

La Unión de Consumidores de Málaga, mediante el proyecto "Tus derechos, de etiqueta", subvencionado por la Conserjería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía, elabora este documento informativo a disposición de todas las personas consumidoras.



📍 Alameda de Colón, 9, Ático 2, 290001 (Málaga)

☎ 952217838 / 685498650

✉ malaga@unionconsumidores.com

🐦 @UCEMálaga

📘 Unión de Consumidores de Málaga



Servicio de Consumo Delegación de Salud y Familias
Junta de Andalucía

📍 Calle Córdoba, 4, 29001 (Málaga)

☎ 677982873

Tus derechos, de etiqueta



Guía básica sobre etiquetado
nutricional y la importancia del
etiquetado en el consumidor con
alergia

Un proyecto de: Proyecto subvencionado por:



¿QUÉ ES LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

(Reglamento 1169/2011 sobre información alimentaria)

Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en las etiquetas de los alimentos y bebidas

¿QUÉ NOS DICE LA ETIQUETA DE VALORES NUTRICIONALES?

La información nutricional debe facilitarse por 100 g o por 100 ml.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA	
Por 100 g o 100 ml de producto	
Valor energético	1614 kj 381 kcal
Grasas de las cuales: Saturadas	79 g 15 g
Hidratos de carbono de los cuales: Azúcares	79 g 15 g
Fibra alimentaria	3,1 g
Proteínas	12 g
Sal	0,46 g

Calorías que contiene el alimento.

En ocasiones, podremos encontrar grasas insaturadas (monoinsaturadas o poliinsaturadas)

A veces, se incluyen otros como: polialcoholes o almidón.

En algunos productos, se puede encontrar la cantidad de fibra que contiene.

Ya no debe indicarse la cantidad de sodio.

Si un alimento no lleva etiqueta nutricional, no significa que esté mal etiquetado ya que algunos alimentos no están obligados a incluirla como los edulcorantes de mesa, aromas, aditivos alimentarios, etc.

NO PUEDEN AÑADIRSE otros nutrientes en el etiquetado nutricional, excepto en:

Alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales

Alimentos etiquetados como nutricionales o con propiedades saludables

OTRAS NORMAS DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

ETIQUETADO DE COSMÉTICOS

(Reglamento UE 1223/2009 sobre cosméticos)

Deberán expresarse de forma visible:

- Nombre y razón social del responsable
- Contenido
- Fecha de duración mínima
- Precauciones particulares y condiciones de uso
- Número de lote de fabricación
- Función del producto
- Lista de ingredientes (en orden decreciente de concentración)
- País de origen (si el producto no procede de la UE)

Los ingredientes alimentarios pueden ser de origen animal y vegetal, escritos en nomenclatura INCI. Este Reglamento es de aplicación a los cosméticos y no trata las trazas de alimentos.

ETIQUETADO DE MEDICAMENTOS

Deberán expresarse de forma visible:

- Nombre del medicamento
- Principio activo
- Declaración: composición y excipientes
- Símbolo de prescripción médica
- Otras leyendas (medicamento sujeto a prescripción médica, uso hospitalario, etc.)
- Condiciones especiales de conservación
- Titular de la autorización de comercialización/ Representante local (logotipo TAC y dirección TAC)
- Dispositivos de seguridad
- Blue Box (solo para los medicamentos aprobados por procedimiento centralizado)
- Códigos QR
- Pictogramas y otros elementos (símbolo SIGRE, pictograma forma farmacéutica real, cuadro para designar la posología, etc.)

ETIQUETADO DEL HUEVO

El huevo producido en la UE lleva un código impreso.

El primer dígito indica el sistema de producción:

- 0 Huevo de producción ecológica
- 1 Huevo de gallinas camperas
- 2 Huevo de gallinas criadas en el suelo
- 3 Huevo de gallinas criadas en jaula

El resto del código informa sobre el Estado de la UE, la provincia, el municipio e identifica la granja.

LA IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO PARA EL CONSUMIDOR CON ALERGIA

Indicaciones obligatorias del etiquetado relativas a los alérgenos:

1. Componentes del producto (de mayor a menor proporción).

2. Los aditivos (si los hubiera), su función, tipo y nombre o código de identificación.

3. Deben indicar claramente la presencia de los ingredientes clasificados como posibles alérgenos.

4. Se exige que los fabricantes indiquen la presencia de 14 grupos de posibles alérgenos (gluten, crustáceos, huevos, pescados, cacahuets, soja, leche, frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, sulfitos, altramuces y moluscos).

¡Además, habrá una referencia clara a la denominación de la sustancia o producto que causa alergia y si no hay lista de ingredientes incluirá la palabra «contiene...» seguida del nombre de la sustancia!

Inconvenientes

La legislación recoge un número limitado de alérgenos. No incluyen algunos de los más frecuentes.

Las exigencias legales sobre el etiquetado no obliga a la declaración de las trazas.

En ocasiones, el etiquetado es confuso, ejemplos: "Puede contener..."

"No contiene huevo, ni leche, es apto para persona alérgicas a la lactosa" (confunden alergias con intolerancias)

En el etiquetado de medicamentos no es obligatorio que los fabricantes declaren la composición completa de los excipientes (sólo deben incluir los alérgenos que figuran en un listado de declaración obligatoria).