

# leo lo que como



*Saber más, para comer mejor*

NIPO: 280-13-190-3  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>



*alimentación.es*



# Leo lo que como

Las etiquetas de los alimentos te aportan una información muy útil que te permite, además de conocer las principales características de los productos que vas a comer, hacerte una idea aproximada de la composición del alimento.

Nos conviene fijarnos bien en las etiquetas, ya que constituyen el compromiso del fabricante ante nosotros de que un artículo reúne las condiciones que exige la normativa.

La norma general es que el etiquetado ha de ser claro y conciso y que nunca debe inducir a error al consumidor en lo que se refiere a características, composición, naturaleza, cualidades, cantidad, origen o modo de fabricación.

## Qué información incluyen las etiquetas

En las etiquetas de los productos alimenticios envasados hay dos clases de información: la **general** (*común a todos y obligatoria*) y la **opcional**, como por ejemplo el etiquetado nutricional, que ofrecen sólo algunos productos.

### Productos envasados: Indicaciones obligatorias

#### - Denominación del producto.

Normalmente es el **nombre previsto** para cada producto **en la legislación** (*por ejemplo: tomate, mermelada, leche, yogur...*).

A falta de legislación, puede ser el **nombre consagrado por el uso** en España (*EJ.: tortilla de patata*) o una **descripción** del producto acorde con su composición (*Ej: ensalada de lechuga y tomate*).

Es diferente a la marca comercial y no puede sustituirse por un nombre de fantasía.

La denominación irá acompañada del estado físico (*en polvo*) o del tratamiento al que ha sido sometido el producto (*ej: congelado, ahumado*), en caso de que su omisión pueda inducir a error al consumidor.

También se utilizarán las designaciones de calidad tipificadas cuando así lo requiera la normativa específica del producto en cuestión.

- **La lista de ingredientes:** en orden decreciente a su peso en el momento en que se incorporen durante el proceso de elaboración, incluidos los aditivos.

No es preciso cuando el producto tiene un solo ingrediente

**Siempre** deberán indicarse aquellos **ingredientes** que la normativa reconoce como susceptibles de provocar la mayoría de las alergias o intolerancias (*Ejemplo: mostaza, huevo, cacahuete, pescado...*).

- **La cantidad neta**, mediante unidades de volumen para productos líquidos (*l, cl, ml*) o de masa para los demás (*Kg,g*).

*Además, la masa neta escurrida en productos sólidos envasados en medios líquidos Ejemplo: conservas en salmuera, productos congelados.*

- **La fecha de consumo preferente o, en el caso de productos muy perecederos por razones microbiológicas, la fecha de caducidad.**

La fecha **no es necesaria en algunos productos**, tales como frutas y verduras frescas, vinagre, sal, azúcar y productos de panadería o repostería que se consuman en el día.

- **Responsable del producto: nombre y domicilio del fabricante, envasador o vendedor establecido en la Unión europea.**

- **Lote de fabricación:** Indica el conjunto de unidades de un producto fabricado y envasado en condiciones homogéneas, a efectos de su posible retirada por las autoridades, en caso de algún riesgo.

*Se indica mediante la letra L, seguida del número correspondiente. El lote puede identificarse con el propio marcado de fechas, siempre que éste incluya, al menos, el día y el mes.*

• **CUANDO SEA NECESARIO**, dependiendo del tipo de producto:

- **Cantidad de determinados ingredientes:** % de los ingredientes o categorías de ingredientes que bien en la denominación de venta o por medio de palabras o imágenes, se destaquen en el etiquetado. Ej: pizza de jamón (%) y champiñones (%).

- **Condiciones especiales de conservación y de utilización:**

- Modo de empleo o preparación: cuando sea necesario para hacer un uso correcto del producto.

- **País de origen o procedencia:** en productos de fuera de la UE o cuando su omisión pueda inducir a error.

- **Grado alcohólico**, en bebidas con graduación superior al 1,2 %.

### Indicaciones facultativas

**Con carácter voluntario** puede figurar cualquier tipo de información escrita, impresa o gráfica, siempre que no induzcan a error al comprador.

Normalmente son declaraciones que aluden a los beneficios del alimento o de alguno de sus constituyentes en relación con sus propiedades nutricionales o con la salud.

*[“bajo valor energético”, “sin grasa”, “sin azúcares”, “fuente de proteínas”, alto contenido en vitamina C...]*

Estas declaraciones sólo podrán figurar si se ha demostrado con pruebas científicas los efectos beneficiosos en el consumidor.

En este caso, también deberán expresar, con carácter obligatorio, el etiquetado

nutricional con información más detallada sobre los contenidos en calorías y determinados nutrientes, de forma numérica, en un mismo lugar y en forma de tabla:

**Nota:** *Este folleto se refiere a los productos alimenticios en general. Existen determinados productos para los que, además, son obligatorias otras indicaciones de etiquetado, establecidas en las correspondientes normas específicas.*

