

**ANÁLISIS DEL
ETIQUETADO DE
LOS ALIMENTOS**

**La información obligatoria
y nutricional en las etiquetas**



cuadernos de CEACCU

ANÁLISIS DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

La información obligatoria
y nutricional en las etiquetas



cuadernos de CEACCU

Editado y elaborado por: Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU).

Madrid, 2009.

Depósito Legal:

Imprime: Eclipse c.g.

Esta publicación ha sido financiada por el Ministerio de Sanidad y Política Social-Instituto Nacional del Consumo. El contenido de la misma es responsabilidad de CEACCU.

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN	7
2. OBJETIVOS	11
2.1. Objetivos inmediatos de este estudio	11
2.2. Objetivos finales	11
3. METODOLOGÍA	13
3.1. La información obligatoria en las etiquetas	13
3.2. Las Tablas de Información Nutriciona	14
4. LEGISLACIÓN APLICABLE Y ESTADO DE LA CUESTIÓN	15
4.1. La información obligatoria en las etiquetas	15
4.2. Las Tablas de Información Nutricional	17
5. ANÁLISIS DEL ETIQUETADO	24
5.1. Valoración del etiquetado: Tabla de productos	25
5.2. Análisis de resultados	49
6. CONCLUSIONES	53

1. PRESENTACIÓN¹

La Organización Mundial de la Salud advierte que seis de los siete principales factores determinantes de la salud están ligados a la alimentación y a la actividad física.

En España, particularmente, los índices de obesidad alcanzan cifras que nos sitúan en los peores “puestos” entre los Estados de la Unión Europea: Uno de cada dos adultos sufre obesidad o sobrepeso; en el caso de los menores, existe un 9,13% de obesidad infantil y un 18,48% de exceso de peso “iniciándose este sobrepeso en edades cada vez más tempranas”, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud².

En esta línea, un estudio de CEACCU del año pasado sobre las costumbres de los españoles en el cuidado de su salud³, reveló que sólo una mínima parte de la población (6,6%) realiza una dieta adecuada, a pesar de la elevada sensibilización registrada (el 74,5% dice estar preocupado por sus hábitos).

En octubre de 2009, la Comisión aprobó una Comunicación⁴ para reducir las desigualdades en salud en la UE, en la que, entre otras reflexiones y compromisos se manifiesta: *“Dado que las desigualdades en salud no son únicamente una cuestión de suerte, sino que están muy influidas por la actuación de los individuos, los gobiernos, los interesados y las comunidades, no son inevitables. La actuación destinada a reducir las desigualdades en salud debe hacer frente a los factores que repercuten de manera desigual en la salud de la población de una manera que pueda evitarse y abordarse mediante políticas públicas”*⁵.

Desde CEACCU entendemos la prevención de la obesidad sería una de esas políticas públicas que deben abordarse para reducir las desigualdades en el acceso a la salud.

¹ Del Dictamen de CEACCU al Anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición: “Observaciones de CEACCU al Anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición”, QUINTANA, Y. Disponible en: www.ceaccu.org

² La referencia de la OMS y la Encuesta Nacional de Salud son citadas en la “Memoria Justificativa” del “Anteproyecto de Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición” presentado el otoño pasado por el MSPS. Datos recientes (diciembre de 2009) sobre los índices de obesidad son también los de la Encuesta Europea de Salud (EES09) del INE: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p420&file=inebase&L=0>

³ SAÍZ DE BUSTAMANTE, P. “Hábitos de los españoles en el cuidado de su salud”. CEACCU, 2009 (Colección Estudios y Documentación).

⁴ COMUNICACIÓN DE LA COMISIÓN AL PARLAMENTO EUROPEO, AL CONSEJO, AL COMITÉ ECONÓMICO Y SOCIAL EUROPEO Y AL COMITÉ DE LAS REGIONES SOBRE “SOLIDARIDAD EN MATERIA DE SALUD: REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES EN SALUD EN LA UE” (Texto pertinente a efectos del EEE) Bruselas, COM(2009) 567/4.

⁵ COMUNICACIÓN “SOLIDARIDAD EN MATERIA DE SALUD: REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES EN SALUD EN LA UE”, Octubre 2009, Bruselas, COM(2009) 567/4.

Información sobre los alimentos y derecho a la salud

Que el consumidor disponga de información eficaz que le permita elegir adecuadamente los alimentos que va a consumir, de modo que la dieta que configure sea saludable, es una condición necesaria para garantizar su derecho a la salud e imprescindible en la lucha contra la obesidad.

Las variaciones en la dieta de los españoles que confirman todos los estudios⁶, se producen al tiempo que, por un lado, crece la presión publicitaria⁷, especialmente sobre los niños⁸ y, por otro, aumenta la ineficacia del etiquetado como elemento informativo orientado a contribuir a una elección racional por parte del consumidor, en beneficio de su función persuasiva⁹.

En 2008 CEACCU presentó un amplio estudio sobre las actitudes y opiniones del consumidor español ante el etiquetado alimentario basado en la encuesta realizada sobre una muestra de 1.600 personas¹⁰ que demostraba que los consumidores mayoritariamente compran a ciegas y persuadidos por la publicidad.

Según este estudio, el 64,1 por ciento de los encuestados afirmaba que no entendía la práctica totalidad de la información que aparece en el etiquetado de los alimentos.

A pesar de su escasa comprensión, la información nutricional del producto se encontraba entre los datos que los consumidores consideran más útiles de una etiqueta, después de la "caducidad" y el consumo preferente. La importancia que se le concede a la información nutricional contrasta también con las dificultades que CEACCU ha detectado para que los consumidores identifiquen conceptos relevantes para su salud. Así, los compuestos potencialmente con más riesgo (grasas trans, aceites vegetales con alta proporción de grasas saturadas como los de coco o palma, sal...) son los que más nos cuesta reconocer¹¹, según esta misma encuesta.

⁶ Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad), "La alimentación es España" (MARM), "Hábitos de los españoles en el cuidado de salud" (CEACCU, 2008).

⁷ Un hecho del que deja constancia el Anteproyecto de Ley de Seguridad alimentaria y Nutrición, cuya Memoria Justificativa exponía: "La correlación de fuerzas en el terreno de la publicidad es descomunal: sólo la compañía PepsiCo destinó, durante el año 2004, 1.700 millones de dólares a publicitar productos como las patatas fritas Lay's y los snacks de maíz fritos. Al año siguiente, el Ministerio de Sanidad y Consumo español destinaba 1,2 millones de euros, aproximadamente el 0,08% de la cifra anterior a su campaña de prevención de la obesidad infantil..."

⁸ Según el estudio de CEACCU "Televisión para los niños 2004", un niño puede ver hasta 91 anuncios de comida en un mismo canal sólo una mañana durante la programación infantil, promociones con personajes famosos y juegos, "accesibilidad" de alimentos ultracalóricos (máquinas de refrescos y aperitivos), súper raciones (megahamburguesas, vasos extragrandes de refrescos, packs gigantes de palomitas... LARA, L. "Televisión para los niños 2004", CEACCU, Colección Informes. CEACCU, 2005.

⁹ QUINTANA, Y. "¿Alimentos que todo lo pueden?..." CEACCU, 2008 (Colección Informes).

¹⁰ "El Consumidor del siglo XXI ante el etiquetado alimentario". Colección "Estudios y documentación" (CEACCU, 2008).

¹¹ Preguntados sobre si una margarina vegetal con la expresión "grasas hidrogenadas" es conveniente para una persona con el colesterol alto, el 60% dice no saberlo. Por otro lado, de las expresiones y términos que aparecen en el etiquetado, aquella cuyo significado menos se conoce es "grasas parcialmente hidrogenadas". Obtiene, del conjunto de una lista de veinte frases, el mayor porcentaje de desconocimiento (el 43,2%) En cuanto a las grasas saturadas, el 63,1% considera, erróneamente, que las "grasas vegetales" son "siempre" mejores que las grasas animales. Con esta respuesta, los encuestados pasan por alto que tras el término de "aceites vegetales" o "grasas vegetales" empleados en la elaboración de numerosos productos, se pueden esconder los aceites de coco o de palma, ricos en ácidos grasos saturados. La sal tampoco se identifica completamente, pues, al preguntar qué productos debería reducir en su dieta una persona hipertensa, se señalan preferentemente las patatas chips, los embutidos y las aceitunas. Pero menos de la mitad repara en el contenido en sal o en sodio de las conservas de pescado o las bebidas isotónicas (sólo el 26% las considera inadecuadas). Junto a esto, sólo un 26% de los encuestados sabe que el nivel de sal a veces se expresa mediante la cantidad de "Na" (símbolo del sodio) que contiene.

También es preocupante, desde el punto de vista del derecho a la salud, que el 66,4% pensase que *“los productos lácteos enriquecidos con calcio y vitaminas son más sanos”*, sin reparar en el hecho de que, dependiendo de la cantidad de otros nutrientes (grasa, azúcares) no lo sean tanto¹².

Problemas adicionales, en el ámbito de la información sobre alimentos al consumidor, se han generado con la utilización de declaraciones nutricionales y de salud en el etiquetado.

Si bien el Proyecto de Reglamento europeo que estaba llamado a clarificar el uso de estos reclamos defendió en su día que *“es importante que la información sobre los alimentos y su valor nutricional que figura en el etiquetado y que se utiliza para su presentación, comercialización y publicidad, sea clara, precisa y significativa”*¹³, a juicio de CEACCU, el resultado final, una vez que ha entrado en vigor la norma¹⁴, es totalmente insatisfactorio, a la luz de los datos que arroja su informe *“¿Alimentos que todo lo pueden?”*¹⁵.

Entre otras deficiencias, el estudio de CEACCU ponía de manifiesto las siguientes carencias: Confusión sobre el efecto esperable, información ambigua y/o poco significativa, declaraciones que inducen a error sobre la naturaleza saludable del producto¹⁶, existencia de alegaciones genéricas que no hacen referencia a ningún beneficio concreto (*“Te va”, “Te cuida”...*), los productos se arrogaban propiedades saludables sin respaldo científico, ni la autorización administrativa correspondiente (*“ayuda al desarrollo de los huesos”, “estimula el sistema inmunológico”, “contiene nutrientes importantes para el cerebro”, “previene el deterioro cutáneo y envejecimiento de las células”...*) o se incluían referencias a recomendaciones de instituciones y asociaciones, sin acreditar que se realizan al amparo de lo establecido en el artículo 11 del Reglamento¹⁷: Fundación del Corazón, Fundación Sardá Farriol y Diabetes, Adilac (Asociación Intolerantes a la Lactosa)...

Precisamente, esa abundancia de mensajes, por definición irrelevantes (en la medida en que pueden ser calificados de ambiguos o imprecisos, cuando no engañosos...) contrastaba, y lo sigue haciendo, con el hecho de que, hoy por hoy, no sea obligatorio informar ni de la composición real de las *“grasas vegetales”* de un alimento (denominación bajo la que se ocultan los aceites de coco o palma, perjudiciales para la salud cardiovascular), ni de la cantidad de grasas trans, azúcar o

¹² Otro dato de esta misma encuesta de CEACCU da muestra de la eficacia persuasiva de la publicidad y el etiquetado. A pesar del déficit de comprensión y claridad, nos fijamos de las etiquetas: a 6 de cada 10 consumidores las frases publicitarias con alegaciones de salud les parecen *“bien, porque me informan de las características del producto y me ayudan a elegir”* (aunque, al tiempo, prácticamente la mitad de los encuestados -el 49,6%- considera, por el contrario, que estas declaraciones *“aumentan el volumen de información en las etiquetas sin aportarme datos de utilidad que impiden que otros datos de interés se lean con claridad”*).

¹³ Exposición de motivos. Punto 8. Propuesta de Reglamento del Parlamento Europeo y del Consejo sobre las alegaciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, Bruselas, 16.7.2003. COM (2003) 424 final. 2003/0165 (COD).

¹⁴ Reglamento (CE) Nº 1924/2006, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, DO L 404 de 30.12.2006.

¹⁵ QUINTANA, Y. *“¿Alimentos que todo lo pueden? La realidad de las declaraciones nutricionales y de salud en el etiquetado”* (CEACCU, 2008) Colección Informes.

¹⁶ Por ejemplo *“sin colesterol”*, en productos con un elevado contenido en grasas saturadas ; o *“99,5% de grasas”*, en un zumo donde los nutrientes a vigilar son más bien los azúcares. O estas otras: *“90% libre de grasa”, “sin sal añadida”, “justo contenido en sal”...*

¹⁷ Reglamento (CE) Nº 1924/2006, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, DO L 404 de 30.12.2006.

sal que contienen y que los intentos de normalizar esta situación¹⁸ cuenten ya con la oposición por parte de la industria¹⁹.

Podemos concluir, por lo tanto, que el Reglamento 1924/2006, según se desprende del análisis del etiquetado realizado por CEACCU, no está siendo un instrumento suficientemente eficaz para garantizar que las declaraciones nutricionales y de salud sean comprensibles, veraces y útiles y respondan a las expectativas del consumidor.

Junto a esto, la información obligatoria del etiquetado pasa a un segundo o tercer plano, en los productos con alegaciones nutricionales y de salud. Así, la “denominación del producto” queda oculta bajo el brillo de las denominaciones de fantasía y la “lista de ingredientes” llega a presentarse casi ilegible.

Por lo tanto, encontramos un etiquetado poco útil para garantizar el derecho a la salud de los consumidores: Al tiempo que se destacan los aspectos menos significativos de los productos, lo más útiles al consumidor, como es la información nutricional²⁰, o se presentan ocultos o incompletos²¹.

¹⁸ La Comisión tiene presentada (enero 2008) una Propuesta de Reglamento, ahora en tramitación, que obligaría a detallar estos datos en la parte frontal de los envases: Proposal for a Regulation of the European Parliament and the Council on the provision of food information to consumers. Bruselas, 30.01.2008 COM (2008) 40 final 2008/008 (COD) Sin embargo, es uno de los requisitos que, en este momento, ya parecen descartados.

¹⁹ La Confederación Europea de Industrias Alimentarias ha rechazado esta posibilidad, alegando el interés de los consumidores (!) que prefieren una información simple y de un vistazo: “Six nutrients front-of-pack: Consumer research shows that consumers want simple, at-a-glance information. The voluntary CIAA Nutrition Labelling scheme does just that by stipulating that energy (i.e. calories) information should be on the front of the pack as well as more detailed information to be placed on the back of the pack. The Commission proposal tries to turn the back-of-pack into the front-of-pack by making six elements mandatory. This completely ignores the need of consumers for simple information and lacks any flexibility for smaller labels and smaller packages. Font size. What is suggested is not workable. We agree that legibility is a key issue for manufacturers, who want to provide clear information to consumers. But it is more than a simple question of font size. It is about providing the right information while taking account of real-life constraints, such as package size and space for branding”. http://www.ciaa.be/asp/documents/detailed_doc.asp?doc_id=82

²⁰ El “valor nutritivo” del producto se encuentra entre los datos que los consumidores consideran más útiles de una etiqueta: así lo estiman el 40,4% de los encuestados, después de “caducidad” (que es el más valorado, con un 89,3%) y la “fecha de envasado” (valorado por el 41,4%), según el estudio “El consumidor español ante el etiquetado alimentario”, CEACCU, 2007.

²¹ En los siguientes apartados de este Informe enumeramos las carencias más habituales de la información nutricional (además de su modo de presentación, muchas veces oculto por su posición en el envase o ilegible) y se refieren a la información por ración confusa, la omisión de datos esenciales (cantidad de azúcar, grasas trans o sal/sodio) y a equivalencias con CDR equívocas.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos inmediatos de este estudio

Los objetivos inmediatos perseguidos con el presente estudio son:

- 1º. Analizar la EFICACIA de la información que contienen las ETIQUETAS de los alimentos a la hora de asegurar unas adecuadas DECISIONES DE COMPRA Y CONSUMO.
- 2º. Evaluar la veracidad de la información que contienen y la imagen del producto que transmiten.
- 3º. Poner de manifiesto los límites de la actual normativa sobre etiquetado.
- 4º. Detectar los eventuales incumplimientos, o cumplimientos defectuosos, de dicha normativa.

2.2. Objetivos finales

- 1º. Poner de manifiesto la importancia de leer adecuadamente las etiquetas para tomar mejores decisiones de compra y consumo; así como subrayar las consecuencias de no hacerlo.
- 2º. Contribuir a un mejor uso de la información de las etiquetas de los alimentos. Ayudar al consumidor a:
 - Conocer, aprender a identificar y familiarizarse con la información obligatoria de las etiquetas.
 - Conocer y familiarizarse con las Tablas de Información Nutricional.
 - Identificar y ser conscientes de las carencias, errores y omisiones de la información de las etiquetas y sus consecuencias para nuestra salud y nuestro derecho a la información.
- 3º. Promover que los consumidores sean más críticos con la información que les llega de la publicidad y de las campañas informativas impulsadas por las empresas.
- 4º. Mejorar los hábitos alimenticios (en especial en lo referente a la reducción del consumo de sal, azúcar y grasas saturadas) a partir de la consecución de los objetivos anteriores.

3. METODOLOGÍA

El estudio se divide en dos partes: La información obligatoria en las etiquetas y las tablas de información nutricional.

3.1. La información obligatoria en las etiquetas

El estudio se completa en las siguientes fases:

A. Definición del estudio:

Se trata de **analizar diferentes etiquetados** para detectar si la información obligatoria (ingredientes, denominación del producto, información cualitativa, origen...) presenta algún déficit particular, desde el punto de vista de: por su dificultad para entenderlo/localizarlo o porque estos datos se presenten ocultos o incompletos... En total, se han estudiado 56 productos.

B. Desarrollo del estudio:

1. Estudio de la legislación aplicable: qué información obligatoria deben contener las etiquetas, bajo qué condiciones y cuáles son los errores o confusiones más frecuentes.
2. A partir de la observación de las etiquetas de los productos seleccionados, se cumplimenta la **Tabla de Recogida de Datos**. La muestra de productos a analizar se realiza en dos fases: una primera muestra (**muestreo opinático**) con una variedad de productos que permitirá, tras su descripción detallada, identificar las deficiencias más relevantes. Una segunda muestra (**muestreo casual**) de productos seleccionada a partir de las carencias detectadas, de modo que sea posible evaluar la generalización, o no, del problema.
3. **Análisis de los resultados** obtenidos y elaboración de **conclusiones**.

3.2. Las Tablas de Información Nutricional

El estudio se completa en las siguientes fases:

A. Definición del estudio:

Se trata de **manejar diferentes Tablas de Información Nutricional** para:

1. Contribuir a que el consumidor aprenda a *“leerlas e interpretarlas”* adecuadamente,
2. Detectar errores y confusiones (información por ración, Na vs. Sal, cantidades de azúcar y sal...).
3. Comparar la calidad nutricional *“real”* de distintos alimentos con la imagen que se desprende de su publicidad.

B. Desarrollo del estudio:

1. Documentación sobre el **grado de conocimiento de los consumidores** de las Tablas de Información Nutricional, cuáles son los errores o confusiones más frecuentes...
2. A partir de la observación de las Tablas de Información Nutricional, cumplimentar la **Tabla de Recogida de Datos**. También será necesario realizar pesadas y comparaciones de medida para determinar la idea de *“razón media”* en un producto propuesto (cereales para el desayuno) En este caso, también la muestra se realiza en dos fases (una primera muestra con una variedad de productos que permitirá, tras su descripción detallada, identificar las deficiencias más relevantes. Una segunda muestra de productos seleccionada a partir de las carencias detectadas, de modo que sea posible evaluar la generalización, o no, del problema).
3. **Análisis de los resultados obtenidos** y elaboración de **conclusiones**.

4. LEGISLACIÓN APLICABLE Y ESTADO DE LA CUESTIÓN²²

4. 1. La información obligatoria en las etiquetas

• Condiciones generales:

Las etiquetas deberían cumplir las condiciones siguientes, fijadas por nuestra normativa (Real Decreto 1334/1999; Art. 4º):

- Expresar con claridad las características del producto: identidad, cualidades, composición, cantidad, tiempo de conservación, procedencia, modo de fabricación.
- No atribuir al alimento propiedades que no posee o las tiene en cantidad poco significativa.
- No establecer diferencias con otros productos de la misma naturaleza con afirmaciones de propiedades que no son ciertas.
- No atribuir a un producto propiedades preventivas o terapéuticas para combatir una enfermedad (excepto los productos dietéticos y las aguas minerales).

• Presentación de la indicación obligatoria:

Las indicaciones obligatorias deberán (Real Decreto 1334/1999; Art. 17º):

- Ser fácilmente comprensibles.
- Irán inscritas en un lugar destacado y de forma que sean fácilmente visibles.
- Legibles.
- Indelebles (que no puedan borrarse).

Además, será obligatorio que aparezca en el mismo campo visual la siguiente información (excepto para los envases de menos de 10 centímetros cuadrados):

- Cantidad neta.
- Marcado de Fechas.
- Grado alcohólico (si tiene que llevarlo).

²² De la guía de CEACCU “¿Sabemos lo que comemos?”, QUINTANA, Y. (CEACCU, 2007).

• Indicaciones obligatorias:

Las etiquetas tienen una Información obligatoria (Real Decreto 1334/1999; Art. 5º y ss.):

A. Siempre:

- Denominación de venta (nombre del producto: no puede ser sustituida la denominación de venta por una marca comercial o de fábrica o una denominación de fantasía).
- Identificación de la empresa (nombre o razón social del fabricante envasador o vendedor establecido en la Unión Europea. En cualquier caso, domicilio).
- Lote de fabricación (muy necesario para controlar una posible incidencia).

B. Casi siempre:

- Lista de ingredientes (en orden decreciente a su peso).
- Indicación cualitativa (sólo en algunos casos): la cantidad del ingrediente deberá especificarse si el ingrediente aparece relacionado con la denominación del producto, o el consumidor lo asocia a esa denominación, o cuando en el etiquetado se destaque ese ingrediente por medio de palabras, imágenes o dibujos. Por ejemplo: Néctar de piña (debe indicar la cantidad de fruta), yogur con fruta (igual), palomitas con sal (debe indicar la cantidad de sal)...
- Cantidad neta (peso o volumen real del producto).
- Marcado de fecha (la de envasado y la de caducidad).

C. Dependiendo del tipo de producto:

- Condiciones especiales de conservación y utilización.
- Modo de empleo (cuando puede deteriorarse el producto si no se trata como se indica).
- Origen o procedencia.
- Grado alcohólico (cuando las bebidas superan el 1,2% de alcohol).
- Categoría de calidad, variedad y origen.
- Etiquetado nutricional.

• Errores o Preguntas frecuentes:

- La **denominación del producto** (Por ejemplo, que se llame “néctar” o “zumو”, “mermelada” o “confitura”...) está definida en las distintas normas de calidad de cada producto. Debemos tener en cuenta que cada denominación hace referencia a unas determinadas cualidades. Para evitar engaños, si tenemos dudas, lo mejor es informarnos sobre cada caso concreto. No podrá ser sustituida la denominación de venta por una marca comercial, o de fábrica, o una denominación de fantasía.

- En la “**lista de ingredientes**”, éstos aparecen en orden según la cantidad que esté presente en el producto: por eso, cuanto antes aparezca, más cantidad de dicho ingrediente posee.

- En **origen o procedencia** puede indicarse el “*Lugar de envasado*”: Indica dónde el producto ha sido envasado, pero **NO** significa que haya sido producido en ese lugar, ni el origen de los ingredientes.

4.2. Las Tablas de Información Nutricional

4.2.1. Qué son y qué información contienen:

¿Qué son?

Las Tablas de información nutricional nos dan la siguiente información sobre el alimento:

A. Su valor energético: expresado en Kilocalorías (Kcal) o Kilojulios (Kj).

B. Los nutrientes que nos aporta: proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y minerales. Siempre deberán estar presentes en cantidades significativas para que puedan ser incluidos en esta tabla.

De momento, esta información sólo es obligatoria cuando en la etiqueta, en la presentación o en la publicidad, figura la mención de que el producto posee cualidades nutritivas o incluye declaraciones de salud.

El nuevo Reglamento europeo de información sobre los alimentos al consumidor²³, que se aprobará a lo largo de 2010, contempla, entre sus novedades, que las Tablas de información nutricional aparezcan en todos los alimentos envasados, y deja la puerta abierta para que los Estados Miembros regulen si deben estar también disponibles en los establecimientos donde se sirve comida sin pre-ensasar, como los de “comida rápida”.

¿Qué información contienen? Las dos partes de la información nutricional

A. Valor energético:

Indica las “calorías” que nos aporta el producto (bien por cada 100 gramos, bien por la ración que se indique o por porción). El valor energético se expresa en términos de kcal (kilocaloría o “caloría”, coloquialmente hablando) o kj (kilojulio), que es otra unidad de medida.

Es útil para poder comparar productos similares o los de una categoría con otra. También para comprobar cuántas calorías nos aporta un producto en relación con nuestras necesidades diarias. Como media, las calorías recomendadas por día son: entre 2000 y 2500 los adultos (mujeres y hombres) y 1800 los niños.

²³ Proposal for a Regulation of the European Parliament and the Council on the provision of food information to consumers. Bruselas, 30.01.2008 COM (2008) 40 final 2008/008 (COD)

B. Los Nutrientes:

Grasas:

Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud.

No debemos tomar más de 95 g -70 g (niños y mujeres) de grasas en total al día.

Grasas saturadas y trans:

Las grasas saturadas y los ácidos grasos trans elevan los niveles de colesterol LDL ("*malo*") de la sangre, incrementando el riesgo de enfermedad cardíaca. Debemos buscarlas en el etiquetado para mantener un consumo LO MÁS BAJO POSIBLE de grasas saturadas y ácidos grasos trans, pero no eliminarlas por completo pues se encuentran de una manera natural en algunos alimentos.

Los aceites de coco o de palma, ricos en ácidos grasos saturados y empleados en la elaboración de numerosos productos se esconden tras el término de "aceites vegetales" o "grasas vegetales" en la lista de ingredientes.

La principal fuente de ácidos grasos trans en la dieta es la hidrogenación parcial de aceites vegetales (utilizada para producir grasas sólidas y semisólidas empleadas en la producción de margarinas, galletas, bollería industrial, etc.). También se producen por las altas temperaturas que alcanza el aceite durante la fritura de los alimentos.

La preocupación por los niveles de Ácidos Grasos Trans en los alimentos se debe a que:

- Aumentan los niveles en sangre del colesterol "*malo*" (colesterol LDL).
- Disminuyen los niveles en sangre del colesterol "*bueno*" (colesterol HDL).
- Aumentan los niveles de triglicéridos en sangre.
- Incrementan la necesidad de ácidos grasos esenciales.

Su consumo, incluso a niveles bajos, se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Omega 3:

Son ácidos grasos poliinsaturados. Los hay de tres tipos: el ácido linolénico, el EPA (ácido eicosapentanoico) y el DHA (ácido docosahexanoico).

Estos tres tipos se diferencian por su función en nuestro organismo. El linolénico (Omega 3 de cadena corta) es imprescindible para el funcionamiento de nuestro organismo, pero sólo a los EPA y DHA (de cadena larga) se les atribuye la capacidad de prevenir o minimizar el efecto de enfermedades, entre otras las cardiovasculares.

Por ello, cuando se adquieren alimentos enriquecidos con Omega 3 es fundamental cerciorarse de que contengan EPA y DHA y no sólo linolénico.

Hidratos de Carbono:

Son nutrientes cuya misión principal es la de aportar energía al organismo. A los hidratos de carbono (o carbohidratos) también se les puede denominar "glúcidos". Sin embargo, es necesario distinguir entre hidratos de carbono sencillos y complejos. Lo recomendable es:

- Que abunden en la dieta los alimentos ricos en polisacáridos (hidratos de carbono complejos) como el almidón, presente en las hortalizas de raíz, los cereales, las legumbres y los tubérculos,
- Que moderemos el consumo de los hidratos de carbono sencillos, como el azúcar.

Una alimentación equilibrada debe contener entre el 50% y el 60% del total de las calorías en forma de hidratos de carbono. La excepción en el consumo de los hidratos de carbono la constituyen los alimentos elaborados con azúcares de absorción rápida (alimentos elaborados a base de sacarosa y otros azúcares) cuyo consumo ha aumentado en forma de bollería, dulces, pastelería, bollería industrial, gominolas, caramelos, "chucherías" para los niños, etc. Por eso, la mayor parte de este 50% y el 60% se recomienda que se consuma en forma de hidratos de carbono complejos, es decir en forma de alimentos que contienen sobre todo almidón (cereales y derivados, legumbres).

Azúcar:

El azúcar no debe superar el 6%-10% del valor energético total de la dieta. Es decir, hay que moderar el consumo del azúcar de mesa y de los alimentos dulces (refrescos, bollería, golosinas...).

Un consumo incontrolado de alimentos azucarados supone muchas calorías y pocos nutrientes, lo que da como resultado una alimentación incorrecta. Además, favorece el desarrollo de trastornos de salud como sobrepeso, obesidad, hipertrigliceridemia o caries dental (la sacarosa es el edulcorante más cariogénico). Aunque no existen pruebas de que el consumo de azúcar esté asociado al desarrollo de diabetes, sí se ha demostrado que la obesidad, uno de los efectos del consumo incontrolado de azúcar, incrementa las posibilidades de desarrollar diabetes no dependiente de insulina, una variante que puede afectar a personas adultas de mediana edad.

La fructosa:

La fructosa es el azúcar de la fruta fresca, y su consumo normal no sólo no es dañino, sino muy aconsejable. No lo es tanto si se beben un par de litros al día de una bebida refrescante endulzada con esta sustancia. Un estudio de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona, mostró que ingeridas en exceso, las bebidas con fructosa, además de engordar, alteran el mecanismo de ajuste energético del organismo. Esta investigación concluyó que la contribución de la fructosa a las alteraciones metabólicas parece ser especialmente marcada cuando ésta se ingiere en forma líquida, como edulcorante de bebidas.

Proteínas:

Se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos fisiológicos determinantes (embarazo, lactancia, infancia, adolescencia.) en los cuales los requerimientos aumentan debido al aumento en la formación de tejidos.

Las recomendaciones nutricionales de proteína se sitúan en 0,8 g-1 g por kg y día, cuando se trata de un adulto sano. En algunas etapas de la vida estas recomendaciones varían, como es el caso del embarazo, aumentando en el segundo y tercer trimestre, lactancia, bebés, hasta 70-0 g de proteínas, 10 - 20% del VCT (**Valor Calórico Total**) de la dieta, de las que el 50% del total han de ser de alto valor biológico. Las proteínas aportan una energía de 4 kcal por g de peso.

Fibra:

La fibra alimentaria no es un nutriente propiamente dicho. Se define como "residuo vegetal no digerible". Se encuentra en la pared de las células vegetales: legumbres, cereales integrales, verduras, hortalizas, frutos secos y frutas.

Existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Esta es la razón de que se pretenda estimular el consumo de alimentos ricos en esta sustancia.

La ingesta recomendada de fibra se establece en 16-24 gramos, que es fácil de alcanzar cuando en nuestra alimentación predominan los vegetales y se sigue la recomendación de consumir 2-3 raciones de verdura y 2-3 piezas de fruta al día.

El consumo excesivo de fibra puede interferir en la absorción de importantes minerales como el hierro y el calcio al formar compuestos que la disminuyen o impiden.

Otros nutrientes

Las vitaminas:

Son nutrientes esenciales (no pueden sintetizarse en el organismo y tienen que ser ingeridas en la alimentación). No aportan energía y no tienen tampoco una función estructural, sino que su función principal es la regular reacciones metabólicas, es decir son nutrientes reguladores. Son elementos que se necesitan en cantidades muy pequeñas pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

Se dividen en:

- **Hidrosolubles:** Se transportan en agua. No se pueden acumular en el organismo lo que hace que no se produzcan patologías por exceso. En este grupo se encuentran todas las vitaminas del grupo B y la vitamina C.
- **Liposolubles:** Se transportan en grasas. Sí se pueden almacenar en el organismo porque existen almacenes en el tejido adiposo. Una ingesta excesiva (hipervitaminosis) puede producir patologías. En este grupo se encuentran las vitaminas A, D, E y K.

Minerales:

A diferencia de las vitaminas, que tienen una función exclusivamente reguladora del metabolismo.

- **Macrominerales:** se necesitan en más de 100 mg/día. Son calcio, fósforo, sodio, potasio cloro, magnesio y azufre.
- **Oligoelementos:** hierro, cobre, cobalto, zinc, manganeso, yodo, molibdeno y selenio.

Sodio:

Conocer la cantidad de sal que llevan los alimentos para poder ejercer un control de esta sustancia es fundamental ya que la hipertensión es frecuente en nuestro país y uno de los factores de patologías tan importantes como las enfermedades cardiovasculares.

Las necesidades diarias de sal son pequeñas.

La OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día o, lo que es lo mismo, 2,4 gramos de sodio diarios. Para los niños de 7 a 10 años, el límite es de 4 gramos de sal diarios ó 1,6 gramos de sodio; y para los menores de 7 años, los 3 gramos ó 1,2 gramos de sodio.

Se consideran alimentos con un alto contenido en sodio, los que contienen 1,2 g o más de sal por ración.

Tres cuartas partes de la sal que se consume provienen de alimentos elaborados.

4.2.2. Las dos formas de expresar las cantidades: Por 100 gramos o por raciones.

La información nutricional puede expresar las cantidades de dos formas, y cada una de ellas nos da una información distinta:

A. Por 100 gamos:

INCONVENIENTE: No nos sirve para saber de una manera inmediata qué cantidad de cada nutriente vamos a ingerir, o cuántas calorías nos aportará (aunque podríamos calcularlo comparando esa cantidad por cada 100 gramos con la porción de producto que realmente vayamos a comer).

VENTAJA: Sin embargo, es muy útil para conocer el “perfil” nutricional del producto. Es decir qué nutriente tiene en mayor cantidad (así sabremos si es un producto eminentemente graso o azucarado, por ejemplo...) y en qué porcentajes están presentes el resto.

B. Por “porción” o por “ración”:

INCONVENIENTE: Presentar la información por ración tiene un inconveniente importante desde el punto de la información al consumidor. Esta información sólo es FIABLE y ÚTIL para el consumidor en la medida en que la ración propuesta como “*modelo*” se ajuste a lo que realmente vamos a comer.

Por ejemplo, sí será útil en productos que se venden por unidades (un yogur, un bote de refresco...), pero será confusa si la cantidad que se da como “*ración media*” es ficticia o poco generalizable. Por ejemplo, 30 g como cantidad media de cereales que se comen en el desayuno.

VENTAJA: Si la ración es real, nos sirve para saber, sin necesidad de hacer cálculos, qué cantidad de cada nutriente nos aportará el alimento.

4.2.3. Confusiones frecuentes

Las tablas de información nutricional serán confusas si emplean alguna de las siguientes maniobras:

A. Expresar las cantidades (de grasas, azúcar...) que contiene el producto respecto a una ración más pequeña que la que realmente comemos:

¿Cómo actuar? Tendremos que MULTIPLICAR esas cifras por las veces que sea menor el peso de la ración propuesta que la que realmente comemos.

Por ejemplo, si una marca de pan de molde nos indica que su composición es de XX grasas y, en letra pequeña, señalan que esta cantidad es POR REBANADA, si nosotros lo que comemos es un sándwich (para lo que se usa normalmente DOS rebanadas), tendremos que MULTIPLICAR esa cantidad por dos para saber lo que en realidad nos aporta ese producto.

O si una marca de cereales para el desayuno nos indica su composición para raciones de 30 g, y si lo que de verdad echamos en el tazón es el doble o el triple de esa cantidad, para saber CUÁNTA SAL, AZÚCAR o GRASAS nos aporta realmente ese producto tendremos que multiplicar esa cantidad por dos, por tres o por cuatro.

B. Omitir información relevante:

- **No especificar la cantidad de “azúcar”** que está incluida en los “**hidratos de carbono**”.
- **No especificar la cantidad de sal o sodio.**
- **No aclarar qué tipo de grasas contiene:** cuántas son saturadas...

¿Cómo actuar? Queda la opción de llamar al número de atención al consumidor de la marca y preguntarlo.

C. Comparar las cantidades que contiene el producto, con las cantidades diarias recomendadas para un **adulto**, en productos dirigidos especialmente a **niños**, como los cereales para el desayuno, cuando hay diferencias importantes. Por ejemplo, un adulto puede tomar por día hasta 125 g de azúcar, sin embargo un niño sólo 85 gr. O la sal, donde las cantidades recomendadas pueden ser hasta de la mitad: las personas adultas no deben superar los 6 gramos de sal al día o 2,4 gramos de sodio diarios; mientras que para los menores de 7 años el límite se sitúa en 3 gramos de sal ó 1,2 gramos de sodio.

¿Cómo actuar? Comparando las cantidades que nos aporta la porción que realmente vamos a comer con las necesidades diarias de quien vaya a consumirlo.

D. La sal y el sodio (Na): También es confuso que en la información nutricional, nos den las cantidades de “sodio” que contiene el producto y, para comparar, nos faciliten la cantidad diaria recomendada de sal, que es muy superior. De “sodio” un niño (mayor de 7 años) no debe tomar más de 1,4 g (mientras que de “sal”, el tope serían 4 g).

4.2.4. Cómo leer PASO a PASO el etiquetado nutricional

Las recomendaciones que CEACCU, en sus campañas de formación, está difundiendo para la correcta lectura de las tablas nutricionales, son las siguientes:

- 1º. Comience comprobando cómo se da la información, si por 100 g o por raciones o porciones.
- 2º. Revise el tamaño de las porciones o raciones y compárelo con lo que realmente se va a comer.
- 3º. Compruebe las CALORÍAS (EL NUMERO QUE APARECE JUNTO A LA UNIDAD kcal en el apartado de la tabla denominado “Valor energético”) que le va a aportar la ración de producto que va a comer, para compararlo con el total de calorías que, como media, no se debería superar. Recuerde que consumir grandes cantidades de calorías está relacionado con el sobrepeso y la obesidad.
- 4º. Vigile la cantidad de los nutrientes que debe limitar (grasas, azúcares, sodio/sal).
- 5º Vigile que el producto le aporta la suficiente cantidad de nutrientes esenciales como: VITAMINAS, CALCIO, HIERRO Y FIBRA.
- 6º. Comprobando que no NOS PASAMOS. Verifique que los productos que Vd. compra no contribuyen a superar las cantidades diarias recomendadas.

Cantidades Diarias orientativas (CDO) en mujeres, hombres y niños			
Nutriente	CDO Mujer Adulta	CDO Hombre Adulto	CDO Niño (5-10 años)
Energía (kcal)	2000	2500	1800
Proteína	45	55	24
Hidratos de Carbono (g)	230	300	220
Azúcares (g)	90	120	85
Grasa (g)	70	95	70
Grasa Saturada (g)	20	30	20
Sal (g)	6	6	4
Equivalente en Sodio (g)	2.4	2.4	1.4
Fibra (g)	24	24	15

Las Ingestas Diarias Recomendadas utilizadas para este documento son las Guideline Daily Amounts/Cantidades Diarias Orientativas (GDA/CDO, basadas en las recomendaciones del “Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy (COMA) y del “Scientific Advisory Committee on Nutrition” (SCAN).

5. ANÁLISIS DEL ETIQUETADO

Como se ha explicado anteriormente, el objetivo de este estudio es evaluar si el consumidor dispone de información eficaz para elegir adecuadamente los alimentos que va a consumir.

Se trata de ANALIZAR diferentes etiquetados para detectar si la información obligatoria (ingredientes, denominación del producto, información cualitativa, origen...) presenta algún déficit particular. También se han observado las “**Tablas de Información Nutricional**” para detectar los errores y confusiones (información por ración, Na vs. Sal, cantidades de azúcar y sal); y para comparar la calidad nutricional “real” de distintos alimentos con la imagen que se desprende de su etiquetado.

En total, se han estudiado 56 productos, seleccionados en dos fases, como ya se indicó: Una primera muestra con una variedad de productos que permitirá, tras su descripción detallada, identificar las deficiencias más relevantes. Una segunda muestra de productos seleccionada a partir de las carencias detectadas, de modo que sea posible evaluar la generalización, o no, del problema.

5.1. Valoración del etiquetado: Tabla de productos

5.1.1. Análisis de la primera muestra de alimentos

En las siguientes tablas se recogen en detalle las observaciones realizadas:

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
SALSAS	
<p>Mahonesa CALVE</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Marca, denominación, valor energético por ración propuesta (90 kcal/5%), huevos gallinas camperas e ilustración de ingredientes: huevos, aceitera... (se especifica % en ingredientes: correcto) y tres mensajes voluntarios (“<i>Contiene Omega 3 de forma natural</i>”. “<i>SIN colorantes ni conservantes</i>” (incorrecto). “<i>+10% gratis</i>”).</p> <p>PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera.</p> <p>DENOMINACIÓN: Mahonesa casera.</p> <p>RACIÓN: 15 g (sin equivalencia en unidades de uso común; ni indica número de raciones).</p> <p>SAL: Informa del Sodio (0,32 g/100 g); 0,05 g por ración (2%).</p> <p>FECHA: Clara (09/10/10).</p>
<p>Ketchup PRIMA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>Ketchup clásico</i>” “<i>PRIMA</i>”. “<i>Te regala cada día Wii+Resort wii Sports (incluido en Wii Motion Plus)</i>”. <i>Entra en www.primadeporte.es o llama al 902 350 461</i>”. Ilustración de videoconsola y juego.</p> <p>PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera.</p> <p>DENOMINACIÓN: Figura como “<i>Ketchup</i>”.</p> <p>AZÚCARES: Se indican en una tabla nutricional con tamaño de letra muy pequeño (15,9 g/100 g).</p> <p>SAL: Informa del Sodio (0,9 g/100 g); en una tabla nutricional con tamaño de letra muy pequeño; la sal es el tercer ingrediente, en cantidad, que añade al tomate: jarabe de glucosa y frutosa, vinagre, sal...</p> <p>FECHA: Muy mejorable: Punteada y poco nítida: “CAD 02 11” sobre el envase (parte trasera).</p> <p>PROMOCIÓN: “<i>Ketchup clásico PRIMA: Te regala cada día Wii+Resort wii Sports</i>”.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
APERITIVOS	
Aceitunas rellenas de anchoa HIPERCOR	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Denominación, categoría y marca.</p> <p>PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Información obligatoria (Lista de ingredientes y modo de conservación) se lee con mucha dificultad.</p> <p>SAL: No especifica en información nutricional cantidad de sal o sodio. Contiene alginato sódico, sal y glutamato monosódico.</p> <p>FECHA: Puede leerse, pero está en la base y punteada (12/2012).</p>
Patatas fritas HIPERCOR	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Patatas fritas”, “Artesanas”, “Con aceite de oliva”, “Tradicional”, “Aceite 0,4º”, “Elaboradas sin colorantes ni conservantes”. Peso. Ilustración de los ingredientes (huerta, patatas, aceitera).</p> <p>PRESENTACION DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte posterior del envase.</p> <p>INGREDIENTES: No especifica la cantidad de aceite de oliva.</p> <p>SAL: Informa de la cantidad de sodio por 100 g (1,2 g/100 g) y por envase (2,04/170 g). No indica % de la GDA.</p> <p>FECHA: Cad.: 23 MAY 10.</p>
Producto de aperitivo frito con sabor a carne BOCA BITS (MATUTANO)	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Marca (MATUTANO), nombre comercial (Boca bits), supuesta denominación del producto (cortezas de trigo-snack de trigo), información nutricional por ración de 25 g (Gráfico Cíaa²⁴), información voluntaria (“sin conservantes ni colorantes artificiales”), ilustración exagerada del producto.</p> <p>PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera, zona inferior (ocupando apenas 1/10 del envase).</p> <p>RACIÓN: 25 g (sin equivalencia en unidades de uso común; ni indica número de raciones).</p> <p>SAL: Informa del sodio por 100 g (1,3 g/100 g; la bolsa contiene 84 g) y por “ración” (0,3 g; 14%).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Pirámide nutricional, consejos para una vida saludable, web de “eufic”.</p> <p>FECHA: Sobreimpresa en el frontal: 06 06 10.</p>

²⁴ Gráfico impulsado por la CIAA (Confederación de Industrias de Alimentación y Bebidas de la UE) en 2006: http://www.ciaa.be/documents/press_releases/CIAA_Nut_recommendation.pdf

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Producto de aperitivo frito con sabor a queso y bacon “BUGLES 3DS” MATUTANO</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Marca (MATUTANO), nombre comercial (Bugles 3Ds), supuesta denominación del producto (conos de maíz sabor queso y bacon), información nutricional por ración de 25 g (Gráfico Cíaa²⁵), información voluntaria (<i>“sin conservantes ni colorantes artificiales”</i>), ilustración exagerada del producto. No aparece la denominación del producto.</p> <p>PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera, zona inferior (ocupando apenas 1/10 del envase).</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Información obligatoria (denominación y lista de ingredientes) en tamaño muy pequeño: se lee con mucha dificultad.</p> <p>SAL: Informa del sodio por 100 g (1 g/100 g; la bolsa contiene 85 g) y por <i>“ración”</i> (0,3 g.; 10%).</p> <p>RACIÓN: 25 g (sin equivalencia en unidades de uso común; ni indica número de raciones).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Pirámide nutricional, consejos para una vida saludable, web de <i>“Eufic”</i>.</p> <p>FECHA: Sobreimpresa en el frontal: 23 05 10 Puede leerse. Se distingue del lote por tamaño.</p>
<p>Palomitas de Maíz para Microondas con sabor a mantequilla HIPERCOR</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: <i>“Palomitas de Maíz para Microondas HIPERCOR. con sabor a mantequilla”</i>.</p> <p>PRESENTACION DE LA INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Lateral.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: No contiene mantequilla entre sus ingredientes, por lo que no indica la cantidad en la que debería estar presente.</p> <p>SAL: No señala la sal que contiene, a pesar de ser el tercer ingrediente.</p> <p>FECHA: En la base del envase. Punteada: CPAD: 21/01/2011.</p>

²⁵ Gráfico impulsado por la CIAA (Confederación de Industrias de Alimentación y Bebidas de la UE) en 2006: http://www.ciaa.be/documents/press_releases/CIAA_Nut_recommendation.pdf

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>ZUMOS NÉCTARES REFRESCOS</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Disfruta” “Juver”, “Sin azúcares añadidos”, “Sólo 22 kcal en 100ml” (no aparece la denominación del producto, ilustración de melocotones; silueta corriendo).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Denominación del producto e ingredientes en un lateral. Puede leerse pero utiliza el menor tamaño de letra de todos los empleados en los diferentes mensajes e informaciones del envase. No especifica la cantidad de melocotón, pero sí dice 50% de fruta mínimo. Contiene edulcorantes, pero no se indica junto a la denominación, sino algo después, perdiendo fuerza el mensaje: “Néctar de melocotón. Sin azúcares añadidos. Contiene los azúcares naturalmente presentes en la fruta. Con edulcorantes. Contenido en fruta 50% mínimo”.</p> <p>AZÚCARES: Se especifican en los hidratos de carbono (4,5 g/100 ml; 9 g por vaso de 200 ml).</p> <p>SAL: SODIO, 0,01 g/100ml.</p> <p>RACIÓN: Un vaso de 200 ml.</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: “Disfruta con la más sabrosa fruta sin azúcares añadidos, sana y ligera. Si tomas Disfruta te verás bien, te sentirás mejor” “Disfruta es ideal para gente que se preocupa de controlar los azúcares y calorías de su dieta”. Gráfico de la información nutricional por vaso de 200 ml. Con estas explicaciones: “1 vaso de Disfruta Melocotón (200 ml) equivale a 1,0 raciones de hidratos de carbono, además, contiene: (gráfico) de la CDO para un adulto (las necesidades nutricionales pueden variar según sexo, edad y nivel de actividad física) *Azúcar propio de la fruta”.</p> <p>FECHA: Puede leerse; pero punteada y junto (no pegada) a hora y lote: 04 04 11.</p>
<p>Zumo de melocotón y otros DON SIMON</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “DON SIMÓN”, “Enriquecido con vitamina C” “Melocotón, Uva-Manzana”, “1 L”, (no aparece la denominación del producto) (Ilustración de melocotones y logo de evento patrocinado).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Denominación del producto e ingredientes en un lateral. Puede leerse pero tamaño de letra muy justo; especialmente teniendo en cuenta el tamaño del envase y de la letra de otras indicaciones voluntarias.</p> <p>AZÚCARES: NO se especifican en los hidratos de carbono (10,1g/100ml), valor calórico: 42 kcal /100ml).</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACIÓN ADICIONAL: “DON SIMÓN te cuida” “Lo mejor de la fruta. Nuestro zumo de melocotón, manzana y uva es muy rico en antioxidantes naturales y minerales. A su vez es un alimento libre de grasas, colesterol y sodio”. “Vitamina C: antioxidante natural que previene el envejecimiento celular y refuerza las defensas de nuestro organismo”. “Calidad Certificada”. “www.donsimon.com” (y teléfonos de atención). “Sin gluten”. Producido por: J. GARCÍA CARRIÓN Ctra. de Murcia...</p> <p>FECHA: Puede leerse; pero punteada y muy cercana al lote: 24-11-10.</p>
<p>Bebida refrescante sin gas aromatizada SUNNY DELIGHT</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “SUNNY DELIGHT”, ilustración de naranjas. Ilustración de un vaso con la expresión igual a “100% vit.C/ 4 vit. A, B1,B6,C” “Doux California” e ilustración de una ola; mención a evento deportivo patrocinado. “1,5 L” (no aparece la denominación del producto).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Denominación del producto e ingredientes en laterales (distintos). Denominación: Bebida refrescante sin gas aromatizada mixta enriquecida con vitaminas A, B1, B6 en tamaño muy pequeño y C. Ingredientes: Agua, jarabe de glucosa-fructosa, azúcar, zumo de frutas a base de concentrado 5% (naranja 3,9%...), acificante, espesante (goma guar), vitaminas, emulsionante, aroma.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Excesivamente pequeño, difícil de leer.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: En tabla, por 100 ml y por vaso de 200ml Tamaño pequeño, difícil de leer.</p> <p>RACIÓN: Un vaso de 200 ml (Indica que una botella contiene 7,5 vasos).</p> <p>AZÚCARES: (Se especifican, pero en tamaño muy pequeño) 9 g/100 ml; valor calórico: 41 kcal/100ml.</p> <p>FECHA: Pequeña y punteada sobre la botella, mejorable: 09-04-10.</p> <p>OTRA INFORMACIÓN ADICIONAL: Mantener refrigerado entre 1º y 7º (ilustración de un frigorífico). Fabricado en la Unión Europea.</p>
<p>Néctar de Melocotón con edulcorantes y vitamina C ALIADA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Néctar de Melocotón, Sin azúcares añadidos, Con vitamina C, Contenido de fruta: Mínimo 50%”. Ilustración de melocotones.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un mismo lateral. Denominación del producto: Néctar de Melocotón con edulcorantes y vitamina C. Indica la cantidad de melocotón: Puré de melocotón (50%).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 ml.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Bien, puede leerse.</p> <p>AZÚCARES: Los indica (4,0 g/100 ml) (valor calórico: 21 kcal/100 ml).</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
EMBUTIDOS	
Jamón cocido HIPERCOR	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Toda la información aparece en el frontal, pero sólo es legible la denominación, la marca y el modo de presentación, además de la fecha.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA (Y COLOR - CONTRASTE): Información obligatoria (Lista de ingredientes, peso y modo de conservación) muy difícil o imposible de leer (tinta dorada/ tamaño mínimo) Incluso advertencias de interés para consumidores alérgicos: contiene derivados de soja y de leche.</p> <p>SAL: No informa de la cantidad de sal, a pesar de ser el tercer ingrediente (jamón, agua, sal, dextrosa, azúcar...).</p> <p>AZÚCAR: No informa de la cantidad de azúcar.</p> <p>FECHA: Presentación regular, pero puede leerse (15.03.10).</p>
Taquitos de pavo braseado PAVOFRÍO CAMPOFRIO	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Toda la información aparece en el frontal, pero sólo es legible: la denominación, la marca y el modo de presentación e información voluntaria: <i>“Alimenta tu vida”, “Enriquece tus platos”, “Taquitos de Perú. Forno de Lenha”</i>.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA (Y COLOR - CONTRASTE): Información obligatoria (Lista de ingredientes, peso y modo de conservación) muy difícil o imposible de leer. Incluso advertencias de interés para consumidores alérgicos: proteína de soja y leche en polvo entre sus ingredientes.</p> <p>SAL: No informa de la cantidad de sal, a pesar de ser el tercer ingrediente (pechuga de pavo, agua, dextrosa, sal...).</p> <p>AZÚCAR: No informa de la cantidad de azúcar (contiene <i>“caramelo”</i>).</p> <p>FECHA: Clara (se lee con facilidad, por el contraste): 02/03/1.</p>
Chopped Pork y Mortadela con aceitunas ALIADA	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Toda la información aparece en el frontal, pero sólo es legible: la denominación, la marca y el modo de presentación (en lonchas). Ilustración del producto.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA (Y COLOR - CONTRASTE): Información obligatoria (lista de ingredientes, modo de conservación...) difícil o imposible de leer.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Tabla muy escueta. Deficiente calidad, como en la información obligatoria.</p> <p>SAL: No informa de la cantidad de sal, ni sodio.</p> <p>FECHA: Impresa en negro, sobre el envase: F.CAD.:12/03/10.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>PLATOS PREPARADOS</p>	
<p>Salsa pimienta verde GALLINA BLANCA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Ilustración de un plato de carne con la salsa con guisantes (en un lateral se lee, en pequeño: sugerencia de presentación); “Mi salsa Pimienta verde GALLINA BLANCA”. Rodeado y destacado: “<i>Cuídate más: con 30% menos de grasa; con menos sal ¡y con todo el sabor!</i>”, “<i>¿En sólo 3 minutos</i>”. Un icono con el pulgar hacia arriba y la expresión “<i>¡Elige Bien! Sin colorantes; Sin grasas hidrogenadas</i>”. Dibujo gráfico de la información nutricional (gráfico Cíaa) con la información de las calorías por ración destacando que es el 4% de la CDO (83,5 kcal).</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Tabla por 100 g y por ración; % de la CDO por ración. Gráfico por ración.</p> <p>RACIÓN: 50 ml. (no indica su equivalente en unidad de consumo o la cantidad de raciones que contiene. El sobre - 50 g - se reconstituye en 200 ml).</p> <p>SAL: Informa del sodio: 2,8 g/100 g; por ración: 0,4 g/50 ml reconstituidos (15%).</p> <p>AZÚCARES: 17 g/100 g; por ración: 2,1/50 ml reconstituidos (2%).</p> <p>GRASAS: Informa de las grasas saturadas (3 g por ración: 15%).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Muy abundante; Modo de empleo con gráficos, recuadro ilustrado sobre la deshidratación (“<i>Deshidratar es secar: un método natural como el sol...</i>”) recuadro “<i>Mis truquis</i>”, “<i>Sin colorantes</i>”, “<i>Esta salsa contiene un 30% menos de sal y un 30% menos de grasa que la anterior salsa de Gallina Blanca</i>”, “<i>Este producto no contiene grasas hidrogenadas</i>”.</p> <p>FECHA: Puede leerse. Punteada. 07/2011.</p>
<p>Sopa de pollo deshidratada MAGGI</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>MAGGI, Sopilandia. Sopa de pollo con pasta al huevo. 2 raciones</i>”. Dibujo infantil. Promoción “<i>consigue tus colores</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Reverso, parte inferior. Puede leerse.</p> <p>SAL: No figura, ni sal, ni sodio. Sin embargo, es el tercer ingrediente, por cantidad: pasta, fécula, sal, azúcar... Contiene, además, potenciadores del sabor (E:621,627,631).</p> <p>AZÚCARES: No se indican.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Por 100 g (calorías: 368/100 g), escueta. Remite a dos recuadros: “<i>Hablemos</i>” (tel. y www.nestle.es) y “<i>recuerda</i>” con información trivial: “<i>Sopilandia se elabora con un caldo suave y abundante pasta al huevo y permite disfrutar a los niños de una excelente sopa con su sabor favorito</i>”.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>PROMOCIÓN: Pide datos personales para recibir unos rotuladores. No hay advertencia de derechos y normativa de protección de datos.</p> <p>FECHA: Puede leerse. Sobre fondo blanco, pero punteada: 03.2011 y sobre el nº de lote.</p>
<p>Tallarines a la carbonara GALLINA BLANCA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “GALLINA BLANCA. Ideas al plato. Con Parmigiano Reggiano”, (ilustración de queso y bacon en lista de ingredientes). “Receta mejorada. Tallarines a la carbonara con Parmigiano-Reggiano”. Rodeado en una elipse “acorazonada”: “Cuidate más. Bajo en grasa. Al punto justo de sal. Y con todo el sabor”. “Innovación: Tallarines Largos” (rodeado), Icono de un sol: “Deshidratar es secar: un método natural como el sol” “10 minutos” “2 raciones”. Gráfico de las calorías por ración: 237 kcal (14% de la CDO).</p> <p>INFORMACIÓN EN EL REVERSO:</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Tabla por 100 g. y por ración; % de la CDO por ración. Gráfico por ración.</p> <p>RACIÓN: SOBRE (el sobre contiene 144 g).</p> <p>SAL: Informa del sodio: 0,95 g/100 g; 0,69 por ración (29%).</p> <p>AZÚCARES: 9 g/100 g; por ración: 6,5 g/ración.</p> <p>GRASAS: Informa de las grasas (5 g/100 g) y las saturadas (2,6 g/100 g).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Modo de empleo con gráficos, recuadros sobre la deshidratación, recuadro “Mis truquis”, “Sin colorantes”, “Esta salsa contiene un 30% menos de sal y un 30% menos de grasa que la anterior salsa de GALLINA BLANCA”, “Este producto no contiene grasas hidrogenadas”.</p> <p>FECHA: Puede leerse. Punteada. 07/2011.</p>
<p>Condimento sazonador deshidratado para preparar pollo asado MAGGI</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “MAGGI Directo al horno delicioso pollo al ajo” para añadir a : 1 pollo u 8 mulsitos. Contiene bolsa para hornear y los condimentos para asar FÁCIL, LIMPIO Y JUGOSO. SIN CONSERVANTES”. Gráfico nutricional: Cada ración de 250 g, incluyendo el pollo, contiene 280 kcal 14% de CDO para un adulto.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En el reverso.</p> <p>DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO: Condimento sazonador deshidratado para preparar pollo asado.</p> <p>SAL: Informa del sodio (6,09 g/100 g).</p> <p>AZÚCAR: 33 g/100 g.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>RACION: 250 g. incluyendo el pollo.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Por 100g. y por ración (con la indicación “<i>Nutritional Compass</i>®”). Se relaciona (bajo el eslogan “<i>Es bueno saber</i>” con un recuadro: “<i>Hablemos</i>”, en azul, y otro naranja con información trivial: “<i>Recuerda: La cocción al horno es una de las más saludables desde el punto de vista nutricional. En la bolsa para asar, los alimentos se cuecen en su propio jugo y quedan muy sabrosos sin necesidad de añadir aceite</i>”.</p>
<p>Salsa para carnes KNORR</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>Salsa para carnes KNORR, con chalotas y vino blanco</i>”. Gráfico nutricional: Por ración de 65 ml 85 kcal 4% de la CDO. Calentar y servir. Ilustración de presentación del producto.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En el reverso, en la parte muy inferior, en un extremo (ocupando 1/10 del envase (Ingredientes: 1/30 parte del envase) El resto (9/10 partes) se dedica a: “<i>Consejos KNORR</i>”, gráfico nutricional por ración y diversas ilustraciones alusivas a los ingredientes.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Ingredientes en tamaño mínimo. Difícil de leer. Información cualitativa correcta.</p> <p>SAL: Informa del Sodio: 0,36/100 ml.</p> <p>RACIÓN: 65 ml (No indica la cantidad de raciones). La Tabla nutricional (por 100 ml y por ración) no indica el tamaño de la ración (se menciona en el gráfico).</p> <p>FECHA: Se puede leer, pero mejorable (punteada, tinta algo movida, pegado al lote y cerca de hora, pero tamaño algo mayor): 12.2010.</p>
<p>Crema suave de alcachofas con un toque de nata KNORR</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>KNORR. Nueva. Sensaciones. Crema suave de alcachofas con un toque de nata</i>” (Información cualitativa correcta). Logo “<i>toma sopa, vive sano</i>”. “<i>Calentar y servir. Dos raciones</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En el reverso, en la parte muy inferior, en un extremo (ocupando algo menos de 1/6 del envase).</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: El resto del envase se dedica a: recomendaciones, tablas nutricionales por 100 ml. y por ración e ilustración alusiva a los ingredientes. Se destaca el logo “<i>toma sopa, vive sano</i>” y se añade: “<i>Tomar sopa habitualmente contribuye a mantener una alimentación variada y equilibrada</i>”.</p> <p>SAL: Informa del Sodio: 0,25/100 ml. (0,65 g por ración: 26% de CDO para dieta de 2000 kcal).</p> <p>RACIÓN: 250 ml (No indica la cantidad de raciones en la tabla).</p> <p>FECHA: Se puede leer, pero mejorable (punteada, tinta algo movida, pegado al lote y cerca de hora, pero tamaño algo mayor): 12.2010.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Callos a la madrileña. Plato preparado. LITORAL</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL “FRONTAL”: “<i>Callos a la madrileña. LITORAL. Receta más sabrosa</i>”. Presentación del producto. A continuación: Calorías por ración (gráfico Ciaa): el 8% de la CDO. Después: Gráfico “Nutritional Compass”: “<i>Es bueno saber</i>”, “<i>Hablemos</i>”, tabla nutricional.</p> <p>TABLA NUTRICIONAL: Informa por 100 g y por ración de 95 g y % de CDO.</p> <p>RACIÓN: 95 g. No indica la cantidad de raciones por envase. (El envase es de 380 g y puede equivaler a algo más de un plato).</p> <p>SAL: Informa de la cantidad de sodio (0,32 g/100 g).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Agrupada, pero ocupa un pequeño porcentaje del envase.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Puede leerse, pero es pequeña.</p> <p>WEB: destacada en la tapa del producto (www.litoralautentico.com).</p> <p>FECHA: Se puede leer, pero sin indicaciones; cercano a los dígitos del lote: 01 2013.</p>
<p>LECHES O PREPARADOS LÁCTEOS</p>	
<p>Leche Semidesnatada UHT Sin lactosa y con Vitamina D CELTA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>CELTA SIN LACTOSA. Fácil digestión. Con vitamina D. Semidesnatada. Apta para intolerantes a la Lactosa</i>” (no figura denominación del producto en el frontal).</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: La parte trasera del envase se dedica a ampliar los mensajes del frontal (La digestión de la lactosa; “<i>¿Eres intolerante a la lactosa?</i>”; beneficios de Celta sin Lactosa. Incluye, también, la frase estándar: “<i>Celta te recuerda la importancia de llevar una alimentación sana y equilibrada y un estilo de vida saludable</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral, se informa de la denominación del producto y, en letra pequeña, de los ingredientes.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Tabla por 100 ml; por 250 ml. Gráfico, por 250 ml. Incluye sal: 0,3 g (5% CDO), aunque no coincide con la información de la tabla. Bajo la tabla, separado, se indica: “<i>Este envase contiene 4 vasos de 250 ml.</i>”.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Bebida Láctea UHT FLORA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Nuevo envase, desnatada, FLORA. FOLIC B. ácido fólico y vitaminas B6, B12 + vitaminas A,D,E. Ayuda a controlar el COLESTEROL*” [El asterisco, supuestamente, remite a la siguiente frase, semiescondida en un lateral, en letra muy pequeña: “Cuando sustituye a una leche entera o semidesnatada tradicional; además reincorporamos con aceites vegetales las vitaminas A,D y E. Fuente de calcio. 45% menos calorías que las leches enteras”. Gráfico: cada ración de 250 ml contiene 85 kcal. 4% CDO (no figura denominación del producto en el frontal).</p> <p>INFORMACION VOLUNTARIA: En un lateral se dice: “FLORA te recomienda seguir una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable. 2 raciones de FLORA Folic B te ayudan a controlar el nivel de homocisteína, una sustancia que daña las arterias” (ofrece ejemplo gráfico). La parte trasera, la ocupa por completo la información voluntaria sobre las propiedades del producto.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral se presentan los ingredientes.</p> <p>DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO: No aparece junto al resto de información obligatoria. Pasa desapercibida en la parte superior.</p> <p>INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Tabla por 100 ml y por 250 ml. Gráfico ICAA por ración de 250 ml.</p> <p>FECHA: En la parte superior del envase. Junto al lote y en el mismo tamaño, Punteada: 01/04/01.</p>
<p>Preparado Lácteo KAIUKU</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “KAIKU Sin Lactosa plus la que mejor sienta. Desnatada. 100% Digestiva. Viatminas A,D,E y Ácido Fólico”. Sello “No lactosa”. “Recomendado por Adilac”. No figura denominación del producto en el frontal.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral, se informa de los ingredientes.</p> <p>DENOMINACION DEL PRODUCTO: No aparece junto al resto de información obligatoria. Pasa desapercibida en la parte superior.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 ml.</p> <p>FECHA: Parte superior del envase: 23/04/10. Punteado y muy pegado al lote.</p>
<p>Bebida de Soja “VIVE SOY”</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Vive Soy. Bebida de Soja”. Silueta de un corazón con los mensajes: 100% vegetal. 0% colesterol. “Contiene de forma natural Omega 3 y 6 e Isoflavonas. Fuente de: Calcio y Vitaminas A y D. Lo que vives hoy. Te protegerá mañana”. Gráfico de energía: Cada vaso (200 ml), energía 88 kcal 4% de la CDO para un adulto.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En el lateral. Ingredientes en letra pequeña.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Bebida de Soja. Se lee bien.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: En la parte trasera del envase se explica “¿Por qué empezar a tomar Bebida de soja Vive Soy? Es la nueva forma de alimentarse porque la soja aporta nutrientes esenciales de origen vegetal que ayudan a que toda la familia lleve una alimentación saludable y equilibrada. En el contexto de una dieta variada y equilibrada, y con un estilo de vida saludable. Al ser 100% vegetal, no aporta grasas de origen animal ni colesterol. Estudios científicos demuestran que la soja ayuda a regular los niveles de colesterol y ayuda a cuidar el corazón a cualquier edad”. Gráfico nutricional por ración.</p> <p>RACIÓN: Vaso de 200 ml.</p> <p>FECHA: Parte superior del envase. Punteada, pero se lee. Junto al lote, aunque en tamaño algo mayor: 02-11-10.</p> <p>WEB: www.lechepascual.es; www.institutotomas Pascual.es</p>
<p>Producto Lácteo UHT con vitaminas E, A, B9 y D LAUKI</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “LAUKI. Tu LAUKI de siempre se llamará Lactel. Digestiva. Ahora SIN lactosa. Apto para intolerantes a la lactosa. Barcelona world race. Semidesnatada”. (No figura denominación del producto en el frontal).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En el lateral.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Producto Lácteo UHT con vitaminas E, A, B9 y D. Se puede leer, pero letra muy inferior a la empleada en el frontal.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Un lateral del brick se emplea en explicar la ausencia de lactosa y sus ventajas, bajo el epígrafe: “Lauki Digestiva sin Lactosa: una solución para todos los intolerantes a la lactosa” Incluye la frase: “Lauki recomienda mantener una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida saludable”.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 ml.</p> <p>FECHA: En la parte superior del envase. Se lee bien. Punteado muy grueso, Tamaño considerablemente superior (más del doble) al empleado para el indicar el lote: 21/05/10.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p style="text-align: center;">CEREALES</p> <p>Cereales de maíz, trigo, tostado y avena tostados con miel NESTLÉ</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “ESTRELLITAS”. “Cereales Dorados con miel”. “NESTLÉ”. “NESTLÉ cereales integrales”. Logotipo de cereal con tick de OK (cuyo mensaje se desarrolla en la base superior: “los cereales integrales son una buena forma de incluir en la dieta nutrientes esenciales como fibra alimentaria, vitaminas y minerales. La manera más sencilla de encontrar cereales integrales es buscar el sello de NESTLÉ cereales integrales, que aparece en los estuches de los cereales NESTLÉ, ¡porque todos ellos contienen cereales integrales!”). Gráfico nutricional (Ciaa) por ración de 30 g Imagen de personaje con gran bol de cereales.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Base superior, en un extremo.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Cereales de maíz, trigo, tostado y avena tostados con miel.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Ingredientes: pueden leerse, pero desproporción con otros tamaños y con el espacio disponible.</p> <p>FECHA: En la base superior. Punteada pero puede leerse (sobre fondo blanco). Junto al lote, y mismo tamaño, pero su formato contribuye a la claridad: 19/11/2010.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Un lateral se emplea en explicar “los beneficios del desayuno”, con ilustración de familia. Con mensajes como: “...Tomar cereales para el desayuno puede mejorar la ingesta de vitaminas y minerales esenciales, necesarios para el desarrollo. Es aconsejable consumir al menos 3 raciones de cereales integrales al día dentro de una dieta variada u equilibrada y un estilo de vida saludable. Las personas que incluyen cereales en su desayuno dentro de esta dieta y estilo de vida, tienden a tener un PESO MÁS ADECUADO para su salud que aquellas que no los toman”. En el otro lateral se expone el cuadro nutricional por ración y el mencionado esquema “Es bueno saber”.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Información por ración, que sale al frontal (en formato ciaa) y formato propio “Es bueno saber” (N. compass) Se destacan los hidratos y la fibra, por ración.</p> <p>SAL: Informa del sodio en la tabla: 0,2 g/100 g En la información por ración se indica la sal: 0,1 g por ración (2%) Se presenta la CDO de sal para adulto (6 g).</p> <p>AZÚCARES: Se indican, pero sólo se destacan los azúcares por ración (16,1 g: 11%). Por 100 g, sin embargo, muestran representan más de 1/3 del producto: 34,0 g/100 g.</p> <p>RACIÓN: 30 g. En la tabla se indica la ración: 30g más 125 ml de leche.</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: En la parte trasera puede leerse: “Cada vez oímos más que debemos cuidar mejor la dieta de nuestra familia. Para ayudarte, Nestlé ha añadido cereales integrales a toda su gama de cereales. Así, tu familia seguirá disfrutando del buen sabor de siempre ¡y al mismo tiempo se beneficiará de las ventajas de los cereales integrales!”.</p> <p>El resto (casi toda la cara) se emplea diversos dibujos infantiles (con frases como “me encanta su sabor!” o “deliciosas estrellitas”) y un juego.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Trigo tostado con sabor a chocolate KELLOGG'S</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “20% gratis. KELLOGG’S. Choco Krispis. Megacrujiente sabor a chocolate. Chocos”. Ilustración de onza de chocolate (en ingredientes aparece como: chocolate en polvo). Gráfico Cíaa por ración 30 g. Dibujo de personaje con grande y desproporcionado bol. Indicación del peso: 500 g más 100 g.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En lateral y base superior, camuflados entre diversos mensajes dispares. Los ingredientes, dentro del recuadro “Nutrición”.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Trigo tostado con sabor a chocolate. Cuesta encontrarlo: en la base superior.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: El empleado para los ingredientes, muy reducido y dificulta la lectura, además de la desproporción manifiesta debido al tamaño del envase.</p> <p>FECHA: Difícil de leer y comprender. Punteado tenue. Sin separación entre dígitos (011010), junto a otros, en otro tamaño, sin relevancia para el consumidor: 10 20:05 VA.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Consejos nutricionales en un lateral, con alusiones al ejercicio físico, la pirámide nutricional (con caja de cereales en la base), el consumo de hidratos de carbono (con mención a los “cereales”) y de frutas y verduras.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Se dedica todo un lateral. Tabla por 100 g y por ración de 30 g. Se “explica” cómo leer el gráfico de la Cíaa.</p> <p>SAL: Se ofrece la información de sal y de sodio. Sal por 100g (0,9 g); por ración (0,3g.) Se presenta la CDO de sal para adulto (6 g).</p> <p>AZÚCARES: Se indican los azúcares por 100 gramos (34 g/100 g) y por ración (10 g/30 g).</p> <p>RACIÓN: 30 g. Se indica, fuera de la tabla, en otro lateral, el número de raciones que contiene el envase (20) sobre el dibujo de un bol.</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: La parte trasera se dedica a un juego (“chocodoku”) y dibujos infantiles.</p>
<p>Trigo Tostado y chocolateado 7 vitaminas y hierro HIPERCOR</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Maxi Kids. Trigos tostado y chocolateado, HIPERCOR. Trigo Tostado y chocolateado 7 vitaminas y hierro”. Dibujo de personaje con grande y desproporcionado bol. Indicación del peso: 500 g.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral, denominación junto a los ingredientes.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Trigo Tostado y chocolateado 7 vitaminas y hierro.</p> <p>FECHA: Punteada, pero puede leerse (22.11.2010).</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: En un lateral se explican las propiedades nutritivas de “los cereales” (...) “ayudando a mejorar nuestro rendimiento físico e intelectual”.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Tabla de 30 g (más 125 ml de leche) y por 100 g. Letra pequeña, difícil de leer.</p> <p>SAL: Se informa sólo del sodio (0,420 g/100 g).</p> <p>AZÚCARES: Se especifican (25,8 g/100 g).</p> <p>RACIÓN: 30 g. Fuera de la tabla, en otro lateral, se indican el número de raciones: “más de 16 raciones”.</p>
GALLETAS BOLLERÍA	
Galletas Chiquilín	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “ARTIACH. Chiquilín. Energía y sabor. Receta única”. En flecha ascendente: “67% cereales. Miel. Huevos”. Ilustraciones de galletas e ingredientes (miel, espigas de trigo...). Peso.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Muy escondida, en la base del paquete.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Suficiente, pero se lee con dificultad (todo en mayúsculas, letra delgada).</p> <p>FECHA: Sobre la base superior, se lee bien, pero dificulta la comprensión el estar junto al lote y el formato: 02 11.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: En un lateral, recuadro “Desde siempre con el deporte: Chiquilín quiere impulsar la práctica del deporte como parte fundamental de unos hábitos de vida saludables. Por eso, siempre ha apoyado a nuestros deportistas a través de diversas colaboraciones en el mundo del ciclismo y el baloncesto”. Gráfico 67% cereales, con silueta de jugador de baloncesto.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Pequeña y escueta tabla, con información por 100 g y por ración de 30 g.</p> <p>SAL: No la indica.</p> <p>AZÚCARES: No los indica.</p> <p>GRASAS: No especifica % de grasas saturadas.</p> <p>RACIÓN: 30 g. (Señala: aprox. 4 galletas Chiquilín).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Informa de la gama Chiquilín.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Galletas con huevo MARIE LU</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “MARIE LU. 66% de cereales. Original. Fuente de fibra. FONTANEDA. Qué buenas son”. Sello (“Inimitables garantizado. FONTANEDA. Qué buenas son. Galletasunicas.com”). Ilustración galleta, vaso de leche, campo de espigas. Gráfico nutricional Cíaa: valor calórico por galleta (459 kcal: 2%).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas con huevo.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Suficiente en tamaño. Podría ser más gruesa para mejor lectura. Se lee bien.</p> <p>FECHA: Mejorable. Punteada, junto al lote: 12 2010.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: La parte trasera se dedica por completo a ello: Información sobre la marca, como mensajes como: “Desde 1881 en FONTANEDA somos expertos en nutrición que con nuestro saber hacer hemos alimentado a generaciones”(!?). FONTANEDA, en la actualidad, es una marca de la multinacional KRAFT. Y sobre las “propiedades” de los cereales: “Y además... ¡con las propiedades de los Cereales! Marie Lu Original es una forma deliciosa de incorporar Cereales en tu dieta. ¿Conoces los beneficios de los cereales? Los cereales contribuyen de forma importante al aporte energético necesario para una alimentación equilibrada y completa. Cuatro galletas pueden aportar hasta el 40% de la energía necesaria para el desayuno”.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Pequeña tabla, en caracteres mínimos. Por 100 g y por galleta.</p> <p>SAL: Informa del sodio, por 100 g (21 g) y por galleta (2,2 g/2%).</p> <p>AZÚCARES: Se especifican por 100 g (0,41g) y por galleta (0,04 g/2%).</p> <p>GRASAS: Se especifican por 100 g y por galleta, indicando las grasas saturadas (8,7% / 0,4%-2%).</p> <p>RACIÓN: Galleta.</p>
<p>Galletas rellenas de crema sabor chocolate Diver FONTANEDA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL (3 caras): “Nuevo DIVER Fontaneda Qué buenas son. 50% de cereales”. 16 x dibujo de 1 galleta. En tamaño reducido: “Galletas rellenas de crema sabor chocolate”. Ilustración galleta-personaje, galleta, vaso de leche y espigas.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Pequeño porcentaje del envase.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas rellenas de crema sabor chocolate.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Denominación, reducida. Ingredientes: Se lee con dificultad. Todo en mayúsculas, impresión deficiente.</p> <p>FECHA: Impresa con claridad. Junto al lote. 11.2010.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: En un lateral se explica “El desayuno nutritivo y sabroso que disfrutarán tus hijos”.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 g. Tabla en colores dispares, sin código.</p> <p>SAL: Informa del sodio (0,18 g).</p> <p>AZÚCARES: Los especifica (33 g/100 g).</p> <p>GRASAS: Se especifican las saturadas (9,4 g.).</p>
<p>Galletas rellenas con crema de Chocolate ALIADA (250 g)</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Galletas rellenas con crema de Chocolate ALIADA Contiene 17 galletas dobles rellenas”. Peso. Indicaciones en portugués (contenido y denominación).</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En un lateral.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas rellenas con crema de Chocolate.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Tamaño suficiente: Se lee bastante bien.</p> <p>FECHA: Cuesta localizarla: 11-11 (bien impresa, pero difícil localización y comprensión, junto al lote).</p> <p>INFORMACIÓN CUALITATIVA: Adecuada (se indica % de crema de chocolate).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Muy escueta, aunque tamaño de letra adecuado. Tabla por 100 g.</p> <p>SAL: No se indica ni la sal, ni el sodio, aunque se encuentra entre sus ingredientes.</p> <p>AZÚCARES: No se especifican, a pesar de ser el primer ingrediente.</p> <p>GRASAS: No se especifica cantidad de grasas saturadas.</p>
<p>Galletas rellenas con crema de Chocolate PRÍNCIPE (125 g)</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Nuevo PRÍNCIPE Double Choc LU”. Ilustración del personaje y, destacado, de una galleta.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Ocupa una pequeña parte del etiquetado, Muy apretado.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas rellenas con crema de Chocolate.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Muy pequeña. Se lee con dificultad.</p> <p>FECHA: 01 2011. Se lee bien: impresa sobre fondo blanco, pero no hay separación entre dígitos. La cercanía del lote también dificulta la rápida comprensión.</p> <p>INFORMACIÓN CUALITATIVA: Adecuada (se indica % de crema de chocolate).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Muy escueta. Pequeña tabla por 100 g.</p> <p>SAL: No se indica ni la sal, ni el sodio, aunque se encuentra entre sus ingredientes.</p> <p>AZÚCARES: No se especifican, a pesar de ser el primer ingrediente.</p> <p>GRASAS: No se especifica cantidad de grasas saturadas.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “Galletas con tableta de chocolate con leche HIPERCOR. Con auténtico chocolate suizo”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galletas con tableta de chocolate con leche.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Ingredientes, aunque puede leerse, letra pequeña.</p> <p>FECHA: Se lee con claridad: 03.11.10.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Con auténtico chocolate suizo (se indica en los ingredientes “Fabricado en suiza”).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Muy escueta. Pequeña tabla por 100 g.</p> <p>SAL: No se indica, aunque está entre los ingredientes.</p> <p>AZÚCARES: No se especifican (azúcar, segundo ingrediente).</p> <p>GRASAS: 27 g/100 g. No se especifican cuántas son grasas saturadas.</p>
<p>Galletas TOSTARICA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “TostaRica, la galleta favorita de los niños”. “Artist collection The Dog” (sello “The original”) En un corazón: “Oleo equilibrio”. “Con 6 vitaminas, hierro y calcio”. Gráfico Cíaa del valor energético por ración (50 g/9 galletas: 236 kcal/12%). Ilustración de galletas sobre fondo de leche.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Ingredientes en lateral inferior (base) Se disipa entre información voluntaria diversa. Incluyen: Oleoequilibrio 16% (aceite vegetal y emulente: lecitina).</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Galleta.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Letra muy fina y pequeña.</p> <p>FECHA: Se lee con dificultad. Marcada en el envase, no impresa: 04 2011.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Diversa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación del sello “oleoequilibrio” (en letra muy pequeña, mínima, casi ilegible). • Gráfico en colores (rojo, verde...) sin código sobre la distribución de las necesidades energéticas diarias, en apoyo del mensaje: el desayuno es una de las comidas más importantes... • Gráfico Cíaa por ración destacado; le acompaña la frase: “CUÉTARA te recomienda seguir una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable. Sustituir en tu alimentación ácidos grasos saturados por monoinsaturados como el oleico, es beneficioso para el óptimo mantenimiento de los niveles de colesterol”.

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 g y por ración. Dos tablas una para macro nutrientes y otra para vitaminas y minerales.</p> <p>SAL: Informa del sodio, que lo incluye en la tabla de vitaminas y minerales (!) y no relaciona, a diferencia de aquellos, el % de la CDR. Sodio: 0,25 g/100 g y 0,13 g por ración.</p> <p>AZÚCARES: Los especifica (aunque en negrita se marcan los hidratos): 24 g por 100 g/ 16 g por ración.</p> <p>GRASAS: Se informa del colesterol-0 g.</p> <p>RACIÓN: 50 g (9 galletas).</p> <p>PROMOCIONES: Toda la parte trasera se dedica a la promoción: “<i>Colecciona tus perros</i>”. Pide datos personales. Remite a su web: www.tostarica.com. Incluye un pasatiempo.</p>
<p>Bizcocho con avellanas Bokawa de NOCILLA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Ilustración del producto e ingredientes (avellanas). “<i>NOCILLA ¡es única! Pequeño premio, insuperable placer. Bokawa. Avellanas. Contiene: 5 unidades</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: En laterales, Ingredientes (en la parte baja).</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Bizcocho con avellanas.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Muy adecuado, en tamaño, grosor y contraste.</p> <p>FECHA: Punteada. Junto a lote. Puede leerse: 24 06 2010.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Sobre el modo de presentación (con el eslogan “Momentos únicos”).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 g y por bizcocho (30 g) Informa del sodio (0,2 g/100 g) y de los azúcares (36 g).</p> <p>RACIÓN: Unidad (30 g), indica las raciones que contine.</p>
<p>Productos de pastelería PHOSKITOS</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>Sólo “PHOSKITOS” original. www.phoskitos.es ¡Hay 9 para gastar! Phoski-Bromas. 1 Broma gratis en el interior</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Relegada a la parte menos visible (base) del envase, incluida advertencia de seguridad (“<i>contiene elementos promocionales no comestibles</i>” “<i>no es conveniente para niños menores de 3 años</i>”).</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Producto de pastelería.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Ingredientes en letra muy pequeña, apenas legible.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>FECHA: Difícil de leer, sólo aparece marcada, no impresa: 02 06 10.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: <i>“Lo elaboramos de una manera sencilla y con los ingredientes que más te gustan!”</i> (explicación ilustrada). Un lateral explica <i>“la forma MAS DIVER de comer tus Phoskitos”</i> (con ilustraciones paso a paso).</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Tabla por 100 g y por unidad. Gráfico Círculo del valor energético de cada pastelito (se indica el peso: 40 g): 170 kcal (9%).</p> <p>SAL: Indica el sodio (0,1 g/100 g).</p> <p>AZÚCARES: Se especifican (41 g/ 100g).</p> <p>GRASAS: Indican las saturadas (15 g/100 g).</p> <p>RACIÓN: Unidad (pastelito de 40 g).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Casi todo el envase (el frontal y la trasera y dos laterales) se dedica a la promoción <i>“Phoski-Bromas”</i> Con grandes caracteres, ilustraciones de los regalos y del producto personalizado.</p> <p>WEB: www.phoskitos.es</p> <p>PROMOCIONES: Los siguientes mensajes se repiten cuatro veces en el envase: <i>“Phoski-Bromas”, “¡Hay 9 para gastar!”, “1 Broma gratis en el interior”.</i></p>
<p>Sobao Pasiego SERAFINA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Paquete transparente, con el producto a la vista. El lateral más destacado recoge: <i>“Indicación Geográfica Protegida IPG Sobao Pasiego. Elaboración según nuestra receta tradicional de la Vega del Pas, en Cantabria”.</i> Sello: Sobao Pasiego Indicación Geográfica Protegida. Sello calidad controlada y número. <i>“Envasado individual - 4 unidades”.</i> <i>“SERAFINA”.</i></p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Se destaca la denominación del producto en los laterales, pero los ingredientes aparecen en la base (parte menos visible) y la fecha sobreimpresa en el envoltorio transparente.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Sobao Pasiego (Indicación Geográfica Protegida).</p> <p>INFORMACIÓN CUALITATIVA: Indica la cantidad de mantequilla (26%).</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Puede leerse aunque contraste el mucho menor tamaño de letra de los ingredientes con el empleado para la información que se quiere destacar.</p> <p>FECHA: Sobreimpresa en el envoltorio transparente.</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: En la base. Explicación de la IPG (“<i>En la Vega del Pas, en los montes de Cantabria nació hace ya un siglo, uno de los dulces más ricos y tradicionales de nuestra tierra...</i>”) e ilustración de un paisaje. “<i>Elaborados con mantequilla</i>”. Consejos de consumo.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Ninguna.</p>
<p>Sobaos BIMBO</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>Nuevo BIMBO. La receta Martínez. Sobaos elaborados con Yogur</i>”. En un sello; Hidratos de carbono Graduales. HCG. Ilustración del producto y un yogur.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Sobaos.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Parte trasera, desapercibida entre sobreabundancia de información.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Se explica, con profusión de gráficos los beneficios de los Hidratos de carbono Graduales. HCG y del desayuno.</p>
<p>Pan de Leche BELLA EASO</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>LA BELLA EASO. Pan de Leche. Sin grasas Hidrogenadas. Sin conservantes - Sin colorantes</i>”. Información de la promoción “<i>Siempre contigo: colecciona el juego de tres cajas exclusivas de LA BELLA EASO. 6 pan de leche</i>”.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera, desapercibida entre sobreabundancia de información.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Pan de Leche.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Puede leerse pero (ingredientes) pequeño, especialmente teniendo en cuenta el tamaño suficientemente grande del envase y la tipografía empleada en el resto de mensajes.</p> <p>FECHA: Impresa sobre fondo blanco: 07-03-10 4 . Confusión por la cercanía de la fecha del marcado del lote y el lote.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un lateral del envase se emplea por completo en explicar: “<i>En LA BELLA EASO cuidamos de ti. Elaboramos nuestro Pan de Leche Sin grasas hidrogenas, sin colorantes y sin conservantes. ¿Por qué sin grasas hidrogenadas? (...) ¿Por qué sin colorantes? ¿Por qué sin conservantes?...</i>”.

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
	<p>INFORMACION NUTRICIONAL: Por 100 g y por unidad.</p> <p>SAL: Informa del sodio (0,3 g/100 g).</p> <p>AZÚCARES: Los especifica: 13 g/100g.</p> <p>GRASAS: Saturadas (7,6 g/100g).</p> <p>RACIÓN: Unidad (indica el peso: 35 g).</p> <p>INFORMACIÓN ADICIONAL: Bajo el epígrafe “<i>Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación</i>”, se reproduce “<i>La nueva rueda de los alimentos</i>”, remite a la web www.nutricion.org y explica los beneficios del desayuno: “<i>La SEDCA recomienda un desayuno equilibrado. Los estudios científicos han demostrado que un desayuno adecuado, sobre todo en el caso de los más jóvenes, favorece la salud y el rendimiento escolar y físico</i>”.</p> <p>PROMOCIONES: Promoción “<i>Siempre contigo</i>”, “<i>...Acumula puntos y colecciona el juego de tres cajas exclusivos de LA BELLA EASO</i>”.</p>
<p>Producto de pastelería Muffin relleno de chocolate PANRICO</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: “<i>Nuevo Qué Muffin! Relleno de Cacao. ¡Qué GUSTAZO!</i>” Ilustración del producto. Ilustración de una admiración.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Parte trasera del envase. Impreso en blanco sobre envoltorio transparente: se lee con dificultad. Peso y condiciones de conservación, en pestaña inferior: inapreciable.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Producto de pastelería. Muffin relleno (16%) de chocolate.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Pequeña. Muy inferior a otros mensajes y al espacio disponible.</p> <p>FECHA: Impreso sobre envoltorio transparente: 04/03/10.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: “<i>Elaboración y distribución a diario</i>”.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Escueta tabla, por 100 g (el bollo pesa 105 g)</p> <p>SAL: No la indica, aunque aparece entre los ingredientes.</p> <p>AZÚCARES: No los indica, a pesar de ser el ingrediente principal y contener también jarabe de glucosa y fructosa.</p> <p>GRASAS: No especifica su calidad. Entre los ingredientes figuran: grasa vegetal hidrogenada.</p> <p>WEB: www.panrico.com</p>

▼ Producto	▼ Valoración del etiquetado
<p>Crema al cacao con avellanas NOCILLA</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Ilustración de “Hello Kitty”. Diferentes anagramas de la empresa.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Zona inferior de la etiqueta, ocupando una mínima parte de la misma. En contraste con el espacio destinado al resto de información: Dibujo de “Hello Kitty”. Anagrama de “Nocilla. ¡Es única!”.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Crema al cacao con avellanas.</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Pequeña. Muy inferior a otros mensajes y al espacio disponible.</p> <p>FECHA: Impreso sobre la tapa: 23/01/11.</p> <p>INFORMACIÓN VOLUNTARIA: Sin gluten.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Tabla por 100 g.</p> <p>AZÚCARES: No los indica, a pesar de ser el ingrediente principal (60% hidratos de carbono).</p> <p>OTROS: Informa del fósforo y magnesio.</p> <p>WEB: www.nocillaandplay.com</p> <p>PROMOCIÓN: “Colecciona los 8 vasos Hello Kitty”.</p>
<p>MERMELADAS</p>	
<p>Mermelada HIPERCOR</p>	<p>INFORMACIÓN EN EL FRONTAL: Mermelada Extra Albaricoque. HIPERCOR.</p> <p>INFORMACIÓN OBLIGATORIA: Laterales de la etiqueta.</p> <p>DENOMINACIÓN DE PRODUCTO: Mermelada Extra Albaricoque.</p> <p>INFORMACIÓN CUALITATIVA: Adecuada (indica % de fruta).</p> <p>TAMAÑO DE LETRA: Pequeña.</p> <p>FECHA: Impreso (punteada) sobre la tapa, junto al lote: Jun 2013.</p> <p>INFORMACION NUTRICIONAL: Escueta y pequeña tabla.</p> <p>AZÚCARES: No los indica en la tabla, a pesar de ser el segundo ingrediente principal. Se señala: Hidratos de carbono: 48 g/100 g (en ingredientes leemos: “contenido total en azúcares: 48 g por 100 g”).</p>

5.1.2. Casos adicionales

Raciones:

Además de los productos reseñados por presentar la información nutricional a partir de raciones demasiado pequeñas (ejemplo: Choco Krispis KELLOG'S, con una ración de 30g., pero no es la pauta de consumo previsible; además, en el envase sobresale el dibujo de gran bol) en la segunda muestra se registraron los siguientes:

▼ Producto	▼ Ración
Nuggets LA COCINERA NESTLÉ	4 nuggets.
Varitas PESCANOVA	3 varitas (el paquete contiene 10).
Salto sabor mediterráneo (paella) FRUDESA	225 gramos (el paquete contiene 700g., que tiende a equivaler a dos platos, no tres raciones como propone el envase).
Pastel Mousse semi frío ROYAL (Preparado)	64,4 gramos.
Fondue de Chocolate NESTLÉ	50 gramos.

Denominación del producto:

Como en el caso de SUNNY DELIGHT, es un refresco que se vende como zumo y además, la denominación aparece semi-oculta en la etiqueta. O FLORA FOLIC B, en estos otros casos también la denominación del producto queda oculta por denominaciones de fantasía o la marca.

▼ Marca	▼ Denominación
Esencial fruta SOLÁN DE CABRAS	Denominación: Bebida a base de frutas (Semioculto). Se presenta como: Fruta para beber. La fruta esencial. Especialmente confuso, al presentarse como sustituto de la fruta fresca.
HERO Minifruta	Se presenta como: Bebida de frutas, la fruta que se bebe.
Simon Life	Denominación: Bebida refrescante (Semioculto). Se presenta como: Simon Life Naranja.
Natur Fibra C. LECHERA ASTURIANA	Denominación: Producto lácteo. Se presenta como: Natur Fibra.

Letra pequeña:

▼ Producto	▼ Deficiencia
Barritas de cereales KELLOGG'S	Ingredientes ilegibles: Letra muy pequeña.
COLA CAO complet (360g.)	Ingredientes ilegibles: Letra muy pequeña.

5.2. Análisis de resultados

5.2.1. Carencias y deficiencias

- **Denominación del producto:** Es un dato básico del alimento, el que nos dice QUÉ estamos comprando. Sin embargo, se camufla, se presenta incompleto o, directamente, se omite. Una deficiencia detectada en preparados lácteos (por leche), bebidas refrescantes y néctares, platos preparados deshidratados y snacks. Las omisiones: KAIKU y FLORA. En ocasiones se adorna con calificativos poco verificables “mahonesa casera” (CALVÉ).
- **Tamaño de la letra:** En 9 productos (o en un 62% de los productos analizados) la información obligatoria (que no la voluntaria) resulta ilegible o muy difícil de leer a causa del tamaño de la letra. Lo hemos encontrado en: embutidos, aceitunas y bollería.
- **Información cualitativa:** Se destaca un ingrediente en el envase, pero no se indica, en la lista de ingredientes, en qué cantidad está incluido. Es una irregularidad que hemos detectado en 3 productos.
- **Marcado de fechas:** Muy mejorable en muchos casos. No existe un formato común frente a los marcados de fecha más claros (tintado nítido, contraste con el fondo, claridad del mensaje: “cad: 27/12/2010”); en otros casos, la fecha se presenta punteada, directamente sobre el envase sin contraste con el fondo, muy pegada al número de lote, obstaculizando la comprensión y con los dígitos sin diferenciar por día/mes/año.
- **Presentación de la información:** En el 80% de los productos la información obligatoria se relega a las partes menos visibles del envase. Llama la atención que este ocultamiento se ajusta al formato del envase y a la previsible manipulación del mismo por parte del consumidor. Así, en las cajas de cereales, o en los bricks de leche, la parte trasera y los laterales sí tienen un importante valor persuasivo y se destinan a promociones o a los mensajes nutricionales voluntarios o de salud. Quedando la base superior para indicaciones obligatorias como la denominación del producto (que, además, se tienden a colocar en los extremos). Mientras, el frontal se reserva para informaciones voluntarias intrascendentes, confusas y, en algún caso, a nuestro juicio engañosas: “al punto justo de sal”.

- **Información nutricional:**

- **Raciones:** En productos como cereales, aperitivos, mayonesa o platos preparados las raciones no se corresponden con las pautas previsibles de consumo o promovidas en el propio envase. De este modo, la incidencia del contenido de determinados nutrientes o sustancias (sal, grasas o azúcares) en las cantidades diarias orientativas que se transmite (14% de la CDO...) carece de cualquier rigor.

- **Sal:** El 97% de los productos analizados que informan de la cantidad de sal, lo hacen a través del sodio. Uno de cada tres productos que contenían sal no informan ni de esta ni del sodio. La importancia de que el consumidor busque y comprenda esta información está en relación con la casi omnipresencia de este compuesto cuyo consumo debemos reducir al máximo: galletas, bollería, chocolate instantáneo o cereales para el desayuno lo incluyen entre sus ingredientes. En productos como platos preparados o salsas su contenido es especialmente elevado. Otra práctica que contribuye a la confusión es la inclusión del sodio incluye en la tabla (o en el apartado) de vitaminas y minerales, como ocurre con las galletas TOSTARICA (0,25 g/100 g).

- **Azúcares:** Se presentan incluidos en los hidratos de carbono en productos con un elevado porcentaje de los mismos (zumos, galletas) dificultando una adecuada elección por parte del consumidor.

- **Colesterol y grasas trans:** Se incluyen en las tablas nutricionales cuando no sólo no tienen ningún valor informativo (colesterol -> 0 g; grasas trans -> 0 g), sino que confunden al consumidor.

- **Gráficos:** Sin ningún valor informativo (el modelo de la Cíaa no ofrece una representación real del porcentaje indicado) son elementos al servicio del marketing del producto.

- **Código de colores:** Se introduce el uso del color en los gráficos con información nutricional sin ningún tipo de código, contribuyendo, de este modo, a incrementar la confusión del consumidor ante el posible uso de los mismos (rojo, verde, amarillo) con un valor informativo (semáforos nutricionales).

5.2.2. Estrategias de comunicación de las etiquetas

Junto a estas carencias o deficiencias, el etiquetado de los alimentos analizados presenta, desde la perspectiva de las estrategias de comunicación empleadas, estos rasgos:

- **Transmisión de la información nutricional de forma interesada:** Como ya se ha dicho, el tamaño poco realista de las raciones (que permite ofrecer porcentajes engañosos en relación con las CDO que, además, se sitúan en el frontal), la omisión de datos (azúcar, sal), la inclusión de nutrientes/sustancias irrelevantes (0 g. colesterol) o el uso de gráficos (como el modelo de la Cíaa) sin valor informativo, ponen de manifiesto que la información nutricional tiene un valor más publicitario que de ayuda al consumidor para elegir con criterio.

- **Sobreabundancia de información:** Muy eficaz para ocultar la información esencial, los envases se “rellenan” con mensajes, ilustraciones y gráficos de todo tipo (ver punto siguiente). De este modo, se multiplica el tiempo que el consumidor debe emplear en localizar los datos básicos (denominación, ingredientes...) que sí le interesan.

- **Información voluntaria:**

- **Es, junto con el nombre comercial que “suplanta” a la denominación del producto, la estrella de los frontales de los envases.** La gama es amplia: desde declaraciones nutricionales (“con 6 vitaminas”, “con vitamina C”) a mensajes irregulares (“sin grasas hidrogenadas”, “sin conservantes- sin colorantes”, “al punto justo de sal”, frases de contenido trivial pero rotundas en apariencia: “toma sopa vive sano” (en un producto con 0,25 g de sodio por 100 ml).

- **Estos mensajes voluntarios no aportan información relevante** para la elección del consumidor. Por el contrario, se usan para destacar cualidades sin ninguna incidencia en la calidad nutricional del producto.

- **Los mensajes más llamativos** del frontal, se desarrollan en los laterales o reverso del producto, con frecuencia en compañía de gráficos: “Vitamina C: antioxidante natural que previene el envejecimiento celular y refuerza las defensas de nuestro organismo”, “sana y ligera”, “es un alimento libre de grasas, colesterol y sodio” (¡en un zumo!), “se elabora con un caldo suave y abundante pasta al huevo y permite disfrutar a los niños de una excelente sopa con su sabor favorito” (producto con que no informa de su contenido en sal).

- **Tampoco se deja al azar la selección de las palabras empleadas:** Las “características” pasan a ser “propiedades”.

- **La imaginación al poder: Los envases se pueblan de iconos y gráficos con información irrelevante o incompleta** como este ejemplo: un icono con el pulgar hacia arriba y la expresión “¡Elige Bien! Sin colorantes; Sin grasas hidrogenadas”. O el sol para indicar que la “deshidratación” es un proceso natural (en este caso, el producto, en ningún momento aclara se su proceso es igual de “natural”).

- **Promociones:** Dirigidas, en el 96% de los casos, al público infantil (videoconsolas, rotuladores...) Además de utilizarse para incentivar la compra del producto, son una vía de captación de datos personales. En un producto (sopilandia MAGGI) no se cumplía con la normativa de protección de datos.

- **Páginas web:** 3 de cada 5 productos remiten en el envase a la página web de la empresa. Es el caso de: www.litoralautentico.com; www.donsimon.com; www.primadeporte.es; www.knorr.es; www.gallinablanca.es; www.tostarica.com; www.kellogs.es/nutricion... o de organismos vinculados a la industria: www.eufic.es

- **Contenido extra:** Hemos encontrado promociones destinadas ofrecer cantidad extra de producto en aquellos particularmente calóricos: salsas, cereales, galletas y aperitivos.

- **Alusiones al deporte y a la actividad física:** Bien por el patrocinio de eventos, por alusiones indirectas, por promociones o por su protagonismo creciente en la información nutricional voluntaria, las referencias a la práctica deportiva resultan chocantes en productos muy calóricos y/o con bastante sal, azúcares o grasas. Ejemplos: la web www.primadeporte.es; la pirámide nutricional de los aperitivos, o las galletas Chiquilin: *“Desde siempre con el deporte: Chiquilín quiere impulsar la práctica del deporte como parte fundamental de unos hábitos de vida saludables. Por eso, siempre ha apoyado a nuestros deportistas a través de diversas colaboraciones en el mundo del ciclismo y el baloncesto”*.
- **Consonancia:** Las grandes multinacionales (UNILEVER, NESTLÉ) reproducen sus formatos con información voluntaria en todos los productos, aunque sean de diferentes marcas. Así, el registrado como *“Nutritional Compass”*, de NESTLÉ, lo encontramos en: Callos LITORAL; sopas, salsas o purés MAGGI, Cereales para el desayuno NESTLÉ, etc Por otro lado, el gráfico impulsado por la CIAA en 2006²⁶ está muy implantado (y por completo, en el caso de esas grandes empresas multimarca). Del mismo modo, dos mensajes son muy repetidos: la alusión a genérica a la recomendación de *“una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable”*. Y, en el caso de bollería, galletas o cereales las referencias al desayuno: *“Los estudios científicos han demostrado que un desayuno adecuado, sobre todo en el caso de los más jóvenes, favorece la salud”* (LA BELLA EASO).

²⁶ http://www.ciaa.be/documents/press_releases/CIAA_Nut_recommendation.pdf

6. CONCLUSIONES

Del análisis de estos resultados se concluye:

- **Los derechos básicos del consumidor** (a la información, a la salud, incluso a la protección de sus intereses económicos) **no están adecuadamente garantizados** en la elección, compra y consumo de alimentos envasados.
- En virtud de las **dificultades “formales”** (tamaño de la letra, presentación de la información obligatoria...) y de las **carencias respecto al contenido de las etiquetas** (sobreabundancia de información trivial, omisión de datos esenciales, datos confusos), el **tiempo** que se requiere para la **adecuada elección** de un alimento envasado es **notablemente superior** al que realmente se emplea: CEACCU estima que el consumidor no puede dedicar menos de 8-10 minutos para la adecuada lectura y comprensión de la información que contienen las etiquetas de los alimentos. Esta cantidad de tiempo contrasta con la que realmente se emplea: menos de un minuto.
- La **adecuada interpretación** de la información de las etiquetas **exige una mayor formación del consumidor**, pues las confusiones o ambigüedades resultan difíciles de identificar por parte de un consumidor medio.
- **Necesidad de reformas normativas eficaces**²⁷ en cuanto a: fijación de un **tamaño de letra estándar**, obligatoriedad de indicar la **denominación del producto** junto a la marca, establecimiento de **raciones que coincidan con las pautas de consumo** previsibles o promocionadas, fijación de un **sistema único de marcado de fechas**, presentación de la **información obligatoria** en los productos con **doble envase** y regulación de las **condiciones** que debe cumplir la **información voluntaria**.

²⁷ Deberían quedar resueltas en el Proyecto de Reglamento europeo, en estos momentos en su fase final de tramitación. Proposal for a Regulation of the European Parliament and the Council on the provision of food information to consumers. Bruselas, 30.01.2008 COM (2008) 40 final 2008/008 (COD) Aunque la evolución de esta propuesta se aleja, en aspectos clave, de las demandas defendidas por CEACCU y de las necesidades reales del consumidor. Más información: Especial etiquetado: http://www.ceaccu.org/index.php?option=com_content&view=article&id=515

