

CONSUMIDORES MEJOR INFORMADOS: En busca de un modelo de información nutricional de los alimentos

Cecilia Callejo Fernández
Técnico de Alimentación
de la OCU

II Convención NAOS



Madrid, 21 de febrero de 2008

¿Porqué la necesidad de un etiquetado nutricional?

1. Información Nutricional (IN) obligatoria:

si hay una mención de propiedades nutritivas (publicidad, etiquetado, etc.)

2. Nutrición y temas relacionados con Salud:

muy importantes para el consumidor

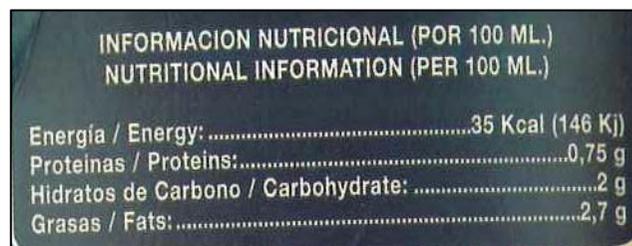
“8 de cada 10 entrevistados se declara interesado en la Nutrición y dice esforzarse en llevar una Alimentación equilibrada”

(OCU, Compra Maestra – sep. 05)

Pero, ¿qué es lo que se encuentra el consumidor en el mercado?

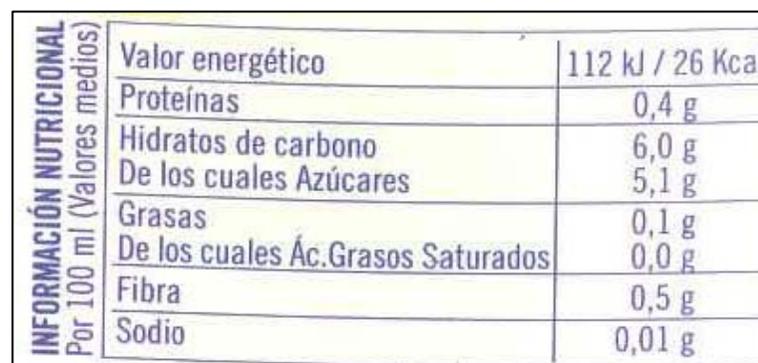
1. Productos sin IN

2. IN tipo 1



INFORMACION NUTRICIONAL (POR 100 ML.)	
NUTRITIONAL INFORMATION (PER 100 ML.)	
Energía / Energy:35 Kcal (146 Kj)
Proteínas / Proteins:0,75 g
Hidratos de Carbono / Carbohydrate:2 g
Grasas / Fats:2,7 g

3. IN tipo 2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Por 100 ml (Valores medios)	
Valor energético	112 kJ / 26 Kcal
Proteínas	0,4 g
Hidratos de carbono	6,0 g
De los cuales Azúcares	5,1 g
Grasas	0,1 g
De los cuales Ác.Grasos Saturados	0,0 g
Fibra	0,5 g
Sodio	0,01 g

4. IN muy dispar

- Muy desglosado con muchos nutrientes
- Aparece con otro alimento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
POR 100g DE PRODUCTO / VALORES MEDIOS POR 100g	
Valor energético / Energia	438Kcal 1.838kJ
Proteínas	5,62 g
Hidratos de Carbono	63,67 g
de los cuales / dos quais:	
• Azúcares / Açúcares	21,19 g
• Almidones / Amidos	42,48 g
• Polialcoholes / Polialcois	0 g
Grasas / Gorduras	17,84 g
de las cuales / das quais:	
• Saturadas	3,74 g
• Monoinsaturadas	11,92 g
• Poliinsaturadas / Polinsaturadas	2,18 g
(Ac. Grasos / Gordos Omega 3)	180 mg*
• Colesterol	0 mg
Fibra alimentaria / Fibra alimentar	8,36 g
Sodio / Sódio	0,28 g
Vitaminas y Minerales / Vitaminas e Minerais CDR / QDR ¹⁾	
Vitamina A	144 µg..... 18 %
Vitamina D	0,85 µg..... 17 %
Vitamina E	4,5 mg..... 45 %
Vitamina B1	0,5 mg..... 35 %
Vitamina B2	0,8 mg..... 50 %
Vitamina B3	9 mg..... 50 %
Vitamina B6	0,9 mg..... 45 %
Ácido Pantoténico (B5)	1,5 mg..... 25 %
Calcio / Cálcio	120 mg..... 15 %

* Los Nutricionistas recomiendan un consumo diario de 1 g.
Os Nutricionistas recomendam um consumo diário de 1g.

AROMAS, COLORANTES: E129, E171. INFORMACIÓN NUTRICIONAL: VALORES MEDIOS POR 100g: ENERGIA 1450 kJ (347 kcal), PROTEÍNAS 4,7 g, HIDRATOS DE CARBONO 77,8g, DE LOS CUALES: AZÚCARES 43 g., POLIALCOHOLES 0,2 g., ALMIDON 29,1g ; GRASAS 0,3 g. DE LAS CUALES: SATURADAS 0,2 g., MONOINSATURADAS 0 g., POLIINSATURADAS 0 g., COLESTEROL 0 mg, FIBRA ALIMENTARIA 0,1 g. SODIO 0,093 g. VITAMINA A 120µg 15% CDR*. VITAMINA E 1,5 mg 15% CDR*. VITAMINA C 9 mg 15% CDR*. CALCIO 337 mg 42% CDR*. FOSFORO 162 mg 20% CDR*. MAGNESIO 57 mg 19% CDR*. *CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA.

➤ Ilegible

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 50g + 125 ml de leche semidesnatada	Por 100g
Valor energético	74,4 kJ 17,6 kcal	148,8 kJ 35,2 kcal
Proteínas	4,7 g	9,4 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	29,2 g 17,4 g	58,4 g 34,8 g
Grasas de las cuales saturadas	3,6 g 1,6 g	7,2 g 3,2 g
Fibra alimentaria	1,6 g	3,2 g
Sodio	0,1 g	0,2 g

Vitaminas y Minerales	% C.D.R.*	% C.D.R.*
Vitamina C	17,5 mg 25%	51,0 mg 85%
Tiamina (B1)	0,4 mg 25%	1,2 mg 85%
Riboflavina (B2)	0,6 mg 35%	1,4 mg 85%
Niacina	4,7 mg 25%	15,3 mg 85%
Vitamina B6	0,5 mg 25%	1,7 mg 85%
Ácido fólico	51,0 µg 25%	170,0 µg 85%
Vitamina B12	0,75 µg 75%	0,85 µg 85%
Ácido pantoténico	1,9 mg 30%	5,1 mg 85%
Calcio	230,0 mg 25%	267,0 mg 30%
Hierro	3,6 mg 25%	11,9 mg 85%

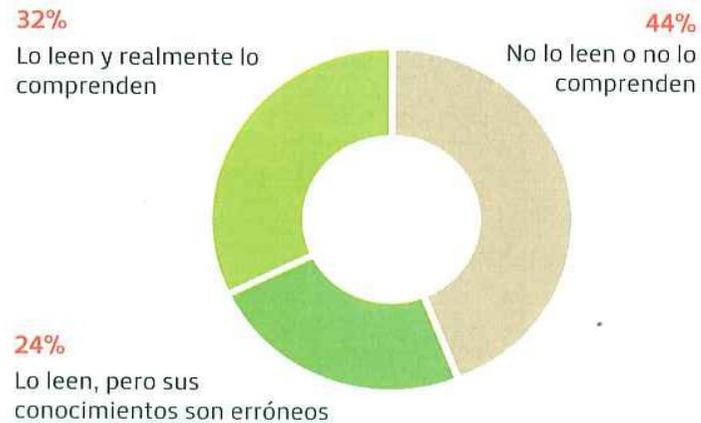
Contenido Medio Recomendado (C.D.R.) según la Base de Datos de Alimentos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
Un litro de CIOCAPIC D9 y de creales + 125 ml de leche semidesnatada aporta el 25% de las C.D.R. de ocho vitaminas, hierro y calcio. Cada ración de 375 g de CIOCAPIC le permite preparar unos 12,6 l.l. de creales.

Valor nutritivo	Medidas por 100 ml
Informação nutricional	Valor medio por 100 ml
Informations nutritionnelles	Quantité pour 100 ml
Gemiddelde Voedingswaarden	Per 100 ml
Nährwerte	Per 100 ml
Nutritional Information	Amount per 100 ml
Valor energético / Valeur énergétique Energética waarde / Energiewert / Energy	182 KJ (44 Kcal)
Proteínas / Proteínas / Protéines Eiwitten / Eiweiss / Protein	0,7 g
Hidratos de carbono / Glúcidos / Glucides Koolhydraten / Kohlenhydrate / Carbohydrates	4,4 g
Azúcares / Açúcares / Glúcidos dont sucres / Kohlenhydrate Davon Zucker / Koolhydraten waarvan suikers / Sugar	3,0 g
Grasas totales / Lipidos / Lipides / Vetstoffen / Fett / Total Fat	2,6 g
Saturadas / Saturé / Gesättigt / Verzadigd / Saturated Fat	0,4 g
Monoinsaturadas / Mono-insaturés Einfach ungesättigt / Mono onverzadigd / Monounsaturated Fat	2,0 g
Polinsaturadas / Polinsaturados / Polyinsaturés / Mehrfach ungesättigt Meervoudige onverzadigd / Polyunsaturated Fat	0,1 g
Fibra dietética / Fibra / Fibras alimentares / Ballaststoffe Voedingsvezels / Dietary fiber	1,7 g
Sodio / Sódio / Natrium / Sodium	0,2 g

Esta heterogeneidad en la forma de presentar la IN no sirve de ayuda al consumidor que...

- O no lee la información que aparece
- O no entiende la información que lee

Los consumidores y el etiquetado nutricional



Esta “carestía” ha llevado al consumidor a
buscar la IN en otro sitio:
ALEGACIÓN NUTRICIONAL

La **ALEGACIÓN NUTRICIONAL** siempre es:

➤ + CLARA

➤ + VISIBLE

➤ + FÁCIL DE ENTENDER

Unos ejemplos del mercado:



El consumidor confía en la alegación nutricional

“si aparece en el etiquetado será porque es cierto”

- El 75% de los encuestados, tras inspeccionar la etiqueta de un zumo enriquecido con calcio, opinó que esta clase de zumo era más beneficioso para la salud que un zumo de naranja normal.
- Algo más de la mitad de los encuestados españoles dice confiar en la veracidad de las alegaciones nutricionales.

(OCU, Compra Maestra – sep. 05)

Reglamento europeo nº 1924/2006 (I)

En julio 2007 entró en vigor el nuevo Reglamento que pretende poner un poco de orden en el uso de las alegaciones ya que muchas de ellas pueden inducir a error al consumidor.

**RECORDEMOS QUE EL OBJETIVO ES INFORMAR
BIEN AL CONSUMIDOR.**

Reglamento europeo nº 1924/2006 (II)

A partir de "ahora", los fabricantes deberán cumplir una serie de condiciones para poder incluir una alegación **NUTRICIONAL**.

SE TRATA DE UN PASO ADELANTE AUNQUE LOS CONSUMIDORES NOS ENCONTRAMOS CON UNA SERIE DE PEROS

Reglamento europeo nº 1924/2006 (III)

1. Plazos muy largos para la puesta en marcha:

- Aplicación obligatoria para las alegaciones nutricionales: julio 2009.
- Definición de los perfiles nutricionales: enero 2009.
- Aplicación de los perfiles nutricionales: enero 2011.
- Marcas comerciales con un valor añadido: enero 2022.

Reglamento europeo nº 1924/2006 (IV)

2. Definiciones aún sin establecer:

- Perfiles Nutricionales
- Alegaciones de Salud

3. Condiciones de uso sujetas a interpretación:

El Reglamento dice que:

“las declaraciones sobre la adición de vitaminas y minerales, tales como “con...”, “...restituido”, “...añadido” o “enriquecido con...” deben estar sujetas a las condiciones para la declaración “fuente de...””.

Cambios en el etiquetado nutricional: Propuesta de Reglamento europeo (enero 2008)

Parte frontal:

- energía, grasas, grasas saturadas, H de C, azúcares y sal (siempre en el mismo orden) por 100 g/ml o por porción.
- % de CDR de cada nutriente (barras, quesitos, etc.).

Formato información:

- tamaño mínimo 3 mm y en envase de 25 cm².

¿Cómo están reaccionando los fabricantes ante este posible cambio?

➤ Pictogramas.



➤ Barras.

	POR RACIÓN DE 30g / POR DOSE DE 30g	25%	50%	75%	100%	RDD
CALORÍAS/CALORIAS	117 Kcal.					2000 Kcal.
GRASAS/LÍPIDOS	0,9g					70g
GRASAS SATURADAS / LÍPIDOS SATURADOS	0,5g					20g
SAL/SAL	0,4g					6g
AZÚCARES/AÇÚCARES	11g					100g*
FIBRA/FIBRA	0,6g					24g



¿Cómo sería el etiquetado nutricional ideal para el consumidor?

- Legible: tamaño de letra, colores, tablas, etc.
- Fácil de entender: sal en lugar de sodio.
- Con información por 100 g (comparar) y por porción (consumo real).
- Práctico: producto listo para su consumo.

CONCLUSIONES

Etiquetado Nutricional:

TIENE QUE SER UNA HERRAMIENTA PARA **INFORMAR** AL CONSUMIDOR.

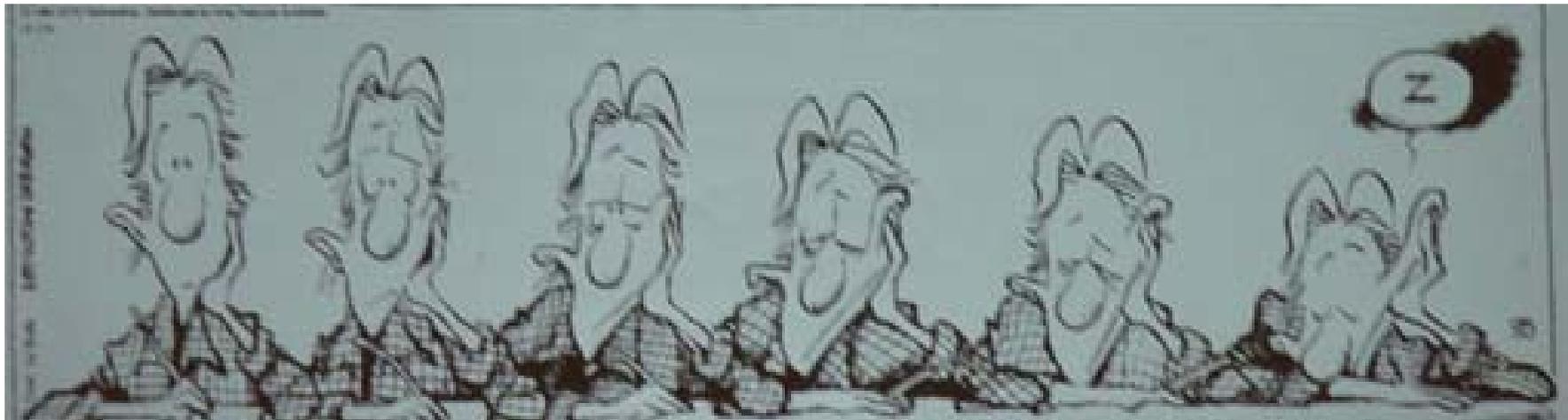
Elección del consumidor:

TIENE QUE ESTAR BASADA EN UNA INFORMACIÓN **VERAZ** Y NO EN UNA ESTRATEGIA DE MARKETING.

Fabricantes:

NO SÓLO DEBE INDICAR EL CONTENIDO DE NUTRIENTES SINO TAMBIÉN **DISMINUIRLOS** EN SUS PRODUCTOS (GRASA, SAL Y AZÚCAR).

¡Muchas gracias
por su atención!



Cecilia Callejo Fernández. Dpto. Técnico OCU
www.ocu.org