida en el etiquetado nutricional.
5. Exhortar a los responsables políticos a educar a la población acerca de cómo seleccionar una dieta saludable mediante un uso consciente del etiquetado nutricional.
6. Instar a las administraciones a que las características del etiquetado nutricional sea legible, claro e inteligible para los consumidores.

<sup>3</sup> Reglamento (CE) n° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Ha sido modificado por la Corrección de errores del Reglamento (ce) No 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, por el Reglamento (CE) n° 107/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, por el Reglamento (CE) n° 109/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el Reglamento (CE) N° 116/2010 de la Comisión, de 9 de febrero de 2010. La AESAN aporta información en su página web: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/cadena\\_alimentaria/detalle/normativa\\_aplicacion.shtml](http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/normativa_aplicacion.shtml)

## BIBLIOGRAFÍA CITADA

CIAA. QDA nutrition labels gaining ground throughout europe, survey shows. En línea: [http://www.ciaa.be/documents/press\\_releases/pr\\_20080702-2.pdf](http://www.ciaa.be/documents/press_releases/pr_20080702-2.pdf) [Consulta: 20 de marzo de 2010]

Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutr.* 2005 Feb;8(1):21-8

EFSA. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies on a request from European Commission on the review of labelling reference intake values for selected nutritional elements. *The EFSA Journal* (2009) 1008, 1-3

EUFIC. Pan-European consumer research on in-store observation, understanding & use of nutrition information on food labels, combined with assessing nutrition knowledge. *EUFIC forum* 2009 Feb 4.

European Parliament. Clearer and more informative food labelling rules. 16-03-2010. En línea: [http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress\\_page/067-70614-074-03-12-911-20100315IPR70613-15-03-2010-2010-false/default\\_en.htm](http://www.europarl.europa.eu/news/expert/infopress_page/067-70614-074-03-12-911-20100315IPR70613-15-03-2010-2010-false/default_en.htm) [Consulta: 20 de marzo de 2010]

Feunekes GI, Gortemaker IA, Willems AA, Lion R, van den Kommer M. Front-of-pack nutrition labelling: testing effectiveness of different nutrition labelling formats front-of-pack in four European countries. *Appetite.* 2008 Jan;50(1):57-70.

FESNAD. Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española. Madrid: Euns; 2010.

Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Related Compounds.* Washington, D.C., National Academy Press; 1998

Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.* Washington, D.C., National Academy Press; 2005.

FSA. Food Standards Agency. Front-of-pack Traffic Light signpost labelling Technical Guidance. Issue 2, 2007. En línea: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/frontofpackguidance2.pdf> [Consulta: 20 de marzo de 2010]

Grunert KG, Wills JM. A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of Public Health.* 2007 15:385-399

IGD. Institute of Grocery Distribution. Best Practice Guidance on the Presentation of Guideline Daily Amounts. En línea:

<http://www.igd.com/download.asp?id=3&dtid=2&gid=408&cid=5&cid=255> [Consulta: 20 de marzo de 2010]

Scientific Committee on Food. Opinion of the Scientific Committee on Food on the revision of reference values for nutrition labelling. *SCF/CS/NUT/GEN/18 Final.* Bruxelles/Brussels -Belgium, European Commission Health & Consumer Protection Directorate-General; 2003

Scientific Committee on Food. Nutrient and Energy Intakes for the European Community. Opinion adopted by the SCF on 11 december 1992. *Reports of the SCF Series No 31.* Luxemburg, European Commission; 1992

World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. In *Fifty-seventh World Health Assembly.* WHA57.17. 2004.

World Health Organization. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. *WHO Technical Report Series 916.* WHO Geneva 2003

Día Nacional de **28**  
la Nutrición **2010** **mayo**

**9<sup>a</sup> edición**

**LEE LAS  
ETIQUETAS  
DE LOS ALIMENTOS**

**Alimenta  
tu  
información**

Organiza:



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Patrocinan:



Colaboran:

