

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La información nutricional no será exigible hasta el 13 de diciembre de 2016, si bien muchos alimentos incluyen actualmente esta información, en cuyo caso la misma debe ajustarse a lo previsto en los artículos 29 a 35 y Anexos XIII, XIV y XV, del Reglamento (UE) Nº 1169/2011.



INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción	2 1/2 cda (90g)	
Porción por envase	Aprox. 17	
	100g	Por porción
Energía (kJ)	567	176
Energía (kcal)	22,1	6,6
Proteínas (g)	49,0	14,7
Grasas (g)	8,0	2,4
Grasas saturadas (g)	20,0	6,0
Grasas monoinsaturadas (g)	17,4	5,2
Grasas poliinsaturadas (g)	0,0	0,0
Carbohidratos (g)	0,0	0,0
Almidón (g)	14,5	4,3
Fibra dietética (g)	35,0	10,5

La información nutricional será obligatoria para todos los productos alimenticios envasados, excepto*:

- Productos sin transformar (frescos) que incluyen un solo ingrediente o una sola categoría de ingredientes.
- Aguas envasadas, incluidas las que lleven anhídrido carbónico o aromas.
- Hierbas, especias o mezclas de ellas.
- Sal y sucedáneos de sal.
- Edulcorantes de mesa.
- Cafés, extractos de café y sucedáneos.
- Infusiones de hierbas y frutas, y tes (incluidos los que lleven aromas).
- Vinagres fermentados y sucedáneos (incluidos los que lleven aromas).
- Aditivos alimentarios, aromas, coadyuvantes tecnológicos, enzimas y levadura.
- Gelatina y compuestos para espesar mermeladas.
- Goma de mascar.
- Envases o recipientes cuya superficie mayor sea inferior a 25 cm²
- Complementos alimenticios (salvo lo previsto en su normativa específica)

Tampoco va a ser obligatoria para:

- Los alimentos que se venden sin envasar.
- Los envasados por los titulares del comercio al por menor para la venta en sus establecimiento o establecimientos.
- Los productos elaborados artesanalmente y suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales para la venta directa al consumidor.

*Artículo 44 y Anexo V del Reglamento (UE) Nº 1169/2011

INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA

La información nutricional obligatoria estará referida a 100 g ó 100 ml del producto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
100 g ó 100 ml	
Valor energético	... (Kcal) ... (Kj)
Grasas	... (g)
de las cuales:	
▪ saturadas	... (g)
Hidratos de carbono	... (g)
de los cuales:	
▪ azúcares	... (g)
Proteínas	... (g)
Sal	... (g)

Se presentará en **formato de tabla** con las cifras en columna, y si el espacio no lo permite, figurará en formato lineal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL VOLUNTARIA

La información anterior, puede ser ampliada de manera voluntaria por las empresas que comercializan los productos, en las siguientes modalidades.

I- INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 g ó 100 ml DE PRODUCTO

Ampliación de la lista de nutrientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
100 g ó 100 ml	
Valor energético	... (Kcal) ... (Kj)
Grasas	... (g)
de las cuales:	
▪ saturadas	... (g)
▪ monoinsaturadas	... (g)
▪ poliinsaturadas	... (g)
Hidratos de carbono	... (g)
de los cuales:	
▪ azúcares	... (g)
▪ polialcoholes	... (g)
▪ almidón	... (g)
Proteínas	... (g)
Sal	... (g)
Fibra	... (g)
Vitaminas y/o minerales	... (mg) ... ó (µg)
<i>(Descripción individualizada)</i>	

II- AMPLIACIÓN CON LOS PORCENTAJES DE LAS INGESTAS DE REFERENCIA

Las empresas pueden incluir voluntariamente los porcentajes de las ingestas de referencia de 100 g ó 100 ml del alimento, siendo obligatorio para las vitaminas y minerales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
100 g ó 100 ml		% IR
Valor energético	... (Kcal) ... (Kj)	<i>voluntario</i>
Grasas	... (g)	<i>voluntario</i>
de las cuales:		
▪ saturadas	... (g)	
▪ monoinsaturadas	... (g)	
▪ poliinsaturadas	... (g)	
Hidratos de carbono	... (g)	<i>voluntario</i>
de los cuales:		
▪ azúcares	... (g)	
▪ polialcoholes	... (g)	
▪ almidón	... (g)	
Proteínas	... (g)	<i>voluntario</i>
Sal	... (g)	<i>voluntario</i>
Fibra	... (g)	<i>voluntario</i>
Vitaminas y/o minerales	... (mg) ...ó (µg)	obligatorio
(descripción individual)		

Las ingestas de referencia (IR) son las cantidades de nutrientes correspondientes a la dieta de un adulto medio europeo (2000 Kcal/día).

INGESTAS DE REFERENCIA (IR) PARA LOS MACRONUTRIENTES

- Valor energético: 8400kJ/2000 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 saber que estas ingestas de referencia no son cantidades recomendadas ni orientativas de una dieta saludable. Así por ejemplo, los valores que han sido fijados para los azúcares y la sal sobrepasan las cantidades que se consideran recomendables, en tanto que los valores de la grasa total y grasa saturada se sitúan en el límite de lo que no conviene sobrepasar.

III - INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN O UNIDAD DE CONSUMO

La información nutricional por porción o unidad de consumo es así mismo una información nutricional voluntaria para las empresas que comercializan los productos.

Ejemplo:



Informa de las calorías y las cantidades de nutrientes que proporcionan una porción o unidad de consumo y debajo se indican los porcentajes que esa porción viene a cubrir de las ingestas de referencia (2000 kcal/día).

El problema de esta información nutricional es que generalmente no es bien comprendida por los consumidores; así por ejemplo:

- ✓ Con frecuencia se confunden los porcentajes IR con los porcentajes del alimento en cuestión.
- ✓ Las ingestas de referencia no se adaptan a todos los grupos de personas, ni como hemos visto anteriormente se trata de cantidades recomendadas.
- ✓ El tamaño de la porción lo decide la empresa y es un elemento más que permite variar la información y por tanto no resulta objetiva.

IV- INFORMACIÓN NUTRICIONAL REPETIDA

Además de la información nutricional obligatoria, podrá figurar repetido en la cara principal del envase, **el valor energético**, o bien, **el valor energético junto con el contenido de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal**.



PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Al igual que el resto de la información obligatoria, la información nutricional se indicará en un lugar destacado, será fácilmente visible, claramente legible y, en su caso, indeleble. Esta información no podrá estar disimulada, tapada o separada por ninguna otra indicación o imagen, ni por ningún otro material interpuesto.

La información nutricional obligatoria habrá de cumplir con el **tamaño mínimo de letra establecido en 1,2 mm** (altura de la letra x), excepto envases cuya superficie mayor sea inferior a 80 cm² en cuyo caso el tamaño de letra podrá ser $\geq 0,9$ mm.

Nota: la información aquí facilitada no constituye un texto legal y no tiene valor jurídico.