

Ocho cambios en las etiquetas de lo que compramos en el supermercado

www.elpais.es / 12 diciembre 2014

¿Cuántas grasas me estoy comiendo si ataco esas galletas? Y ese aceite vegetal que contienen, ¿es el saludable de oliva o el saturado de coco? Desde mañana, conocer todos estos datos sobre los alimentos que compramos será algo más fácil. Después de un periodo de transición de tres años, la industria alimentaria de toda Europa tiene que aplicar un reglamento aprobado en 2011 que especifica al detalle cómo tienen que estar etiquetados estos productos. Entre otras cosas, será obligatorio informar sobre los 14 alérgenos más comunes, usar un tamaño de letra legible, identificar origen y composición exacta e incorporar datos nutricionales que permitan comparar qué alimento es más saludable.

Las 28.000 empresas españolas del sector llevan años adaptándose a la nueva normativa y la mayoría ya cumple, explica Montserrat Prieto, especialista en derecho alimentario de la Federación de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB). “Sin embargo, el reglamento permite que los productos comercializados o etiquetados antes de esta fecha puedan seguir vendiéndose hasta que se agoten las existencias. Cuánto tiempo dependerá de la caducidad de cada uno”, explica. Solo haber aprobado la letra más grande, la información nutricional y las ingestas de referencia, añade Prieto, “supone un gran logro para el consumidor y un gran esfuerzo para la industria”.

Para las asociaciones de consumidores, la normativa “es claramente una mejora”. “Sabremos más y mejor qué estamos comiendo”, asegura la OCU. Y no solo al comprar; comer fuera será más sencillo y más seguro para quienes padecen alergias o intolerancias. Sin embargo, los consumidores critican que el reglamento no haya llegado más lejos. El tamaño de la letra podría ser mayor, las bebidas alcohólicas no tendrían que estar excluidas de especificar su composición, aún no está claro qué datos deben dar los productos vendidos a granel... Y las temidas grasas trans no están recogidas. La Comisión Europea se da hasta 2016 para elaborar un informe y decidir si será obligatorio indicar su presencia en un alimento.

Estos son algunos de los ocho cambios que veremos en las etiquetas:

Ojo a las alergias. Las etiquetas deberán dejar bien claro si los alimentos contienen alérgenos. Para indicar la presencia de lactosa o frutos secos, habrá que cambiar la tipología, por ejemplo con un color diferente o en negrita. Un anexo del reglamento menciona 14 alérgenos. Los alimentos sin envasar (por ejemplo, en un restaurante o cafetería) también deben informar de la presencia de este tipo de sustancias, pero el reglamento permite a los Estados miembro decidir cómo. En el caso de España, se ha permitido que esta información pueda ofrecerse de forma verbal, lo que en opinión de CEACCU supone un amplio margen de inseguridad para los consumidores.

Fin de la letra pequeña. El reglamento es tan exhaustivo que incluso dice cómo tiene que ser el tamaño de letra mínimo de las etiquetas. Se trata, tal y como explica un portavoz del departamento de Salud de la Comisión Europea, de “mejorar la legibilidad”. Una persona sin problemas de visión debería ser capaz de leer bien los ingredientes. La letra debe ser de un mínimo de 1,2 mm de altura. Eso, en los envases de más de 80 centímetros cuadrados; en los de menos, puede ser de 0,9 mm. La asociación de consumidores Ceaccu, muy crítica con el nuevo reglamento, lamenta que el tamaño de letra mínimo “ha quedado muy lejos de lo que inicialmente se pretendía”. Un borrador preveía más del doble, 3 mm.

¿De dónde viene la carne? Hasta ahora, solo era obligatorio indicar el país de origen en el etiquetado de la carne fresca de vacuno, un requisito que, tal y como explican en la Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición, se estableció durante la crisis de las vacas locas. También en el caso de las frutas y verduras, la miel, el aceite de oliva y en los casos “en los que no hacerlo puede suponer un engaño al consumidor”. A partir de ahora, también la carne fresca de cerdo, ovino, caprino y aves de corral tendrá que indicar el país de origen.

Llámallo sal. Aún es habitual leer en muchas etiquetas el contenido de sodio de un producto. Con la nueva regulación será obligatorio hablar de sal, una palabra que entiende todo el mundo.

Información nutricional. Se ha vuelto tan habitual encontrarla en un paquete de galletas o en cualquier plato preparado que es fácil pensar que era obligatorio. No lo era, pero ahora sí lo será. Las etiquetas tendrán que mostrar el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. Y no valdrá incluir estos datos de cualquier forma. La declaración debería ser obligatoriamente “por 100 gramos” o “por 100 ml”, de forma que el consumidor pueda comparar fácilmente en el pasillo del supermercado el contenido nutricional para decidir qué producto le conviene más. Estas normas se aplican a partir del 13 de diciembre de 2016. Sin embargo, si se da cualquier información nutricional a partir de mañana, tiene que ser cumpliendo los requisitos del reglamento.

El DNI de las grasas. Es muy habitual ver entre la lista de ingredientes de unas patatas fritas o de unas galletas la denominación “aceite vegetal”. Hasta ahora era suficiente especificar si las grasas eran vegetales o animales. El nuevo reglamento acaba con esa laguna: hará falta el apellido. Aceite de oliva, de girasol o de palma, por ejemplo. Para Iciar Astiasarán, catedrática de Nutrición en la Universidad de Navarra, este cambio es relevante. “No todos los aceites vegetales son iguales”, asegura. “En el mundo vegetal existen grasas que son muy saturadas como la de coco. Es decir, son grasas con altos porcentajes de ácidos grasos saturados, incluso en mayor proporción que en las grasas animales”, explica. “Los ácidos grasos saturados incrementan el colesterol malo. Los ácidos grasos insaturados incrementan el colesterol bueno y reducen los triglicéridos en sangre”, añade.

Fecha de congelación. Los productos que han sido descongelados antes de ponerse a la venta tienen que especificarlo. Es importante porque el consumidor no debe volver a congelarlos en casa.

Todos los datos juntos. La información debe estar “en el mismo campo visual”. Es decir, los nutrientes, los avisos sobre alérgenos, el origen, etc. deben estar juntos, de forma que de un vistazo el consumidor pueda acceder a toda la información. Hasta ahora se podía repartir por todo el envase.