

# GUÍA SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS



Comunidad  
de Madrid

# GUÍA SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD



El presente documento se ha redactado únicamente con fines informativos. La Dirección General de Salud Pública no garantiza la exactitud de los datos e informaciones ofrecidos, ni asume la responsabilidad en relación con cualquier uso que de ellos pudiere hacerse. Por consiguiente, es aconsejable que los usuarios consulten la legislación en la que está basada antes de emplear, bajo su exclusiva responsabilidad, este documento.

© **COMUNIDAD DE MADRID**

**Edita**

Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

**Autora**

Coral Sanz López  
Técnico Superior de Salud Pública (Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria)

**Coordinación técnica**

Natalia Álvarez Ruiz  
Técnico de Apoyo (Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria)

Silvia Íñigo Núñez  
Jefa de Área de Higiene Alimentaria (Subdirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria)

**Coordinación de la edición**

Blanca Golvano Sacristán  
Responsable de Publicaciones D.G. de Salud Pública

**Edición**

Primera, noviembre 2017

**Soporte de edición**

Archivo electrónico PDF

# ÍNDICE DE CONTENIDO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Contenido de la información nutricional</b>  | <b>4</b>  |
| Información obligatoria de alimentos envasados  | 4         |
| Información nutricional voluntaria  | 5         |
| Los alimentos sin envasar ¿deben llevar etiquetado nutricional?   | 6         |
| Información nutricional de bebidas alcohólicas  | 7         |
| ¿Pueden añadirse otros nutrientes en el etiquetado nutricional?   | 8         |
| ¿Qué datos de la información nutricional se pueden repetir en el envase y en qué lugar?                         | 9         |
| Si un alimento no lleva etiquetado nutricional ¿significa que está mal etiquetado?                              | 10        |
| Otras normas de etiquetado nutricional  | 11        |
| <b>Presentación ¿cómo debe aparecer en las etiquetas?</b>   | <b>12</b> |
| ¿Cuándo incluir la mención “Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)”?                      | 13        |
| <b>Cálculo de los valores de energía y nutrientes que se declaran en la etiqueta</b>                            | <b>15</b> |
| ¿Cómo se calcula el valor energético de un alimento?  | 16        |
| ¿Cómo se calcula el contenido de vitaminas y minerales en un alimento?  | 17        |
| ¿Cómo obtengo los datos y qué exactitud deben tener en la etiqueta?   | 17        |
| Márgenes de tolerancia admisibles de los valores declarados en la etiqueta                                      | 18        |
| Reglas de redondeo de los valores de nutrientes declarados en la etiqueta                                       | 20        |
| Ejemplos prácticos sobre el cálculo del valor de nutrientes, aplicando las tolerancias y las reglas de redondeo | 22        |
| ¿Y si el valor medido se encuentra fuera de la tolerancia del valor declarado en la etiqueta?                   | 24        |
| <b>Formas de expresión de la información nutricional</b>  | <b>25</b> |
| Expresión por 100 g o por 100 ml  | 25        |
| Expresión por porción   | 26        |
| Expresión por % IR y por % VRN  | 27        |
| Resumen de las formas de expresión de la información nutricional  | 28        |
| <b>Otras formas adicionales de expresión</b>  | <b>30</b> |
| <b>Ingestas (IR) y valores (VRN) de referencia</b>  | <b>31</b> |
| ¿Cuáles son las ingestas diarias de referencia (IR)?  | 31        |
| ¿Cuáles son los valores de referencia de nutrientes (VRN)?  | 32        |
| <b>Glosario de términos</b>   | <b>33</b> |
| <b>Referencias bibliográficas</b>   | <b>36</b> |

# ÍNDICE DE TABLAS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tabla 1. Factores de conversión</b>   | <b>16</b> |
| <b>Tabla 2. Tolerancias para alimentos distintos a los complementos alimenticios</b> | <b>18</b> |
| <b>Tabla 3. Reglas de redondeo</b>   | <b>20</b> |
| <b>Tabla 4. Unidades de medida de la información nutricional</b>                     | <b>25</b> |
| <b>Tabla 5. Expresión por porción</b>  | <b>26</b> |
| <b>Tabla 6. Formas de expresión para alimentos envasados</b>                         | <b>28</b> |
| <b>Tabla 7. Formas de expresión para alimentos sin envasar</b>                       | <b>29</b> |
| <b>Tabla 8. Ingestas Diarias de Referencia (Adultos)</b>                             | <b>31</b> |
| <b>Tabla 9. Valores de Referencia de nutrientes (Adultos)</b>                        | <b>32</b> |

# INTRODUCCIÓN

## ¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA GUÍA?

Desde el 13 de diciembre de 2016, con la entrada en vigor del Reglamento 1169/2011, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, es obligatorio que aparezca la información nutricional en el etiquetado de la mayoría de los alimentos transformados.

Esta Guía aporta los conceptos necesarios para ayudar a las empresas alimentarias a elaborar dicho etiquetado nutricional.

## ¿QUÉ ES LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en las etiquetas de los alimentos y bebidas. También se denomina “etiquetado sobre las propiedades nutritivas”.



## UN NUTRIENTE ES...

... una sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, que:

- \* proporciona energía, o
- \* es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida, o
- \* cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

# CONTENIDO DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## INFORMACIÓN OBLIGATORIA DE ALIMENTOS ENVASADOS

Con carácter general, se debe declarar por este orden:



- \* El valor energético.
- \* Cantidad de grasas.
- \* Cantidad de grasas saturadas.
- \* Hidratos de carbono.
- \* Azúcares.
- \* Proteínas.
- \* Sal.

Independientemente de cómo se haya obtenido la información nutricional, las empresas alimentarias deben declarar en la etiqueta unos valores lo más exactos posible, que se aproximen a los valores medios de múltiples lotes de alimentos.

Ya no puede indicarse la cantidad de sodio, sino que se debe declarar **la cantidad de sal**.

Sólo si el contenido de sal se debe exclusivamente al sodio presente de forma natural en el alimento, se **puede** incluir **voluntariamente, al lado de la información nutricional**, una mención que lo indique.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL VOLUNTARIA

Se podrán añadir de manera voluntaria y por este orden, la cantidad de una o varias de las siguientes sustancias:

- \* Grasas monoinsaturadas.
- \* Grasas poliinsaturadas.
- \* Polialcoholes.
- \* Almidón.
- \* Fibra alimentaria.
- \* Vitaminas.
- \* Minerales.



Únicamente pueden incluirse en el etiquetado nutricional, las vitaminas y los minerales presentes en el alimento en cantidades significativas y que figuren en el anexo XIII del Reglamento 1169/2011, que son las siguientes:

Vitamina A (g)  
 Vitamina D (g)  
 Vitamina E (mg)  
 Vitamina K (g)  
 Vitamina C (mg)  
 Tiamina (mg)  
 Riboflavina (mg)  
 Niacina (mg)  
 Vitamina B6 (mg)

El Ácido Fólico (mg)  
 Vitamina B12 (µg)  
 Biotina (mg)  
 Ácido Pantoténico (mg)  
 Potasio (mg)  
 Cloruro (mg)  
 Calcio (mg)  
 Fósforo (mg)  
 Magnesio (mg)

Hierro (mg)  
 Zinc (mg)  
 Cobre (mg)  
 Manganeso (mg)  
 Flúor (mg)  
 Selenio (µg)  
 Cromo (µg)  
 Molibdeno (mg)  
 Yodo (µg)



## LOS ALIMENTOS SIN ENVASAR ¿DEBEN LLEVAR ETIQUETADO NUTRICIONAL?



**No es obligatorio** incluir la información nutricional en el etiquetado de:

- √ Los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades.
- √ Los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador.
- √ Los alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor, para su venta inmediata.

Si la empresa alimentaria decide incluirla voluntariamente en estos alimentos, **sólo se permiten los siguientes datos y no otros:**

- √ **el valor energético, o**
- √ **el valor energético y el contenido de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.**

**No es obligatorio** que esta información se presente en formato de **tabla**.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Las bebidas alcohólicas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2% **no tienen la obligación** de incluir la información nutricional en su etiqueta.

Si la empresa desea incluirla, la normativa permite 2 opciones de contenido:

- ✓ **sólo** el valor energético o bien,
- ✓ toda la información nutricional obligatoria completa.

**No es obligatorio** que esta información se presente en formato de **tabla**.



## ¿PUEDEN AÑADIRSE OTROS NUTRIENTES EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

**No.** Se trata de una **lista cerrada** de valor energético y de nutrientes que **no puede completarse con ninguna otra información nutricional**.

Hay algunas **EXCEPCIONES**:

### ALIMENTOS ENRIQUECIDOS CON VITAMINAS Y MINERALES

Deben indicar en la etiqueta:

- √ La información nutricional obligatoria.
- √ Las **cantidades de vitaminas y minerales totales presentes en el alimento, si se han añadido a éste.**

### ALIMENTOS QUE EN SU ETIQUETA LLEVAN UNA DECLARACIÓN NUTRICIONAL Y/O DE PROPIEDADES SALUDABLES:

- √ Cuando en la etiqueta se incluya de forma voluntaria una declaración nutricional y/o de propiedades saludables relativa a alguna sustancia **que ya figura en esa lista cerrada**, no se exige ninguna mención adicional.
- √ Si la declaración nutricional y/o de propiedades saludables se refiere a una sustancia **que no figura en esa lista cerrada**, siempre se debe indicar **la cantidad de esa sustancia en el mismo campo visual que el etiquetado nutricional**.

Ejemplo: ácidos grasos Omega-3

## ¿QUÉ DATOS DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL SE PUEDEN REPETIR EN EL ENVASE Y EN QUÉ LUGAR?

Siempre que en el alimento envasado figure el etiquetado nutricional obligatorio, la empresa puede repetir voluntariamente, pero **siempre en el campo visual principal del envase**, los siguientes datos:

- √ el valor energético (sólo), o
- √ el valor energético, las cantidades de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal.

La información nutricional, cuando se repite, **sigue siendo una lista cerrada**. No está permitido añadir información adicional.



Cuando ésta información **se repite**:

- \* Los datos **pueden expresarse únicamente por porción o por unidad de consumo**, pero siempre que se indique lo siguiente:
  - √ La cantidad de esa porción al lado de la información nutricional.
  - √ El número de porciones o unidades por envase.
- \* Si los datos se expresan sólo por porción, el valor energético debe facilitarse **además por 100 g o por 100 ml**. El valor energético debe declararse **tanto en kJ (kilojulios) como en kcal (kilocalorías)**.
- \* El **tamaño de letra debe** ser de 1,2 mm, con independencia del tamaño del envase.
- \* **No es obligatorio** que esta información se presente en formato de **tabla**.

## SI UN ALIMENTO NO LLEVA ETIQUETADO NUTRICIONAL ¿SIGNIFICA QUE ESTÁ MAL ETIQUETADO?

**No.** Los siguientes alimentos **no están obligados** a incluirla:

- \* Productos sin transformar que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes. Por ejemplo: frutas y hortalizas no troceadas.
- \* Productos transformados cuya única transformación ha consistido en ser curados y que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
- \* Agua destinada al consumo humano, incluida aquella cuyos únicos ingredientes añadidos son el anhídrido carbónico o los aromas añadidos.
- \* Una planta aromática, una especia o mezclas de ellas.
- \* Sal y sucedáneos de la sal.
- \* Edulcorantes de mesa.
- \* Extractos de café y extractos de achicoria, granos de café enteros o molidos y granos de café descafeinado enteros o molidos.
- \* Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de té; té instantáneo o soluble, o extracto de té descafeinados, que no contengan más ingredientes añadidos que aromas que no modifiquen el valor nutricional del té.
- \* Vinagres fermentados y sus sucedáneos, incluidos aquellos cuyos únicos ingredientes añadidos son aromas.
- \* Aromas.
- \* Aditivos alimentarios.
- \* Coadyuvantes tecnológicos.
- \* Enzimas alimentarias.
- \* Gelatina, compuestos para espesar mermelada, levadura.
- \* Gomas de mascar.
- \* Alimentos en envases o recipientes cuya superficie mayor es inferior a 25 cm<sup>2</sup> (por ejemplo: mermeladas o mantequillas de hostelería).
- \* Alimentos, incluidos los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final.
- \* Bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2 %.

Si la empresa decide incluir **de forma voluntaria** la información nutricional en estos alimentos, ésta **debe cumplir** los requisitos obligatorios del etiquetado nutricional.

## OTRAS NORMAS DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

Los siguientes alimentos se rigen por sus propias normas de etiquetado nutricional, que hay que tener en cuenta:

### LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

La información nutricional de su etiqueta se rige por el Real Decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios.



### LAS AGUAS MINERALES NATURALES

Están reguladas por el Real Decreto 1798/2010, de 30 de diciembre, por el que se regula la explotación y comercialización de aguas minerales naturales y aguas de manantial envasadas para consumo humano.

### LOS ALIMENTOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS DE POBLACIÓN

Se aplica el Reglamento 609/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 12 de junio de 2013, relativo a los alimentos destinados a los lactantes y niños de corta edad, los alimentos para usos médicos especiales y los sustitutivos de la dieta completa para el control de peso.



# PRESENTACIÓN: ¿CÓMO DEBE APARECER EN LAS ETIQUETAS?

Se debe presentar **en este orden, en formato de tabla con las cifras en columna**. Si el espacio no lo permite, la información nutricional puede figurar en formato lineal.

Información obligatoria

Información voluntaria

|                                    | Por 100 g o 100 ml de producto | IR (por 100 g o 100 ml de producto) | Por porción de X g | IR (por porción de X g de producto) |
|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Valor energético (kj/kcal)         | kj<br>kcal                     | %                                   | kj<br>kcal         | %                                   |
| Grasas de las cuales:              | g                              | %                                   | g                  | %                                   |
| Saturadas                          | g                              | %                                   | g                  | %                                   |
| Monoinsaturadas                    | g                              | -                                   | g                  | -                                   |
| Poliinsaturadas                    | g                              | -                                   | g                  | -                                   |
| Hidratos de carbono de los cuales: | g                              | %                                   | g                  | %                                   |
| Azúcares                           | g                              | %                                   | g                  | %                                   |
| Polialcoholes                      | g                              | -                                   | g                  | -                                   |
| Almidón                            | g                              | -                                   | g                  | -                                   |
| Fibra alimentaria                  | g                              | -                                   | g                  | -                                   |
| Proteínas                          | g                              | %                                   | g                  | %                                   |
| Sal                                | g                              | %                                   | g                  | %                                   |

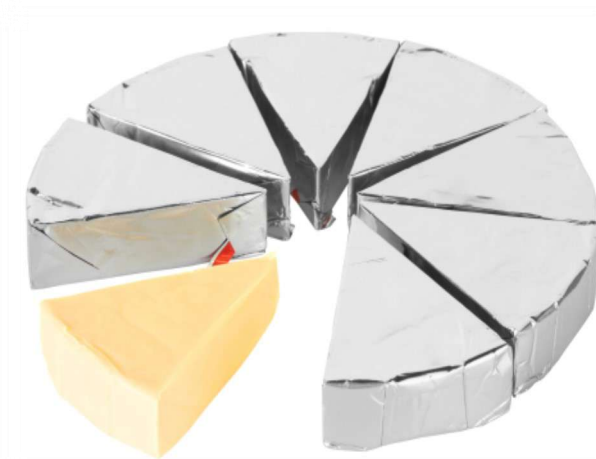
## VITAMINAS Y MINERALES

| Vitamina/mineral | % VRN * |   | % VRN * |   |
|------------------|---------|---|---------|---|
|                  | mg      | % | mg      | % |

El **tamaño de letra** debe tener una altura mínima de **1,2 mm o de 0,9 mm** en el caso de envases cuya superficie mayor sea inferior a 80 cm<sup>2</sup>.

Toda la información (obligatoria y voluntaria) **debe** figurar  **junta**, en el mismo campo visual y en un formato claro.

Si la información nutricional se expresa **por porción**, hay que indicar el **tamaño de esa porción y las porciones que contiene el envase**.



El envase contiene 15 porciones de 200 gramos.



### ¿CUÁNDO INCLUIR LA MENCIÓN “INGESTA DE REFERENCIA DE UN ADULTO MEDIO (8400 KJ/2000 KCAL)”?

Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 Kcal)

- \* Esta mención **exacta debe** aparecer **junto** a la información nutricional, cuando ésta se exprese como porcentajes de las ingestas de referencia (% IR) **sobre la base de 100 g o 100 ml**.
- \* Esta mención **no es necesaria** cuando el % IR se exprese por porción.

- ✓ La información nutricional referida a grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, polialcoholes, almidón y fibra alimentaria **no se puede** expresar como % IR por 100 g o 100 ml.
- ✓ Si se utiliza la sigla “IR” para expresar la ingesta de referencia, se debe explicar en algún punto del envase.



## EXCEPCIONES

**No es obligatorio que la información nutricional se presente en formato de tabla** (pero sí debe aparecer en el mismo campo visual, en un formato claro y en el orden citado anteriormente) en los casos siguientes, en los que su aparición es voluntaria:

- ✓ Las bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior al 1,2%.
- ✓ Los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades.
- ✓ Los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador.
- ✓ Los alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor, para su venta inmediata.
- ✓ La información nutricional que se esté repitiendo en el campo visual principal del envase.

**Tampoco es obligatorio el formato de tabla** si el espacio no lo permite.

¿Cuando indicar «**contiene cantidades insignificantes de...**»?

Si un alimento contiene un valor energético o unas cantidades insignificantes de algún nutriente (incluso cuando se trate de un dato obligatorio a incluir en el etiqueta), se puede incluir una mención de este tipo al lado de la declaración nutricional, sin ser necesario incluir estos datos en la tabla.

Para ayudar a definir lo que constituye una cantidad insignificante, consulte las [orientaciones relativas a las tolerancias admisibles](#).

# CÁLCULO DE LOS VALORES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES QUE SE DECLARAN EN LA ETIQUETA

El valor energético y las cantidades de nutrientes que se declaren en la etiqueta **deben ser las cifras calculadas para el alimento tal y como se vende**. Esto se aplica a toda la información nutricional (obligatoria y voluntaria).



| Valores nutricionales |                  |                    |               |
|-----------------------|------------------|--------------------|---------------|
| Valores medios por    | 100 ml           | 1 porción (250 ml) | %* por 250 ml |
| Valor energético      | 192 kJ (46 kcal) | 480 kJ (114 kcal)  | 6 %           |
|                       |                  | 4.0 g              | 6 %           |

Sin embargo, además o en lugar de lo anterior, estos datos pueden referirse al **alimento listo para el consumo**, siempre que se cumplan estos 2 requisitos:

- \* La información se refiera al alimento listo para el consumo.
- \* Se indiquen las instrucciones específicas de preparación con suficiente detalle: éstas deben indicarse siempre con palabras y números y además, de forma adicional (no sustitutiva), pueden añadirse pictogramas o símbolos (por ejemplo: el símbolo de una cacerola o un horno).

**Ejemplo:** En alimentos ya preparados, como las sopas de sobre (deshidratadas en polvo), el etiquetado nutricional puede referirse a la sopa aún sin preparar o a la sopa ya preparada o a ambas.



## ¿CÓMO SE CALCULA EL VALOR ENERGÉTICO DE UN ALIMENTO?

El valor energético **se debe** calcular utilizando los siguientes **factores de conversión**:

TABLA 1. FACTORES DE CONVERSIÓN

| Nutriente                                     | Factor de conversión |
|---|----------------------|
| Hidratos de carbono (salvo los polialcoholes) | 17 kJ/g — 4 kcal/g   |
| Polialcoholes                                 | 10 kJ/g — 2,4 kcal/g |
| Proteínas                                     | 17 kJ/g — 4 kcal/g   |
| Grasas  | 37 kJ/g — 9 kcal/g   |
| Salatrim                                      | 25 kJ/g — 6 kcal/g   |
| Alcohol (etanol)                              | 29 kJ/g — 7 kcal/g   |
| Ácidos orgánicos                              | 13 kJ/g — 3 kcal/g   |
| Fibra alimentaria                             | 8 kJ/g — 2 kcal/g    |
| Eritritol                                     | 0 kJ/g — 0 kcal/g    |

En primer lugar, se calcula la energía aportada por cada nutriente por separado (hidratos de carbono, proteínas, grasas y alcoholes) y después se suman todos los valores obtenidos y el resultado se expresa en **Kilojulios (kJ)** y **Kilocalorías (kcal)**.

$$1 \text{ Kcal} = 4,18 \text{ KJ}$$

### ***Veamos algunos ejemplos:***

- \* 1 g de hidratos de carbono aporta 4 kcal (17 KJ).
- \* 1 g de proteínas aporta 4 kcal (17 KJ).
- \* 1 g de grasa aporta 9 kcal (37 KJ).
- \* 1 g de alcohol aporta 7 kcal (29 KJ).

Una cucharada sopera de aceite contiene 10 g aproximadamente, por tanto aporta:  
 $10 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 90 \text{ kcal}$ .

Si un alimento contiene 30 g de grasas, esto quiere decir que en 100 g nos está aportando en forma de grasas 270 kcal ( $30 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 270 \text{ kcal}$ ).

Una manzana aporta unos 12 g de hidratos de carbono, por lo que 100 g de manzana nos aportarán  $12 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 48 \text{ kcal}$ .

## ¿CÓMO SE CALCULA EL CONTENIDO DE VITAMINAS Y MINERALES EN UN ALIMENTO?

La Comisión Europea aún no ha establecido los factores de conversión aplicables a las vitaminas y minerales que pueden figurar en el etiquetado nutricional y que son las siguientes:

Vitamina A (g)  
 Vitamina D (g)  
 Vitamina E (mg)  
 Vitamina K (g)  
 Vitamina C (mg)  
 Tiamina (mg)  
 Riboflavina (mg)  
 Niacina (mg)  
 Vitamina B6 (mg)

El Ácido Fólico (mg)  
 Vitamina B12 (µg)  
 Biotina (mg)  
 Ácido Pantoténico (mg)  
 Potasio (mg)  
 Cloruro (mg)  
 Calcio (mg)  
 Fósforo (mg)  
 Magnesio (mg)

Hierro (mg)  
 Zinc (mg)  
 Cobre (mg)  
 Manganeso (mg)  
 Flúor (mg)  
 Selenio (µg)  
 Cromo (µg)  
 Molibdeno (mg)  
 Yodo (µg)

## ¿CÓMO OBTENGO LOS DATOS Y QUÉ EXACTITUD DEBEN TENER EN LA ETIQUETA?

Las **cifras declaradas en la etiqueta deben ser valores medios** obtenidos a partir de:

- ✓ el **análisis** del alimento efectuado por el fabricante, o
- ✓ el **cálculo** efectuado a partir de los valores medios conocidos o efectivos de los ingredientes utilizados, o
- ✓ los **cálculos** a partir de datos generalmente establecidos y aceptados.



Independientemente de cómo se haya obtenido la información, la empresa **debe** declarar en la etiqueta los valores más exactos posible, que se aproximen a los **valores medios de múltiples lotes** de producto.

**Las diferencias cuantitativas entre la cantidad real y la cantidad que figura en la etiqueta no deben diferir hasta el punto de inducir a error al consumidor.**

Hay que considerar que los alimentos no siempre contienen las cantidades exactas de nutrientes que figuran en la etiqueta, debido a diversos factores:

- \* La variabilidad natural de los alimentos, las diferencias estacionales, los hábitos de consumo.
- \* Los factores derivados de los procesos de producción, almacenamiento y conservación.
- \* La fuente donde se han obtenido dichos valores. Por ejemplo, cuando se utiliza bibliografía o una receta, en lugar del análisis del alimento.

## MÁRGENES DE TOLERANCIA ADMISIBLES DE LOS VALORES DECLARADOS EN LA ETIQUETA ☼

☼ Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control de cumplimiento de la legislación de la UE respecto al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta. Esta información no tiene valor jurídico formal. En caso de litigio, la responsabilidad última de la interpretación de la ley recae en el Tribunal de Justicia de la UE.

**Tolerancia** es la **diferencia admisible entre el valor declarado en la etiqueta y el valor obtenido en el control oficial** del etiquetado nutricional del alimento, efectuado por la autoridad sanitaria".

TABLA 2. TOLERANCIAS PARA ALIMENTOS DISTINTOS A LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

|   |  |
|---|--|
| Vitaminas   | +50 %* -35 %   |
| Minerales   | +45 % -35 %  |
| Hidratos de carbono<br>Azúcares<br>Proteínas<br>Fibra                                     | <10 g por 100 g: ±2 g<br>10-40 g por 100 g: ±20 %<br>>40 g por 100 g: ±8 g   |
| Grasa   | <10 g por 100 g: ±1,5 g<br>10-40 g por 100 g: ±20 %<br>>40 g por 100 g: ±8 g |
| Ácidos grasos saturados<br>Ácidos grasos monoinsaturados<br>Ácidos grasos poliinsaturados | <4 g por 100 g: ±0,8 g<br>≥4g por 100 g: ±20 %                               |
| Sal   | <1,25 g por 100 g: ±0,375 g<br>≥1,25 g por 100 g: ±20 %                      |

Los valores de tolerancia indicados en esta *tabla* incluyen la incertidumbre de medida asociada a un valor. Por tanto, no ha de hacerse ningún otro ajuste para la incertidumbre de medida a la hora de decidir si un valor medido es conforme con el valor declarado.

\* En el caso de la vitamina C en líquidos, podrían aceptarse valores de tolerancia superiores más elevados.

Los valores nutricionales declarados en la etiqueta **no deben situarse en uno de los extremos de un determinado umbral de tolerancia.**

En el caso de:

- ✓ Nutrientes cuya ingesta desean **reducir** generalmente los consumidores (como grasas, azúcares y sal/sodio): los valores declarados no deben fijarse en el margen de tolerancia más bajo, sino que el valor declarado deberá ser el superior del valor medido o calculado.
- ✓ Nutrientes que suelen interesar a los consumidores en los niveles más **altos**: los valores declarados no deben fijarse en el margen de tolerancia más alto, sino que el valor declarado deberá ser el inferior del valor medido o calculado.

### ***Veamos un ejemplo:***

Si en la etiqueta del alimento se declara un valor de **proteínas de 12 g** (sin hacer declaraciones respecto del contenido de proteínas), según la tabla 2, la tolerancia sería 20 %. Es decir, para calcular el margen de tolerancia habría que sumar y restar un 20 % para obtener los límites de tolerancia superior e inferior, respectivamente.

A la hora de fijar estos límites de tolerancia es importante usar un **número de decimales** adecuado para tener un nivel de precisión correcto, por lo que **siempre se deben aplicar las reglas de redondeo, explicadas en el siguiente apartado de este documento.**

**Las tolerancias de la tabla 2 no son aplicables en los casos siguientes, que atenderán a otras tolerancias específicas:**

- \* Complementos alimenticios.
- \* Alimentos cuyo etiquetado incluya declaraciones nutricionales o de propiedades saludables.
- \* Alimentos a los que hayan añadido vitaminas y minerales.

**Excepción:** Sí se aplican las tolerancias de la tabla 2 cuando la cantidad de nutrientes u otras sustancias (para las que se declaren determinadas propiedades en la etiqueta) supere la cantidad mínima o esté por debajo de la cantidad máxima establecida para poder incluir esa declaración, siempre que el margen de tolerancia no se solape con el nivel de nutrientes u otras sustancias especificadas en las condiciones de uso de esa declaración.

**Excepción:** Sí se aplican las tolerancias de la tabla 2 cuando la cantidad de vitamina o mineral añadida (y declarada en el etiquetado nutricional) supera la cantidad mínima que debe estar presente en el alimento (supera la cantidad significativa), siempre que el margen de tolerancia no se solape con la cantidad mínima establecida en el Reglamento 1925/2006.

## REGLAS DE REDONDEO DE LOS VALORES DE NUTRIENTES DECLARADOS EN LA ETIQUETA <sup>☼</sup>

Para fijar los límites de tolerancia superior e inferior se deben aplicar las **reglas de redondeo**. Estas pautas orientan a la autoridad sanitaria para estimar si el valor de nutriente analizado en el alimento, se encuentra o no dentro de los límites de tolerancia permitidos para declarar ese nutriente en la etiqueta.

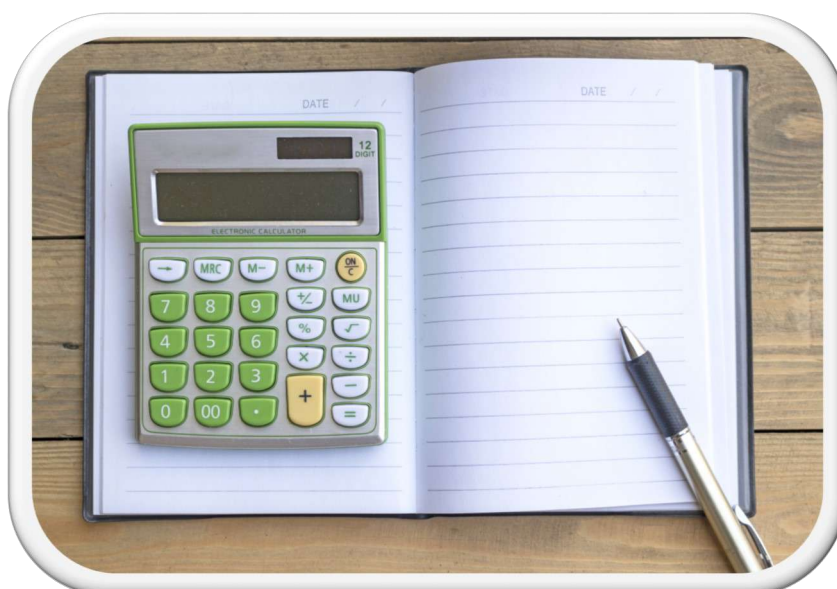
TABLA 3. REGLAS DE REDONDEO

|  | Cantidad  | Redondeo   |
|--|---|--|
| <b>Energía</b>   |   | A la unidad de kJ/kcal más próxima (sin decimales) |
| <b>Grasa, hidratos de carbono, azúcares, proteínas, fibra, polioles, almidón</b>             | $\geq 10$ g por 100 g o ml  | Al gramo más próximo (sin decimales)               |
|  | $< 10$ g y $> 0,5$ g por 100 g o ml   | Al decigramo más próximo                           |
|  | No se presentan cantidades detectables o la concentración es $\leq 0,5$ g por 100 g o ml    | Puede declararse «0 g» o «0,5 g»                   |
| <b>Ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados</b> | $\geq 10$ g por 100 g o ml  | Al centigramo más próximo                          |
|  | $< 10$ g y $> 0,1$ g por 100 g o ml   | Al centigramo más próximo                          |
|  | No se presentan cantidades detectables o la concentración es $\leq 0,1$ g por 100 g o ml    | Puede declararse «0 g» o «0,1 g»                   |
| <b>Sal</b>   | $\geq 1$ g por 100 g o ml   | Al centigramo más próximo                          |
|  | $< 1$ g y $> 0,0125$ g por 100 g o ml   | Al centigramo más próximo                          |
|  | No se presentan cantidades detectables o la concentración es $\leq 0,0125$ g por 100 g o ml | Puede declararse «0 g» o «0,01 g»                  |
| <b>Vitaminas y minerales</b>   | Vitamina A, ácido fólico, cloruro, calcio, fósforo, magnesio, yodo, potasio                 | Tres cifras significativas                         |
|  | Todas las demás vitaminas y minerales   | Dos cifras significativas                          |

<sup>☼</sup> Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control de cumplimiento de la legislación de la UE respecto al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta. Esta información no tiene valor jurídico formal. En caso de litigio, la responsabilidad última de la interpretación de la ley recae en el Tribunal de Justicia de la UE.

**Ejemplo:** Si en la etiqueta del alimento se declara un valor de **proteínas de 12 g** (sin hacer declaraciones respecto del contenido de proteínas):

- ✓ La tolerancia, según la tabla 2, sería 20 %.
- ✓ Los límites de tolerancia inferior y superior de los valores que podrían redondearse al valor declarado, según la tabla 3, serían 11,5 g y 12,4 g.
- ✓ El límite superior de tolerancia sería 12,4 g más un 20 %, es decir, un total de 14,88 g, redondeado a 15 g.
- ✓ Por tanto, si analizando el producto se detecta una cantidad de 15 g, se consideraría que se encuentra dentro de la tolerancia, lo que no sería el caso de detectar un valor de 16 g.



### «Contiene cantidades insignificantes de...»

Otro aspecto de las normas de redondeo son las cantidades de nutrientes que se pueden considerar insignificantes y, por tanto, que pueden ser declaradas como «0» o «<X g», como se indica en la *tabla 3*, que ofrece los valores de «X» para los nutrientes específicos. El etiquetado puede mencionar, de manera alternativa, «contiene cantidades insignificantes de...».

**Por ejemplo:** si un alimento no contiene cantidades detectables de sal o si su concentración de sal es menor o igual a 0,0125 g/100 g, aplicando las reglas de redondeo, en el etiquetado nutricional puede declararlo como “0 gramos” o “0,01 gramos” de sal/100 g.



## EJEMPLOS PRÁCTICOS SOBRE EL CÁLCULO DEL VALOR DE NUTRIENTES, APLICANDO LAS TOLERANCIAS Y LAS REGLAS DE REDONDEO<sup>☼</sup>



### Ejemplo práctico nº 1

La información nutricional de un alimento declara "**azúcares 8,5 g**". En la etiqueta **no** hay ninguna declaración nutricional o de propiedades saludables respecto del contenido de azúcar.

#### Cálculos

- ✓ Según las reglas de redondeo (tabla 3), esto equivale al rango: de 8,45 a 8,54 g de azúcares/100 g.
- ✓ Cálculo de la tolerancia inferior: al valor inferior (8,45) se le resta la tolerancia inferior aplicable a los azúcares (tabla 2) que es  $\pm 2$  g. Es decir:  $8,45 - 2 = 6,45$  g/100 g y aplicando las reglas de redondeo, el límite de tolerancia inferior es de **6,5 g/100 g**.
- ✓ Cálculo de la tolerancia superior: al valor superior (8,54) se le suma la tolerancia superior aplicable a los azúcares (tabla 2) que es  $\pm 2$  g. Es decir:  $8,54 + 2 = 10,54$  g/100 g y aplicando las reglas de redondeo, el límite de tolerancia superior es de **11 g/100 g**.

**Interpretación de los resultados:** Si el análisis en el alimento revela un contenido de azúcar...

- ✓ ... incluido en el rango de 6,5 a 11 g/100 g: este producto se encuentra dentro del margen de tolerancia.
- ✓ ... entre el valor declarado (8,5 g) y el límite de tolerancia superior (11 g): hay que tener en cuenta que los valores declarados deben aproximarse a los valores medios y no se deben establecer en uno de los extremos del margen de tolerancia. Además hay que prestar atención al nutriente en concreto, por ejemplo, si los consumidores desean reducir su ingesta, como en el caso de los azúcares, o si les interesan niveles altos de ese nutriente en particular.
- ✓ ... que está fuera del margen de 6,5 a 11 g/100 g: deben tenerse en cuenta los aspectos que se explicarán en el apartado siguiente de este documento.

<sup>☼</sup> Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control de cumplimiento de la legislación de la UE respecto al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta. Esta información no tiene valor jurídico formal. En caso de litigio, la responsabilidad última de la interpretación de la ley recae en el Tribunal de Justicia de la UE.



### Ejemplo práctico nº 2

La información nutricional de un alimento al que se le ha añadido vitamina C indica que éste contiene **24 mg/100 g de vitamina C**.

En la etiqueta **no** hay ninguna declaración nutricional o de propiedades saludables respecto al contenido de vitamina C.

#### Cálculos

- √ Se calcula la **cantidad mínima** de vitamina C que deben aportar 100 g de ese alimento, que según establece el Reglamento 1169/2011, debe corresponder con el 15 % del [valor de referencia](#) de la vitamina C (de 80 mg): **12 mg de vitamina C/100 g**.
- √ Aplicamos las reglas de redondeo (tabla 3) a los 24 mg/100 mg que se declaran en la etiqueta y así obtenemos el rango: de 23,5 a 24,4 mg de vit. C/100 g.
- √ Las tolerancias para las vitaminas (tabla 2) son (- 35 % + 50 %).
- √ **Cálculo de la tolerancia inferior:** al valor inferior (23,5) se le resta la tolerancia inferior, que es el 35 %. Es decir:  $23,5 - (35 \% \text{ de } 23,5 = 8,225 \text{ mg}) = 15,275 \text{ mg/100 g}$  y aplicando las reglas de redondeo, el límite de tolerancia inferior será de **15 mg/100 g**. **En este caso, destacar que el valor de la tolerancia inferior (15 mg/100 g) está por encima del nivel mínimo exigido en el producto (12 mg/100 g), que es un aspecto que hay que tener** en cuenta para verificar si las tolerancias que estamos utilizando son aplicables o no (Consultar [aplicación de las tolerancias de la tabla 2](#) de este documento).
- √ **Cálculo de la tolerancia superior:** al valor superior (24,4) se le suma la tolerancia superior para las vitaminas (tabla 2), que es el 50 %. Es decir:  $24,4 + (50 \% \text{ de } 24,4 = 12,2 \text{ mg}) = 36,6 \text{ mg/100 g}$  y aplicando las reglas de redondeo, el límite de tolerancia superior será de **37 mg/100 g**.

**Interpretación de los resultados:** Si el análisis en el alimento revela un contenido de vitamina C...

- √ ... **incluido en el rango de 15 a 37 mg/100 g:** este producto se encuentra dentro del margen de tolerancia.
- √ ... **que está fuera del margen de 15 a 37 mg/100 g:** deben tenerse en cuenta los aspectos que se explicarán en el apartado siguiente de este documento.

## ¿Y SI EL VALOR MEDIDO SE ENCUENTRA FUERA DE LA TOLERANCIA DEL VALOR DECLARADO EN LA ETIQUETA?☀

Si el valor medido en el alimento se encuentra fuera de la tolerancia calculada para el valor declarado en la etiqueta, debería hacerse una **evaluación** para decidir si debe adoptarse algún tipo de medidas (como podría ser el reetiquetado del producto), teniendo en cuenta, por ejemplo, los siguientes aspectos:

- \* El nutriente en cuestión.
- \* El alcance de la desviación.
- \* La naturaleza de la desviación (sobrestimación o subestimación) en relación con el nutriente en cuestión.
- \* Gran variación natural del nutriente, incluida la estacionalidad.
- \* Índices de degradación de los nutrientes especialmente elevados en algunas matrices alimentarias.
- \* Variabilidad analítica especialmente elevada de los nutrientes en matrices alimentarias específicas.
- \* Homogeneidad especialmente baja de un producto que da lugar a una gran variación del contenido de nutrientes en un producto que no se compensa mediante el procedimiento de muestreo.
- \* Conformidad de la mayoría de las muestras del lote con el margen de tolerancia, si se dispone de esos datos.
- \* Validez del proceso del fabricante para establecer el valor declarado de nutrientes.
- \* Cómo funciona la autovigilancia de la empresa en general.
- \* Problemas anteriores de la empresa.

**Los fabricantes del alimento deben poder exponer los motivos que justifiquen la desviación de las tolerancias y los pormenores sobre las razones particulares que pudieran concurrir.**

☀ Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control de cumplimiento de la legislación de la UE respecto al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta. Esta información no tiene valor jurídico formal. En caso de litigio, la responsabilidad última de la interpretación de la ley recae en el Tribunal de Justicia de la UE.

# FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## EXPRESIÓN POR 100 G O POR 100 ML

La Información Nutricional **se debe expresar siempre** por 100 gramos (g) o 100 mililitros (ml) de producto, utilizando las siguientes **unidades de medida**:

TABLA 4. UNIDADES DE MEDIDA DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                                    | Por 100 g o 100 ml de producto |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Valor energético (kj/kcal)         | kj<br>kcal                     |
| Grasas                             | g                              |
| de las cuales:                     |                                |
| Saturadas                          | g                              |
| Monoinsaturadas                    | g                              |
| Poliinsaturadas                    | g                              |
| Hidratos de carbono de los cuales: | g                              |
| Azúcares                           | g                              |
| Polialcoholes                      | g                              |
| Almidón                            | g                              |
| Fibra alimentaria                  | g                              |
| Proteínas                          | g                              |
| Sal                                | g                              |

## EXPRESIÓN POR PORCIÓN

Además de expresarse siempre por 100 g o 100 ml, la Información Nutricional se puede expresar, de forma **voluntaria**, por porción.

TABLA 5. EXPRESIÓN POR PORCIÓN

|                                    | Por 100 g o 100 ml de producto | Por porción de X gramos |
|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Valor energético (kj/kcal)         | kj<br>kcal                     | kj<br>kcal              |
| Grasas                             | g                              | g                       |
| de las cuales:                     |                                |                         |
| Saturadas                          | g                              | g                       |
| Monoinsaturadas                    | g                              | g                       |
| Poliinsaturadas                    | g                              | g                       |
| Hidratos de carbono de los cuales: | g                              | g                       |
| Azúcares                           | g                              | g                       |
| Polialcoholes                      | g                              | g                       |
| Almidón                            | g                              | g                       |
| Fibra alimentaria                  | g                              | g                       |
| Proteínas                          | g                              | g                       |
| Sal                                | g                              | g                       |

**Para utilizar la expresión por porción se deben cumplir los siguientes requisitos:**

- ✓ Hay que especificar el número de porciones o unidades que contiene el envase.
- ✓ Hay que indicar la cantidad de producto que contiene esa porción o unidad de consumo.
- ✓ La porción o unidad de consumo sea fácilmente reconocible para el consumidor.

**Ejemplo:** "La unidad de venta contiene aproximadamente 3 porciones".

**Ejemplo:** "yogur de 125 "g o "porción de 30 g".

## EXPRESIÓN POR % IR Y POR % VRN

Además de expresarse siempre por 100 g o 100 ml, el valor energético y los nutrientes de declaración **obligatoria** de los alimentos envasados se podrán expresar, de manera **voluntaria**, como **porcentaje de las ingestas de referencia (% IR) por 100 g o por 100 ml**.

Si se decide incluir **voluntariamente las vitaminas y minerales** en la etiqueta, éstas **deben** expresarse de las dos formas siguientes:

- \* por 100 g o 100 ml y
- \* como porcentaje de las ingestas de referencia, en este caso llamado porcentaje del Valor de Referencia de Nutrientes (% VRN) por 100 g o por 100 ml.

Los datos relativos a los nutrientes de declaración voluntaria (grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón y fibra alimentaria) **no se pueden expresar como % IR**.



## RESUMEN DE LAS FORMAS DE EXPRESIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

En las siguientes *tablas 6 y 7* se muestra un resumen de las distintas opciones que puede seguir el operador de la empresa alimentaria para expresar la información nutricional en la etiqueta del alimento:

TABLA 6. FORMAS DE EXPRESIÓN PARA ALIMENTOS ENVASADOS

|  |           |  |   |   |  |
|--|-----------|--|---|---|--|
| Información nutricional de declaración <b>obligatoria</b>  | Opción 1  | Por 100 g o por 100 ml                         |   |   |  |
|  | Opción 2  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml                                    |   |  |
|  | Opción 3  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o unidad de consumo (g)                             |   |  |
|  | Opción 4  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por porción o unidad de consumo                       |   |  |
|  | Opción 5  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml                                    | Como % IR por porción o unidad de consumo |  |
|  | Opción 6  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml                                    | Por porción o unidad de consumo (g)       |  |
|  | Opción 7  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o unidad de consumo (g)                             | Como % IR por 100 g o 100 ml              | Como % IR por porción o unidad de consumo  |
| Información nutricional de declaración <b>voluntaria</b> , excepto la relativa a las vitaminas y minerales | Opción 1  | Por 100 g o por 100 ml                         |   |   |  |
|  | Opción 2  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o unidad de consumo (g)                             |   |  |
| Información nutricional de declaración <b>voluntaria</b> , relativa a las <b>vitaminas y minerales</b>     | Opción 1  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % VRN por 100 g o 100 ml                                   |   |  |
|  | Opción 2  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % VRN por 100 g o 100 ml                                   | Por porción o por unidad de consumo (g)   |  |
|  | Opción 3  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)                         | Como % VRN por 100 g o 100 ml             | Como % VRN por porción o unidad de consumo |
| Información <b>nutricional que se repite, de forma voluntaria</b> , en el campo visual principal           | Opción 1  | Por 100 g o por 100 ml                         |   |   |  |
|  | Opción 2  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml                                    |   |  |
|  | Opción 3  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)                         |   |  |
|  | Opción 4  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por porción o unidad de consumo                       |   |  |
|  | Opción 5  | Como % IR por 100 g o 100 ml                   | Por porción o por unidad de consumo (g)                         |   |  |
|  | Opción 6  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)                         | Como % IR por 100 g o 100 ml              |  |
|  | Opción 7  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml                                    | Como % IR por porción o unidad de consumo |  |
|  | Opción 8  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)                         | Como % IR por 100 g o 100 ml              | Como % IR por porción o unidad de consumo  |
|  | Opción 9  | Sólo por porción o por unidad de consumo (g)   | El valor energético se expresará <b>además</b> por 100 g/100 ml |   |  |
|  | Opción 10 | Sólo como % IR por porción o unidad de consumo | El valor energético se expresará <b>además</b> por 100 g/100 ml |   |  |

**TABLA 7. FORMAS DE EXPRESIÓN PARA ALIMENTOS SIN ENVASAR**

|  |                  |  |   |   |   |
|--|------------------|--|---|---|---|
| Información Nutricional de los <b>alimentos sin envasar</b> (cuando la incluyan de forma voluntaria) | <b>Opción 1</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         |   |   |   |
|  | <b>Opción 2</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml              |   |   |
|  | <b>Opción 3</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)   |   |   |
|  | <b>Opción 4</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por porción o unidad de consumo |   |   |
|  | <b>Opción 5</b>  | Como % IR por 100 g o 100 ml                   | Por porción o por unidad de consumo (g)   |   |   |
|  | <b>Opción 6</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)   | Como % IR por 100 g o 100 ml              |   |
|  | <b>Opción 7</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Como % IR por 100 g o 100 ml              | Como % IR por porción o unidad de consumo |   |
|  | <b>Opción 8</b>  | Por 100 g o por 100 ml                         | Por porción o por unidad de consumo (g)   | Como % IR por 100 g o 100 ml              | Como % IR por porción o unidad de consumo |
|  | <b>Opción 9</b>  | Sólo por porción o por unidad de consumo (g)   |   |   |   |
|  | <b>Opción 10</b> | Sólo como % IR por porción o unidad de consumo |   |   |   |

**Cuando la información nutricional se repite, de forma voluntaria:**

- ✓ *Ésta debe aparecer siempre en el campo visual principal del envase.*
- ✓ *Independientemente de la forma de expresión de los nutrientes (en % IR/100g, en % IR/100 ml, o por porción), además, el valor energético se debe facilitar siempre por 100 g o por 100 ml.*

*Cuando la información nutricional se repite voluntariamente en el campo visual principal, no está permitido que el valor energético se exprese sólo por porción, sino que debe expresarse, **como mínimo**, por 100 g o por 100 ml.*



## OTRAS FORMAS ADICIONALES DE EXPRESIÓN

Además de las formas de expresión y de presentación anteriores, la información nutricional (voluntaria y obligatoria) puede expresarse de otras formas o presentarse en formato distinto a la tabla, utilizando **formas o símbolos gráficos además de mediante texto o números**, siempre que se cumplan todos los requisitos siguientes:

- \* Se basen en estudios rigurosos y válidos científicamente sobre los consumidores y no induzcan a engaño al consumidor.
- \* Su desarrollo sea el resultado de la consulta de un amplio abanico de los grupos interesados.
- \* Estén destinadas a facilitar la comprensión del consumidor sobre la contribución o la importancia del alimento en relación con el aporte energético y de nutrientes de una dieta.
- \* Estén respaldadas por pruebas científicas válidas que demuestren que el consumidor medio comprende tales formas de expresión y presentación.
- \* En el caso de otras formas de expresión, estén basadas en las ingestas de referencia o en dictámenes científicos generalmente aceptados sobre ingestas de energía o nutrientes.
- \* Sean objetivas y no discriminatorias.
- \* Su aplicación no suponga obstáculos a la libre circulación de mercancías.

Por porción de  
30 gramos:

1614 Kj  
381 Kcal

# INGESTAS (IR) Y VALORES (VRN) DE REFERENCIA

## ¿CUÁLES SON LAS INGESTAS DIARIAS DE REFERENCIA (IR)?

La legislación europea ha establecido las **Ingestas Diarias de Referencia (IR)** del **valor energético** y de los **siguientes nutrientes**, distintos de las **vitaminas y minerales**, que son las siguientes:

TABLA 8. INGESTAS DIARIAS DE REFERENCIA (ADULTOS)

| Valor energético o Nutriente | Ingesta de Referencia |
|------------------------------|-----------------------|
| Valor energético             | 8 400 kJ/2 000 kcal   |
| Grasa total                  | 70 g                  |
| Ácidos grasos saturados      | 20 g                  |
| Hidratos de carbono          | 260 g                 |
| Azúcares                     | 90 g                  |
| Proteínas                    | 50 g                  |
| Sal                          | 6 g                   |

Conviene aclarar que la legislación no ha establecido Ingestas de Referencia para el resto de nutrientes: grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, almidón, polialcoholes y fibra alimentaria.

## ¿CUÁLES SON LOS VALORES DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (VRN)?

Los **Valores de Referencia de Nutrientes (VRN)** de las vitaminas y minerales que pueden declararse en la etiqueta, son los siguientes:

TABLA 9. VALORES DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (ADULTOS)

| Vitaminas y Minerales que pueden declararse | VRN  | Vitaminas y Minerales que pueden declararse | VRN |
|---|------|---|-----|
| Vitamina A (µg)                             | 800  | Cloruro (mg)                                | 800 |
| Vitamina D (µg)                             | 5    | Calcio (mg)                                 | 800 |
| Vitamina E (mg)                             | 12   | Fósforo (mg)                                | 700 |
| Vitamina K (µg)                             | 75   | Magnesio (mg)                               | 375 |
| Vitamina C (mg)                             | 80   | Hierro (mg)                                 | 14  |
| Tiamina (mg)                                | 1,1  | Zinc (mg)                                   | 10  |
| Riboflavina (mg)                            | 1,4  | Cobre (mg)                                  | 1   |
| Niacina (mg)                                | 16   | Manganeso (mg)                              | 2   |
| Vitamina B6 (mg)                            | 1,4  | Fluoruro (mg)                               | 3,5 |
| Ácido fólico (µg)                           | 200  | Selenio (µg)                                | 55  |
| Vitamina B12 (mg)                           | 2,5  | Cromo (µg)                                  | 40  |
| Biotina (µg)                                | 50   | Molibdeno (µg)                              | 50  |
| Ácido pantoténico (µg)                      | 6    | Yodo (µg)                                   | 150 |
| Potasio (mg)                                | 2000 |   |     |

Sólo estas vitaminas y minerales pueden figurar en la etiqueta, siempre que el alimento las contenga **en cantidades significativas**.

La normativa detalla **qué se considera una cantidad significativa para los minerales y las vitaminas:**

- ✓ Un 7,5% de su VRN contenido en 100 ml de bebida.
- ✓ UN 15 % de su VRN en 100 mg/ml en el caso de los de alimentos distintos de bebida.
- ✓ Un 15 % de su VRN por porción, si el envase solo contiene una porción.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

«**Ácidos grasos monoinsaturados**»: los ácidos grasos con un doble enlace cis.

«**Ácidos grasos poliinsaturados**»: los ácidos grasos con dos o más dobles enlaces interrumpidos cis-cis de metileno.

«**Ácidos grasos saturados**»: todos los ácidos grasos que no presenten doble enlace.

«**Azúcares**»: todos los monosacáridos y disacáridos presentes en los alimentos, excepto los polialcoholes.

«**Campo visual**»: todas las superficies de un envase legibles desde un único punto de visión.

«**Campo visual principal**»: el campo visual de un envase que con toda probabilidad es más visible a primera vista por el consumidor en el momento de realizar la compra y que le permite identificar inmediatamente un producto por su carácter, naturaleza y, si procede, por su marca comercial. Si el envase tiene varios campos visuales principales idénticos, el campo visual principal será el que elija el operador de la empresa alimentaria.

«**Complementos alimenticios**»: Los productos alimenticios cuyo fin sea complementar la dieta normal y consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada, es decir cápsulas, pastillas, tabletas, píldoras y otras formas similares, bolsitas de polvos, ampollas de líquido, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias.

«**Declaración de propiedades saludables**»: cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.

«**Declaración nutricional**»: cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de:

- el aporte energético (valor calórico):
  - que proporciona, o
  - que proporciona en un grado reducido o incrementado, o
  - que no proporciona, y/o de
- los nutrientes u otras sustancias:
  - que contiene, o
  - que contiene en proporciones reducidas o incrementadas, o
  - que no contiene.

«**Fibra alimentaria**»: los polímeros de hidratos de carbono con tres o más unidades monoméricas, que no son digeridos ni absorbidos en el intestino delgado humano y que pertenecen a las categorías siguientes:

- polímeros de hidratos de carbono comestibles presentes de modo natural en los alimentos tal como se consumen,
- polímeros de hidratos de carbono comestibles que se han obtenido a partir de materia prima alimenticia por medios físicos, enzimáticos o químicos y que tienen un efecto fisiológico beneficioso demostrado mediante pruebas científicas generalmente aceptadas,
- polímeros de hidratos de carbono comestibles sintéticos que tienen un efecto fisiológico beneficioso demostrado mediante pruebas científicas generalmente aceptadas.

«**Grasas**»: todos los lípidos, incluidos los fosfolípidos.

«**Grasas trans**»: los ácidos grasos que poseen, en la configuración trans, dobles enlaces carbono-carbono, con uno o más enlaces no conjugados (a saber, interrumpidos al menos por un grupo metileno).

«**Hidratos de carbono**»: todos los hidratos de carbono metabolizados por el ser humano, incluidos los polialcoholes.

**«Información nutricional» o «etiquetado sobre las propiedades nutritivas»:** se entenderá la información que indique:

- el valor energético, o
- el valor energético y uno o más de los nutrientes siguientes solo:
- grasas (ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados),
- hidratos de carbono (azúcares, polialcoholes, almidón),
- sal,
- fibra alimentaria,
- proteínas,
- cualquiera de las vitaminas o los minerales enumerados en el anexo XIII, parte A, punto 1, y presentes en cantidades significativas, según se define en el anexo XIII, parte A, punto 2 del Reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**«Nutriente»:** proteína, hidratos de carbono, grasa, fibra, sodio, vitaminas y minerales enumerados en el punto 1 de la parte A del anexo XIII del Reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, así como las sustancias que pertenecen o son componentes de una de dichas categorías.

**«Polialcoholes»:** los alcoholes que contienen más de dos grupos hidroxilo.

**«Proteínas»:** el contenido en proteínas calculado mediante la fórmula: proteínas = nitrógeno (Kjeldahl) total  $\times$  6,25.

**«Sal»:** el contenido equivalente en sal calculado mediante la fórmula: sal = sodio  $\times$  2,5.

**«Tolerancia»:** la diferencia admisible entre los valores nutricionales declarados en la etiqueta y los obtenidos en los controles oficiales, en relación con la «información nutricional» o «etiquetado nutricional».

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. (Reglamento sobre Información Alimentaria facilitada al Consumidor).
- Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.
- Reglamento (CE) 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- Real Decreto 1487/2009, de 26 de septiembre, relativo a los complementos alimenticios.
- Documento de la Comisión Europea de preguntas y respuestas relativas a la aplicación del Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- Documento de orientación para las autoridades competentes en materia de control del cumplimiento de la legislación de la UE por lo que respecta al establecimiento de tolerancias para los valores nutricionales declarados en la etiqueta.
- [www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)

---

Más información en:  
[www.madrid.org/seguridadalimentaria](http://www.madrid.org/seguridadalimentaria)



Comunidad  
de Madrid  
Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD