

El etiquetado de los alimentos

Las etiquetas nos aclaran qué es exactamente lo que nos llevamos a la boca, cómo y cuándo debe consumirse y algunos datos relativos a su proceso de fabricación. Leerlas puede ser muy revelador.

Todos los alimentos, ya se vendan envasados o a granel, deben ir provistos de cierta información elemental, que permita al consumidor conocer lo que compra y lo que come con la suficiente precisión. Nos referimos tanto a los textos e imágenes que aparecen impresos en los envases como a las pizarras que presiden los anaqueles de los productos que se venden al peso.

- Esta información debe ser clara, bien visible y escrita en lengua española, o bien en la lengua oficial de una comunidad autónoma, si el producto sólo se comercializa en dicha comunidad. Los productos importados deben mostrar los datos más importantes traducidos.

- La etiqueta debe ser sincera, es decir, que no puede atribuir al producto propiedades que no posea ni tampoco efectos terapéuticos, preventivos o curativos de enfermedades. Tampoco puede alardear de características particulares, que también posean los productos del mismo tipo (por ejemplo, no se puede hacer uso del reclamo "sin



colorantes" en los alimentos infantiles, pues están obligados a no llevarlos).

Veamos cuáles son las menciones obligatorias de que le hablamos.

¿Qué es y cuánto es?

- La denominación: indica qué es exactamente el producto así como el estado físico en que se encuentra (en polvo, ahumado...), si se estima que el consumidor puede no apreciar dicho estado a simple vista.

- La *denominación* responde muchas veces a un nombre legalmente establecido, reservado a los productos que cumplan ciertos requisitos; por ejemplo, sólo puede denominarse "mantequilla" un derivado de la leche de



No sólo los productos envasados deben ir provistos de una información mínima para el consumidor; también los que se venden a granel llevan su "etiqueta", aunque se trate de una pizarra o de un cartelito de plástico.



vaca obtenido al batir la nata, con un contenido de grasa, exclusivamente láctea, de entre un 80 y un 90%.

– En caso de no haber reglamentación, puede utilizarse el nombre consagrado por el uso ("canelones") o la descripción del producto ("sopa de pollo con fideos").

• La *categoría comercial* es el grupo en el que se clasifica un producto según la calidad de los ingredientes que lo componen y la del resultado final. Los requisitos para pertenecer a una u otra categoría los define la legislación: por ejemplo, para que una coliflor pueda decirse "extra", debe ser compacta, sin alteraciones de color ni ataques de insectos, sin pelusa, etc.; en la "tercera" categoría, sin embargo, se toleran magulladuras y manchas. Hay productos en los que la ley no distingue categorías, en cuyo caso no tienen sentido las menciones sobresalientes con que se adornan los fabricantes (por ejemplo, judías "selectas").

• Los productos que deban ser preparados de alguna manera especial (por ejemplo, un puré de patata en copos) deben acompañarse de *instrucciones*, si omitir éstas puede llevar a un uso equivocado. Los congelados siempre deben mostrar la advertencia "no recongelar".

• La etiqueta debe indicar el peso o contenido neto de cada envase y también el peso neto escurrido, cuando el producto se presenta inmerso en un líquido de cobertura (por ejemplo, atún en aceite). El peso se expresará en litros (l), centilitros (cl) o mililitros (ml), si es un producto líquido, o en kilos (Kg) o gramos (g), si es sólido.

La legislación tolera pequeñas diferencias entre la cantidad anunciada y





la que realmente se compra, y no obliga a expresar la cantidad neta a algunos productos: los que cambien de peso o volumen apreciablemente a lo largo de su vida comercial y se vendan por piezas o se pesen delante del comprador (por ejemplo, los embutidos curados); los que se venden por piezas cuyo número se aprecie desde el exterior del envase; los que pesen menos de 5 g o 5 ml (salvo que se trate de especias); los que se clasifican en categorías de acuerdo con su peso (por ejemplo, los huevos).

En el caso de salsas, yogures y leches fermentadas, puede indicarse no el peso sino el volumen (algo que quizás confunda al consumidor).

¿Qué lleva?

- La *lista de ingredientes* debe reseñar, en orden decreciente según su peso, todas las sustancias que se utilizan en la preparación del producto y se encuentran todavía presentes en él cuando ya está listo para consumo. Cuando alguno de los ingredientes sea a su vez un compuesto (por ejemplo, el tomate frito de una lasaña) y suponga más del 25% del peso del producto terminado, debe aparecer seguido de un paréntesis en el que se enumeren sus propios ingredientes; sin

embargo, si está presente en cantidades inferiores, no hace falta especificar su composición, lo que priva al consumidor de una información importante (¿cómo puede detectar una persona alérgica la sustancia que le perjudica, si no se menciona?). Actualmente se discuten soluciones legislativas a este problema.

- Cuando un ingrediente figura en la denominación de venta (por ejemplo, "sopa de cebolla"), aparece destacado en la etiqueta por medio de imágenes o palabras, o bien es esencial para definir el producto según la legislación, debe indicarse en qué cantidad está presente en el producto final.

- Los ingredientes deben indicarse según su nombre específico, por ejemplo "harina integral de trigo", salvo algunas excepciones:

- los aceites y las grasas refinadas sólo deben indicar su origen "vegetal" o "animal" y si están "hidrogenadas", pero no su procedencia concreta;

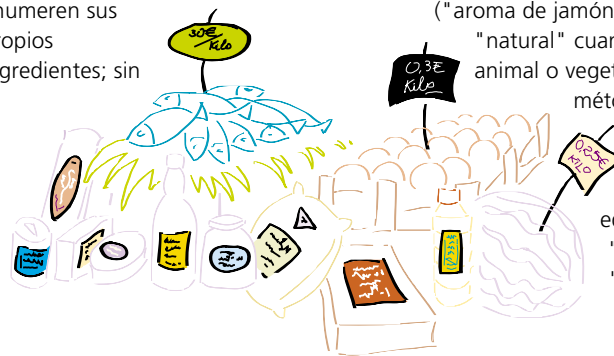
- los aditivos pueden indicarse a través de su código;

- el almidón modificado químicamente aparecerá como "almidón modificado";

- los aromas simplemente se designarán como "aromas", aunque pueden llevar un nombre específico ("aroma de jamón") y el calificativo

"natural" cuando su procedencia es animal o vegetal y se ha extraído por métodos tradicionales

- Debe indicarse si el producto está endulzado "con edulcorantes" o "azucarado", y si "contiene una fuente de



fenilalanina", como advertencia a las personas que no toleran esta sustancia.

- Si en el producto hay un volumen de alcohol superior al 1,2%, debe indicarse el grado alcohólico mediante la palabra "Alcohol" o "Alc." y el porcentaje que esa sustancia representa: por ejemplo, una botella de vino tinto puede presentar la mención "Alcohol 12,5% Vol."

¿Hasta cuándo puede comerse?

- Los productos muy perecederos deben indicar una *fecha de caducidad* (día y mes), a partir de la cual no pueden consumirse y deben retirarse de la venta. Deben llevar instrucciones de conservación.

- Los demás productos deben indicar una fecha de duración mínima orientativa; si duran menos de tres meses, la etiqueta dirá "consumir preferentemente antes de: día y mes"; si duran entre tres y dieciocho meses, "consumir preferentemente antes del fin de: mes y año", o sólo el año, si duran más de dieciocho meses.

- Los congelados, deben mostrar varias fechas de duración mínima, en función del número de estrellas del congelador.

Desgraciadamente, la ley no define cuáles son los productos muy perecederos ni establece unos plazos determinados para cada tipo de alimento y sus distintas condiciones de conservación, sino que deja que lo haga el fabricante, que a

veces fija plazos excesivos (hay pescados congelados que dicen conservarse hasta dos años, lo cual no afectará a su seguridad sanitaria, pero

sí a su textura).

- Algunos alimentos no tienen que llevar fecha de caducidad, lo que no parece lógico, pues tarde o temprano, todo se estropea. Se trata de las frutas y hortalizas frescas, el vino y las bebidas alcohólicas hechas a partir de mostos de uva, las bebidas con graduación superior a 10°, los vinagres, la sal y los azúcares sólidos, los productos de panadería y repostería para consumir en 24 horas, los productos de confitería hechos a partir de azúcares aromatizados o coloreados (gominolas, etc.), las porciones individuales de helados y las bebidas refrescantes, jugos de frutas y néctares en envases de más de 5 litros, destinados a colectividades.

La ley prohíbe modificar la indicación de fechas del etiquetado original, pero no dice cómo debe indicarse la fecha, de forma que a menudo nos topamos con sistemas ilegibles, fáciles de borrar o manipular.

- Los productos "envasados en atmósfera protectora" o "modificada" (el aire del envase tiene una composición especial que dificulta el crecimiento de las bacterias), o "tratados con radiaciones ionizantes" (impiden el crecimiento de tallos y microorganismos), deben mencionar su tratamiento.

¿Quién lo fabrica?

Debe indicarse la dirección o razón social de la empresa, el número de registro sanitario que poseen todas las industrias que fabrican alimentos o envases para alimentos, la identificación del lote al que pertenece el producto, así como el país de origen, si es ajeno a la UE y omitirlo puede confundir al consumidor.

