

Estudio de declaraciones nutricionales y saludables en los alimentos

José Agustín Ten¹
M^a Carmen Olalla²
Antonio Hernández
Torres¹

¹Farmacéutico de
Administración
Sanitaria
Servicio Provincial del
Dpto. de Salud
y Consumo de Teruel
²Farmacéutica
de Administración
Sanitaria
Dirección General
de Salud Pública

Resumen

Fundamentos: En el mercado han aparecido en los últimos años gran número de productos a los que se atribuye un valor añadido de salud. El objetivo de este trabajo es evaluar si el etiquetado de declaraciones nutricionales o propiedades saludables de alimentos presentes en el mercado se ajustan a los principios del nuevo Reglamento europeo de declaraciones nutricionales.

Material y método: Estudio transversal observacional. En dos grandes superficies de Teruel se seleccionaron al azar 58 productos de distintas categorías de alimentos en los cuales aparece en su etiquetado al menos una declaración nutricional o de propiedades saludables. Se ha analizado el contenido de las etiquetas atendiendo a la categoría a la que pertenece; alegación y categoría de alegación; nutriente relacionado con la alegación e información nutricional en relación con lo dispuesto en la Reglamentación.

Resultados: La mayor parte de los productos analizados correspondían a la categoría de lácteos. De las 98 declaraciones identificadas, el 66,3% correspondían a declaraciones nutricionales y 33,6% a propiedades sobre salud. Las declaraciones nutricionales más frecuentes hacían alusión a las grasas (18), fibra (10) o vitaminas (10). El 21% de las declaraciones nutricionales no se ajustaban a la reglamentación. Las declaraciones sobre salud más frecuentes hacían referencia a las grasas, tránsito intestinal y el control de peso corporal. En la mayor parte de los casos no indican la cantidad que es necesario consumir para lograr el efecto deseado.

Conclusiones: Las informaciones nutricionales y de salud en los alimentos funcionales en ocasiones no se ajustan a la reglamentación. Cualquier información debe estar basada en la transparencia y veracidad de la misma y debe estar basada en datos científicos contrastados.

Palabras clave: Etiquetado nutricional. Declaraciones nutricionales. Alegaciones de salud. Alimentos funcionales.

Summary

Background: A recent years a growing number of products with a reported healthy plus added value have been placed in the market. The objective of this study is to evaluate if the information in the labels of such products regarding nutrition and health claims comply with the new European Regulations on nutrition claims.

Methods: Cross-sectional observational study. A random sample of 58 products from different food categories available in two shopping centers in Teruel has been analysed. Labels of these products contained at least one nutrition or health claim. The content of the labels was analysed considering the food category of the product, claim and category of the claim, nutrient related to the claim and nutrition information according to Regulations.

Results: Most of the foods analysed were dairy products. Among the 98 claims identified, 66,3% were nutrition claims and 33,6% health claims. The most frequent nutrition claims were related to the fat content (18), fibre (10) or vitamins (10). 21% of the nutrition claims did not comply to the regulations. The most frequent health claims were related to fats and health effects, bowel function or body weight control. In most cases, no information was provided regarding the amount of product required to achieve the desired effect.

Conclusions: Nutrition and health information in functional foods not always is displayed according to regulations. Any information in this product must be true, be based on transparency and sound scientific evidence.

Key words: Nutrition labelling. Nutrition claims. Health claims. Functional foods.

Introducción

Es un hecho constatado que en el mercado europeo y por ende el español, han aparecido en las últimas décadas una serie de alimentos que presentan un valor añadido sobre los alimentos tradicionales en los que la ausencia, presencia, aumento o reducción de un determinado ingrediente les confieren propiedades relacionadas con la salud del consumidor.

Nadie pone en duda que la dieta forma parte de un estilo de vida saludable y que tiene un papel indiscutible en la prevención y reducción del riesgo de enfermedades, si a esto se le añade que el consumidor es cada día más consciente de su salud y tiene un mayor acceso a la información, no es de extrañar que las Autoridades Sanitarias se planteen nuevos

Correspondencia:
Antonio Hernández Torres.
E-mail:
ahernandezt@aragon.es

retos tanto en materia de educación nutricional de la población como en materia legislativa para garantizar que los alimentos no se promocionen con propiedades que no tienen realmente.

En este marco se elabora el nuevo Reglamento Europeo 1924/2006 del Parlamento y del Consejo relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos¹. Esta norma constituye un importante avance y una mejora indudable en la regulación de la publicidad y etiquetado de los alimentos, ampliamente demandada por los consumidores y la propia industria alimentaria.

El objetivo básico de la norma es proteger el derecho de los consumidores a recibir una información veraz sobre los alimentos que adquieren, aumentando la protección frente a informaciones confusas, exageradas o engañosas y por tanto garantizar un alto grado de seguridad al reforzar la comercialización de alimentos seguros.

El reglamento establece 3 principios básicos:

- El principio de veracidad del contenido del mensaje.
- Que la sustancia objeto de la declaración este presente o reducida en cantidad significativa en el alimento final (listo para el consumo) para producir el efecto nutricional o fisiológico declarado.
- Que para conseguir el efecto fisiológico al que se alude, la cantidad de alimento a tomar sea razonable y no se desatiendan prácticas de dieta saludable.

Siguiendo estos principios el reglamento establece que podrán hacerse declaraciones nutricionales y de propiedades saludables:

- Declaraciones nutricionales: son las que afirman o sugieren que el alimento posee propiedades nutricionales específicas por razón de su aporte energético reducido o incrementado o bien por contener o no determinados nutrientes o sustancias. Están recogidas en el Anexo de la norma.
- Declaraciones de propiedades saludables: son las que dan a entender que existe una relación entre una determinada categoría de alimentos o alguno de sus ingredientes y la salud. La Comisión Europea está trabajando para la elaboración de un nuevo anexo sobre declaraciones de propiedades saludables.

No se permitirá en ningún caso que los alimentos presenten alegaciones terapéuticas o curativas, que están reservadas a los medicamentos y establece

restricciones muy rigurosas en alegaciones dirigidas a población sensible como puede ser el público infantil (“ayuda al crecimiento de tus hijos”), así como la prohibición expresa de que las bebidas alcohólicas lleven ningún tipo de alegación nutricional o de propiedades saludables.

Es una preocupación de las Autoridades Sanitarias el promover hábitos dietéticos saludables entre la población para disminuir el riesgo de determinadas enfermedades con alta prevalencia en nuestro entorno (obesidad, diabetes, enfermedades vasculares...).

Una de las funciones de los Farmacéuticos de Administración Sanitaria es, dentro del ámbito de la seguridad alimentaria, velar porque el etiquetado de los productos sea conforme a la norma, y verificar según la filosofía de los nuevos reglamentos de Higiene Alimentaria que la industria alimentaria ponga en el mercado alimentos seguros, siendo una de las herramientas para ello controlar la información que el consumidor recibe mediante el etiquetado de esos alimentos.

El objetivo de este trabajo es evaluar si los alimentos presentes en el mercado que contienen en su etiquetado declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, se ajustan a los principios del nuevo Reglamento europeo de declaraciones nutricionales.

Material y métodos

Se trata de un estudio descriptivo transversal. En este trabajo se contempla la existencia de dos tipos de declaraciones en el etiquetado de los alimentos. Para llevar a cabo los objetivos, se ha realizado una revisión del etiquetado de 58 productos de distintas categorías de alimentos tomados al azar, en las cuales aparece en su etiquetado al menos una declaración nutricional o de propiedades saludables. Se trata de etiquetas de alimentos presentes en dos grandes superficies de alimentación de Teruel. Los alimentos son fundamentalmente del grupo de los lácteos, derivados de harina, grasas vegetales y otros. Para realizar el análisis se ha tenido en cuenta las fichas técnicas de nutrientes de AEFI². (Asociación Española de Fabricantes e Industrias), Grupo de Trabajo de Productos Dietéticos y Complementos Alimenticios y la Legislación Anexo del Reglamento para las alegaciones de contenido³⁻⁵.

Para que la recogida de datos fuese uniforme se elaboró un cuestionario (Figura 1) en el que se recogían los siguientes parámetros:

Nombre comercial del producto:

Categoría de alimento:

Alegación:

Nutriente relacionado:

	Sí	No
Es correcta la etiqueta.		
Se ajusta al ANEXO del Reglamento 1924/2006	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué incumple? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se basa en datos científicos aceptados		
Está visible la información nutricional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se declara la cantidad de nutriente en el producto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indica la cantidad de alimento a consumir para obtener el efecto nutricional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se indica la CDR por ración de alimento (vit y minerales). Es al menos el 15%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indica población a la que va dirigida o advierte quién debe evitar su consumo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Advierte del riesgo para la salud por exceso, en caso necesario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menciona seguir dieta equilibrada, variada y un estilo de vida saludable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Información nutricional:		
	Por 100 g. o 100ml	Por porción
Valor energético
Proteínas.
Hidratos de Carbono
Azúcares
Almidón
Polialcoholes
Grasas
Saturadas
Monoinsaturadas
Poliinsaturadas
Colesterol
Fibra alimentaria
Sodio
Vitaminas
Minerales

Figura 1. Cuestionario para la evaluación de declaraciones nutricionales y propiedades saludables

- Marca del alimento.
 - Categoría a la que pertenece.
 - Alegación y categoría de alegación.
 - Nutriente relacionado con la alegación.
 - Información nutricional.
 - Otros parámetros importantes contemplados en el reglamento.
- Para la evaluación de las *declaraciones nutricionales* se utilizó el anexo del Reglamento donde aparecen tanto los tipos de declaración nutricional como las condiciones que se les aplican.
- Se trabajó con los siguientes grupos de declaraciones:

- *Contenido en grasa*: a. Bajo contenido en grasas, cuando el producto no contiene más de 3 g de grasa por 100 g en el caso de sólidos o 1,5 g de grasa por 100 ml en el caso de líquidos; b. Sin grasa, cuando el producto no contiene más de 0,5 g por 100 g o 100 ml. No obstante, se prohibirán las declaraciones expresadas como X% de grasa.
 - *Contenido en azúcares*: a. Bajo contenido en azúcar, si el producto no contiene más de 5 g de azúcar por 100 g para sólidos o 2,5 g por 100 ml para líquidos; b. Sin azúcar, si el producto no contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g o 100ml; c. Sin azúcar añadido, cuando no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes. Si los azúcares están naturalmente presentes en los alimentos en el etiquetado deberá figurar *contiene azúcares naturalmente presentes*.
 - *Contenido en sodio/sal*: a. Bajo contenido en sodio/sal, si el producto no contiene más de 0,12 g de sodio o el valor equivalente en sal, por 100 g o 100 ml; b. Sin sodio o sin sal, si el producto no contiene más de 0,005 g de sodio, o el valor equivalente de sal, por 100 g.
 - *Contenido en fibra*: a. Fuente de fibra, si el producto contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g; b. Alto contenido en fibra, si contiene como mínimo 6 g de fibra por 100 g.
 - *Contenido en vitaminas y/o minerales*: a. Fuente de [nombre de las vitaminas] o [nombre de los minerales], si el producto contiene como mínimo una cantidad significativa de vitaminas o minerales tal como se define en el anexo de la Directiva 90/496/CEE. Al menos el 15% de la CDR (cantidad diaria recomendada)⁵⁻⁸; b. Alto contenido de [nombre de las vitaminas] o [nombre de los minerales], si el producto contiene como mínimo dos veces el valor de la fuente de [nombre de las vitaminas] o [nombre de los minerales].
 - *Contenido en otros nutrientes*: a. Contiene [nombre del nutriente u otra sustancia], solamente podrá declararse que un alimento contiene un nutriente u otra sustancia si el producto cumple todas las disposiciones aplicables previstas en el presente Reglamento; b. Contenido reducido de [nombre del nutriente], si la reducción es del 30% en comparación con un producto similar, para micronutrientes será admisible una reducción del 10%, para el sodio la reducción es del 25%; c. Light (ligero), deberá cumplir las condiciones del término contenido reducido y deberá ir acompañada por una indicación de la característica que hace que el alimento sea Light.
- Para la evaluación de las *declaraciones de propiedades saludables*, no existe ningún anexo en el Reglamento donde se recojan las distintas declaraciones de propiedades saludables así como las condiciones de utilización de las mismas. Sí que se prevé la elaboración de una lista de declaraciones de propiedades saludables a más tardar el 31 de enero de 2010, acompañada de las condiciones que les sean de aplicación y de referencias a la justificación científica pertinente.
- Por tanto, para la valoración de este tipo de alegaciones en el etiquetado de los productos, nos basaremos fundamentalmente en los principios del articulado del Reglamento, destacando los siguientes puntos:
- Que el nutriente responsable de la alegación se encuentre presente en el etiquetado del alimento.
 - Que en el etiquetado figure la cantidad del alimento que se debe consumir para obtener el efecto beneficioso.
 - Que el etiquetado haga referencia expresa a la importancia de una dieta variada y equilibrada y a un estilo de vida saludable.
 - En caso necesario, una declaración dirigida a las personas que deberán evitar el consumo del alimento.
 - Una advertencia en relación con aquellos productos que puedan suponer un riesgo para la salud si se consumen en exceso.
 - Que el mensaje transmitido sea claro y comprensible.
- También se han tenido en cuenta restricciones en el uso de determinadas declaraciones de propiedades saludables, cuando estas hagan referencia a que la salud podría verse afectada si no se consume el alimento o se haga referencia al ritmo o magnitud de pérdida de peso.

Resultados

En la Tabla 1 del Anexo se describen los productos cuyo etiquetado se ha analizado, la categoría de alimentos a la que pertenecen, la alegación que incluyen y el tipo de declaración. Las Tablas 2 y 3 contienen una descripción detallada de las características de las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables y prevención de factores de riesgo incluidas en el etiquetado de los productos analizados.

En la Figura 2 se describe la distribución por categorías de alimentos de los 58 productos cuyas etiquetas con declaraciones tanto nutricionales como de propiedades saludables se analizaron. En 26 ocasiones correspondían a productos lácteos (leche, yogurt, queso y otros); 21 eran derivados de harinas (galletas, cereales, muesli y bollería); 6 eran grasas vegetales (aceite y mantequillas) y 5 se han clasificado en una miscelánea "otros" (aperitivos, huevos y bebidas refrescantes).

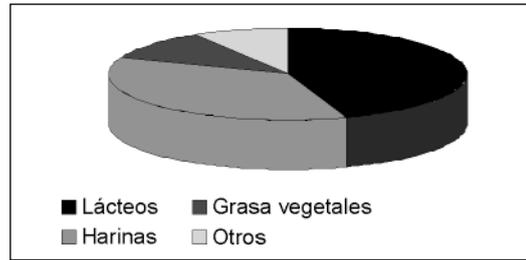


Figura 2. Categoría de alimentos con declaraciones

Atendiendo al tipo de declaraciones la distribución es la siguiente: del total de las 98 declaraciones encontradas, 65 (66,3%) corresponden a declaraciones nutricionales y 33 (33,6%) a declaraciones de propiedades saludables (Figura 3). El 22,4% de los productos estudiados tienen más de un tipo de declaración en su etiquetado.

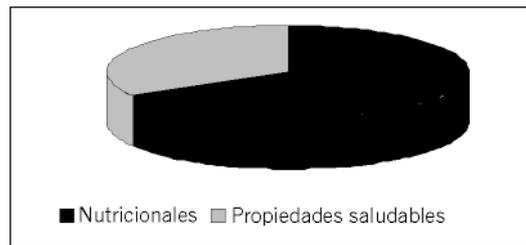


Figura 3. Tipos de declaraciones

Declaraciones nutricionales

En el presente estudio se recogen 65 declaraciones nutricionales, las más habituales hacen referencia (Figura 4): contenido en materia grasa: 18; contenido en fibra: 10; contenido en vitaminas: 10; contenido en minerales: 6; contenido en otros nutrientes : (Omega 3 y Omega 9): 4 y 4; contenido en azúcar: 4, y otros (sin sal, sin sacarosa, sin fructosa, etc.): 9

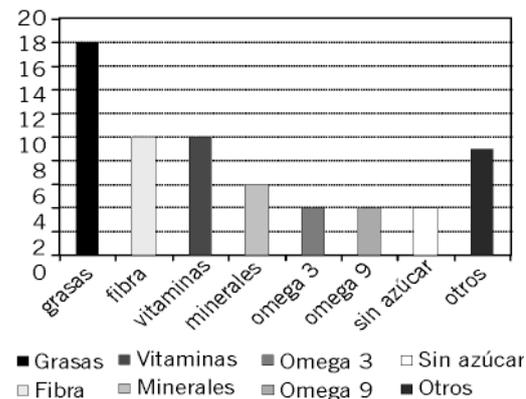


Figura 4. Declaraciones nutricionales

De las 65 declaraciones nutricionales, 14 (21,5%) no se ajustan a las condiciones del anexo, entre las principales desviaciones de la norma encontramos:

- En 9 (13,8%) no se especifica la cantidad del nutriente, objeto de la declaración, aportado por el alimento.
- En 3 (4,6%) aparece la indicación de "sin colesterol", que no es una declaración nutricional contemplada en el anexo.

En 57 (87,7%) de las 65 declaraciones nutricionales no se indica la ración de alimento a consumir para obtener la cantidad de nutriente necesaria para conseguir el beneficio esperado.

Las principales desviaciones observadas por grupo de declaración nutricional son las siguientes:

De contenido en grasa

- Se confunde la ausencia de grasa en el alimento con ausencia de colesterol en el mismo.
- Considerar bajo en grasa, alimentos elaborados con aceites de oliva, aunque sean alimentos de categoría de grasas vegetales.

De contenido en fibra

- Que el contenido en fibra sea inferior al 3% requerido.

- Que sea necesario consumir mayores cantidades de producto que las que aconsejaría una buena practica dietética, para conseguir un aporte suficiente de fibra.

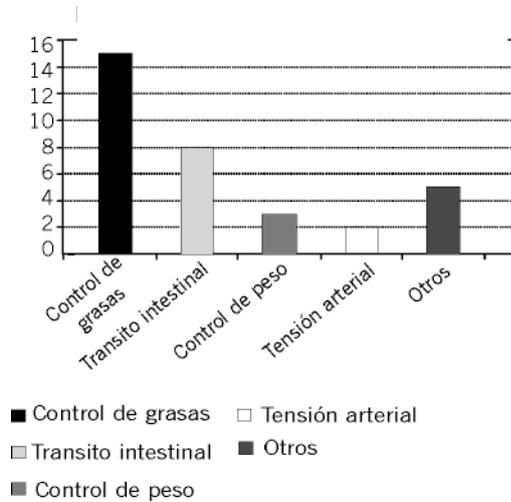
Fuente de vitaminas y/o minerales

- El % de la CDR (cantidad diaria recomendada) normalmente esta referido a 100 g de producto y no a la cantidad de producto que el fabricante recomienda consumir diariamente o a la cantidad de producto que se aconsejaría consumir para tener una dieta equilibrada.

De contenido de otros nutrientes (omega 3 y 9)

- No está presente el nutriente en cuestión en el etiquetado nutricional y no se indica la cantidad de dicho nutriente que aporta el alimento.

Figura 5.
Declaraciones de propiedades saludables



De contenido en azúcares

- Cuando la alegación hace referencia a azúcares añadidos en el etiquetado no se hace referencia a la indicación "contiene azúcares naturalmente presentes".
- Se menciona declaraciones como "sin sacarosa" "sin azúcar" dentro del mismo etiquetado cuando ambas son la misma declaración.

Declaraciones de contenido en sodio o sal

- El contenido en sodio siempre es superior al 0.005 g de sodio por 100 g establecido por la legislación como máximo para usar este tipo de alegación.

Declaraciones de propiedades saludables

Dentro de las declaraciones de propiedades saludables se recogen 33, las más comunes se refieren (Figura 5):

- Al control de las grasas y sus efectos en el organismo: 15.
- Al tránsito intestinal: 8.
- Al exceso de peso y figura: 3.
- Al control de la tensión arterial: 2.
- Otros: 5.

De las 33 declaraciones saludables, en 13 no aparece el nutriente responsable del efecto en el etiquetado nutricional. En 4 ocasiones (12%) nombra el componente encargado de producir el efecto pero no aclara qué es realmente ni la cantidad en que esta presente, por ejemplo: devoragras, sveltia, tonalín y pronutris. De las 33 declaraciones de propiedades saludables, en 20 (60,6%) no se indica la cantidad de alimento a consumir para obtener el beneficio. En el 66,6%

de las declaraciones de propiedades saludables no hay mención expresa de la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. En el 72,7% de las declaraciones de propiedades saludables no hay indicación de la población a la que va dirigida, ni advertencias de qué población no debe consumir el alimento. En el 84,8% de las declaraciones de propiedades saludables no hacen ninguna advertencia del riesgo que puede suponer para la salud un consumo excesivo del mismo.

Discusión

En los últimos años se ha multiplicado en las estanterías de los supermercados la oferta de productos de alimentación a los que se atribuyen valores añadidos para la salud por encima de su composición nutricional. Son los llamados alimentos funcionales.

Si bien estos productos pueden ser útiles para dar respuesta a algunas demandas y necesidades de los consumidores, también generan desconfianza y confusión entre los ciudadanos.

El etiquetado nutricional y la información que las empresas fabricantes facilitan a los consumidores son esenciales para que éstos puedan adoptar su decisión de compra con información veraz y suficiente.

En este trabajo se han analizado las etiquetas de 58 productos de alimentos de distintos grupos, atendiendo tanto a su contenido en cuanto a información nutricional como a las atribuciones en cuanto a las potenciales propiedades beneficiosas para la salud de estos alimentos.

Existen productos en el mercado con declaraciones nutricionales o declaraciones de propiedades saludables en los que dicha alegación no va asociada a un determinado nutriente.

En algunos productos, el nutriente o nutrientes responsables de la alegación se comercializa mediante una marca registrada de la que el consumidor no sabe su composición exacta, con el consiguiente perjuicio que para su salud puede conllevar el consumo del producto.

En la mayoría de los casos no se indica la cantidad del alimento que se debería consumir para obtener el beneficio deseado, pudiendo resultar que en ocasiones sea necesario un consumo excesivo del mismo que desatienda unas buenas prácticas dietéticas o incluso representar un riesgo para su salud.

En los casos en que no se hace referencia a la población a la que va dirigido el producto, podría entenderse

que este está dirigido a la población en general y que su consumo habitual no conllevaría efectos adversos.

En cuanto a las declaraciones de nutrientes, frases como “bajo en grasa” o “sin colesterol” no deberían ser aplicadas a alimentos de los grupos de bollería, galletas y grasas vegetales; la frase “sin colesterol” resulta engañosa, ya que hace referencia a que el alimento no tiene colesterol en su composición y no a que la persona por consumir el alimento no tenga colesterol.

En conclusión, cualquier información debe estar basada en la transparencia y veracidad de la misma y debe estar basada en datos científicos contrastados.

Bibliografía

1. Reglamento (CE) Nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales de propiedades saludables en los alimentos.
2. Fichas Técnicas de nutrientes de AEFI. Grupo de Trabajo de Productos Dietéticos y Complementos Alimenticios.
3. Directrices del CODES para el uso de declaraciones nutricionales y saludables. CAC/GL 23-1997 Rev. 1-2004.
4. Real Decreto 930/1992, de 17 de Julio de 1992 del Ministerio de Relaciones con las Cortes y de la Secretaría del Gobierno, por el que se aprueba la norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de productos alimenticios.
5. Directiva 90/496/CEE del Consejo, de 24 de septiembre de 1990, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
6. Coultrate TP. *Alimentos. Química de sus componentes*. Zaragoza: Ed Acirbia, 1998.
7. Buss D, Tyler H, Barber S, Carwley H. *Manual de Nutrición*. Zaragoza: Ed Acirbia, 1987.
8. Martínez Monzó J. *Nutrición y Dietética*. Madrid: Ed Síntesis, 2003.

Anexo

Tabla 1. Productos cuyo etiquetado se ha analizado, categoría, alegación y tipo de declaración

Alimento	Categoría	Alegación	Declaración
Fontaneda fibra sin colesterol	Galletas	Sin colesterol y rica en fibra Ayuda a regular el tránsito intestinal	Nutricional De propiedades saludables
Fontaneda digestive yofruit	Galletas	Rica en cereales y fibra	Nutricional
Fontaneda fibra bifidus	Galletas	Ayuda a regular el tránsito intestinal	De propiedades saludables
Fontaneda sin azúcar, sal y colesterol	Galletas	Sin azúcar, sal y colesterol	Nutricional
Cué tara fibra due	Galletas	Facilita el tránsito intestinal y ayuda a transformar las grasas en energía	De propiedades saludables
Cué tara F-Plus Factor 3	Galletas	Omega 3, mucha fibra y Vit: A, D, B1, B2, B3, B5, B6	Nutricional
Maria sin azúcar, sin fructosa ni sal añadido (Hacendado)	Galletas	Omega 9	Nutricional
Galletas soja frut (Hacendado)	Galletas	Omega 9 y fibra de soja y fruta	Nutricional
Maria dorada complet (Hacendado)	Galletas	Omega 9, multifibra no visible y vit D	Nutricional
Dorada Flora	Galletas	Ayuda a cuidar el colesterol y el estado de las arterias	De propiedades saludables
Diet-Natura	Galletas	Sin azúcar, sin sacarosa, sin fructosa	Nutricional
D-Fruta (Reglero)	Galletas	Omega 9 y fuente de fibra	Nutricional
Kellogg's Optivita	Barritas de cereales	Ayuda a controlar tu nivel de colesterol	De propiedades saludables
Devoragras Bicentury	Barritas de cereales	Eficaz con los kilos de más, evita que el cuerpo absorba parte de la grasa	De propiedades saludables
Bicentury pierde peso	Barritas de cereales	Pierde peso de forma eficaz y segura	De propiedades saludables
Hero Muesly 7 cereales	Barritas de cereales	Fuente de fibra	Nutricional

Continúa

Tabla 1. Continuación

Alimento	Categoría	Alegación	Declaración
Kellogg's Special K	Cereales	Operación bikini desafío 97% libre de grasa	De propiedades saludables Nutricional
Kellogg's All-Bran Plus	Cereales	Ayuda a cuidar tu sistema digestivo	De propiedades saludables
Croissanats cuida +	Bollería	Sin azúcar, con fructosa, con fibra	Nutricional
Donuts línea	Bollería	Ayuda a reducir la absorción de grasas 30% menos de materia grasa	De propiedades saludables Nutricional
Anitin cereales	Bollería	Cuida tu cuerpo por dentro y por fuera	De propiedades saludables
Puleva Calcio con isoflavonas de soja	Prod. lácteo	Las isoflavonas compensan las pérdidas de estrógenos en las mujeres 1600mg de Ca /litro	De propiedades saludables Nutricional
Pascual Calcio	Prod. lácteo	Enriquecida en calcio, fósforo, vit. A, E, D y ácido fólico	Nutricional
Puleva Calcio	Prod. lácteo	Con calcio y vit D	Nutricional
Puleva Omega 3 EPA	Prod. lácteo	Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos. Enriquecido en omega 3	De propiedades saludables Nutricional
	EPA y vit E		
Batido vainilla sabor (Hacendado)	Prod. lácteo	Enriquecido en vit A, B..... ,C, D, E.	Nutricional
Crema de chocolate ligera	Prod. lácteo	Sólo 0,9% en materia grasa.	Nutricional
Yogur para beber (Hacendado)	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Nutricional
Leche fermentada con L.casei (Hacendado)	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Nutricional
Actimel	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Nutricional
Alive con culturas bifidus	Prod. lácteo	Regulación natural de nuestra digestión Con fibra y 1,1% de materia grasa	De propiedades saludables Nutricional
Danone Activia	Prod. lácteo	Para problemas de tránsito 0% en materia grasa	De propiedades saludables Nutricional
Kaiku vita	Prod. lácteo	Ayuda a controlar la tensión arterial	De propiedades saludables
Danaten Danone	Prod. lácteo	Ayuda a controlar la tensión arterial 0% en materia grasa	De propiedades saludables Nutricional
Kaiku Benecol	Prod. lácteo	Reduce el colesterol	De propiedades saludables
Danone Danacol	Prod. lácteo	Reduce el colesterol	De propiedades saludables
Natur línea	Prod. lácteo	Ayuda a reducir la grasa corporal	De propiedades saludables
Danone essensis	Prod. lácteo	Nutre la piel desde el interior	De propiedades saludables
Refresco de frutas y leche (Hacendado)	Prod. lácteo	Enriquecido en fibra y vit A,C y E	Nutricional
Pascual Yosport	Prod. lácteo	Enriquecido en fósforo, magnesio y calcio	Nutricional
Pascual bifidus desnatado	Prod. lácteo	Ayuda a regular tu actividad intestinal Desnatado y fibra activa	De propiedades saludables Nutricional
Flora Folic B	Prod. lácteo	Ayuda a cuidar las arterias y controla el colesterol	De propiedades saludables
	Fuente de Calcio	Nutricional	
Activia soja 14 días	Prod. lácteo	Problemas de tránsito	De propiedades saludables
Sabanitas light (queso en lonchas)	Prod. lácteo	Contenido reducido en grasa	Nutricional
Queso Philadelphia light	Prod. lácteo	light	Nutricional
Mini Babybel calcio	Prod. lácteo	Calcio	Nutricional

Continúa

Tabla 1. Continuación

Alimento	Categoría	Alegación	Declaración
Danone Savia (Bebida de soja)	Prod. vegetal	0% colesterol	Nutricional
La Masia Cuida-T	Grasas vegetales	Cuida tu colesterol y mantiene un corazón sano Con fibra soluble y vit E	De propiedades saludables Nutricional
Flora oliva	Grasas vegetales	Regula el nivel de colesterol y cuida el estado de las arterias Bajo en grasa, 40% en materia grasa	De propiedades saludables Nutricional
Flora Pro-activ	Grasas vegetales	Ayuda eficazmente a reducir tu colesterol	De propiedades saludables
Tulipan Idea	Grasas vegetales	Ayuda al desarrollo mental	De propiedades saludables
Margarina ligera con aceite de oliva	Grasas vegetales	Grasa vegetales y vit A y D	Nutricional
Soy Plus (La Española)	Grasas vegetales	Enriquecido con vit A,D,E,K	Nutricional
Patatas fritas ligeras (Hacendado)	Aperitivo	33% menos de grasa y sin gluten	Nutricional
Aceitunas rellenas anchoa La Española te cuida	Aperitivo	Cuida tu corazón Ricas en omega 3	De propiedades saludables Nutricional
Huevos enriquecidos en Omega 3	Huevos	Ricas en omega 3	Nutricional
Red Bull	Bebida	Revitaliza cuerpo y mente	De propiedades saludables
Burn	Bebida	Bebida energética	De propiedades saludables

Tabla 2. Declaraciones nutricionales: descripción detallada de las características incluidas en el etiquetado de los productos analizados

Producto	Categoría	Alegación y nutriente/s relacionados	Avalada por conocimientos científicos	Se ajusta al Anexo	Está el nutriente presente en etiquetado nutricional (indicar)	Se indica la CDR por ración de alimento (vit y minerales)	Es al menos el 15% de la CDR (vit y minerales)	Raciones de alimento para cantidad significativa nutriente	Indica la población a la que va dirigido	Mención expresa de seguir dieta equilibrada
Fontaneda fibra	Galletas	Rica en fibra	Sí	Sí	Sí Fibra 4,5g/100g			No	No	No
		Sin colesterol		No	Sí					
Fontaneda digestive yofruit	Galletas	Sin colesterol Rica en fibra	Sí	Sí	Sí Fibra 4 g/100g			No	No	Sí
Fontaneda sin azúcar, sal y colesterol	Galletas	Sin azúcar Sin sal Sin colesterol	Sí Sí	Sí No Sodio 0.005	Sí 0.5g/100g Sí. Sodio 0,011 Sí. Menor 2 mg			No	No	Sí
Cuéstara F-Plus Factor 3	Galletas	Omega 3 Mucha fibra Vit: A, D, B ₁ B ₂ , B ₃ , B ₅ , B ₆ .	Sí Sí Sí	Sí Sí Sí	Sí. 180mg/100g Sí. 8,36g/100g Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Maria sin azúcar, sin fructosa ni sal añadido (Hacendado)	Galletas	Omega 9 Sin azúcar Sin fructosa Sin sal	Sí Sí Sí Sí	No Sí Sí No	No Sí. Azúcar 22g No Sí. Sodio 0.2g			No	No	No
Galletas soja frut (Hacendado)	Galletas	Omega 9 fibra	Sí Sí	No Sí	No Sí. fibra 3,12g/100			No	No	No
Maria dorada complet (Hacendado)	Galletas	Omega 9 Multifibra Vit D	Sí Sí Sí	Sí Sí Sí	No Sí. 4,3g/100 Sí. 0.75mg/100	No	Sí. Por 100g	No	No	No
Diet-Natura	Galletas	Sin azúcar Sin sacarosa Sin fructosa	Sí Sí Sí	Sí Sí Sí	Sí. 0% No No			No	No	No
D-Fruta (Reglero)	Galletas	Omega 9 Fuente de fibra	Sí Sí	No Sí	No Sí. 3 g/100			No	No	No
Hero Muesly 7 cereales	Barritas de cereales	Fuente de fibra	Sí	Sí	Sí. 5 g/100			No	No	No
Kellogg's Special K	Cereales	97% Libre de grasa	Sí	Sí	Sí 3%			Sí	Sí	Sí
Croissanats cuida +	Bollería	Sin azúcar Con fructosa Con fibra	Sí Sí	Sí No Sí	Sí. -0,5% No Sí. 6%			No	No	No
Donuts línea	Bollería	30% menos de mat. grasa	Sí	Sí	Sí. 19g/100			No	No	Sí
Puleva Calcio con isoflavonas de soja	Prod. lácteo	1600 mg de Ca /litro	Sí	Sí	Sí. 1600mg/l	No	Sí	Sí	Sí	No
Pascual Calcio	Prod. lácteo	Enriquecida en calcio, fósforo, Vit. A, E, D y ácido fólico	Sí Sí	Sí Sí	Sí Sí	No No	Sí. Por 100 ml Sí. Por 100 ml	No	Sí	No
Puleva Calcio	Prod. lácteo	Con calcio Vit D	Sí Sí	Sí Sí	Sí Sí	Sí Sí	Sí. Por 100 ml Sí. Por 100 ml	Sí	Sí	No
Puleva Omega3 EPA	Prod. lácteo	Enriquecido en omega 3 EPA. Enriquecido en vit E	Sí Sí	Sí Sí	Sí. 60 mg/100 Sí. 1.50	No	No	No	No	No
Batido vainilla sabor (Hacendado)	Prod. lácteo	Enriquecido en vit A, B..... C, D, E.	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Crema de chocolate ligera	Prod. lácteo	Sólo 0,9% en materia grasa	Sí	Sí	Sí. 0,9%			No	No	No

Continúa

Producto	Categoría	Alegación y nutriente/s relacionados	Avalada por conocimientos científicos	Se ajusta al Anexo	Está el nutriente presente en etiquetado nutricional (indicar)	Se indica la CDR por ración de alimento (vit y minerales)	Es al menos el 15% de la CDR (vit y minerales)	Raciones de alimento para cantidad significativa nutriente	Indica la población a la que va dirigido	Mención expresa de seguir dieta equilibrada
Yogur para beber (Hacendado)	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Sí	Sí	Sí. 0,05%			No	No	No
Leche fermentada con L.casei. (Hacendado)	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Sí	Sí	Sí. 0,1%			No	No	No
Actimel	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Sí	Sí	Sí. 0,1%			No	No	No
Alive con culturas bifidus	Prod. lácteo	Con fibra 1,1% de materia grasa	Sí	No	Sí. 2.6%			Sí	No	No
Danone Activia	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Sí	Sí	Sí			No	No	No
Danaten Danone	Prod. lácteo	0% en materia grasa	Sí	Sí	Sí			No	Sí	Sí
Refresco de frutas y leche (Hacendado)	Prod. lácteo	Enriquecido en fibra Vit A, C y E	Sí	No	Sí. 0,4%			No	No	No
Pascual Yosport	Prod. lácteo	Enriquecido en fósforo, magnesio y calcio	Sí	Sí	Sí			No	Sí. Por 100 ml	No
Pascual bifidus desnatado	Prod. lácteo	Desnatado Fibra activa	Sí	Sí	Sí. 0.3%			No	No	No
Flora Folic B	Prod. lácteo	Fuente de Calcio Folic B	Sí	Sí	Sí. 120 mg	No		Sí. Por 100 ml	No	No
Sabanitas light (queso en lonchas)	Prod. lácteo	Contenido reducido en grasa	Sí	Sí	Sí. -10% de mat. grasa			No	No	No
Queso Philadelphia light	Prod. lácteo	light	Sí	Sí.30% menos que el normal	Sí. 15.5%			No	No	No
Mini Babybel calcio	Prod. lácteo	Calcio	Sí	Sí	Sí. 680mg%	Sí. 17%	Sí	No	No	No
Danone Savia (Bebida de soja)	Prod. vegetal	0% colesterol	Sí	No	No			No	No	No
La Masia Cuida-T	Grasas vegetales	Con fibra soluble vit E	Sí	No	Sí. 1.7%			No	No	No
Flora oliva	Grasas Vegetales	Bajo en grasa 40% M.G.	Sí	No	Sí			No	No	No
Margarina ligera con aceite de oliva	Grasas vegetales	Bajo en materia grasa vit A y D.	Sí	Sí	Sí. 40g%			No	No	No
Soy Plus (La Española)	Grasas vegetales	Enriquecido con vit A,D,E,K	Sí	Sí	Sí			Sí	Sí	No
Patatas fritas ligeras (Hacendado)	Aperitivo	33% menos de grasa		Sí	Sí. 25g%			No	No	No
Aceitunas rellenas anchoa La Española	Aperitivo	Ricas en omega 3	Sí	Sí	Sí. 0.08g%			No	No	No
Huevos enriquecidos en Omega 3	Huevos	Ricas en omega 3	Sí	Sí	Sí. 0.44 g%			No	No	No

Continúa

Tabla 3. Declaraciones de propiedades saludables y prevención de factores de riesgo: descripción detallada de las características incluidas en el etiquetado de los productos analizados

Producto	Categoría	Alegación y nutriente/s relacionados	Estudios científicos que lo avalen	Está el nutriente presente en etiquetado nutricional (indicar)	Nutriente aportado por ración	Raciones de alimento a consumir para obtener el beneficio	Indica la población a la que va dirigido	Indica posibles efectos adversos por sobrepasar la dosis de consumo	Mención expresa de seguir dieta equilibrada
Fontaneda fibra sin colesterol	Galletas	Ayuda a regular el tránsito intestinal	Sí	Sí. Fibra 4.5%	Sí. 0.3% por galleta	No	No	No	No
Fontaneda fibra bifidus	Galletas	Ayuda a regular el tránsito intestinal	Sí	Sí. Fibra 21%	No	Sí	No	No	No
Cuéstara fibra due	Galletas	Facilita el tránsito intestinal	Sí	Sí. Fibra 9.03%	No	No	No	No	Sí
		Ayuda a transformar las grasas en energía		Sí. L-carnitina 160 mg%	No	No	No	No	No
Dorada Flora	Galletas	Ayuda a cuidar el colesterol y el estado de las arterias		Sí. Folic B	No	No	No	No	Sí
Kellogg's Optivita	Barritas de cereales	Ayuda a controlar tu nivel de colesterol		Sí. Beta glucano	Sí. 0.75 /barra	Sí	Sí	No	Sí
Devoragras Bicentury	Barritas de cereales	Eficaz con los kilos de más, evita que el cuerpo absorba parte de la grasa		Sí. Devoragrasa	No	No	No	Sí	No
Bicentury pierde peso	Barritas de cereales	Pierde peso de forma eficaz y segura		No	No	No	No	Sí	Sí
Kellogg's Special K	Cereales	Operación bikini desafío		No	No	Sí	No	No	Sí
Kellogg's All-Bran Plus	Cereales	Ayuda a cuidar tu sistema digestivo	Sí	Sí. Fibra 27%	Sí. 11g / 40g	Sí	No	No	Sí
Donuts línea	Bollería	Ayuda a reducir la absorción de grasas		No (Sveltia)	No	No	No	No	Sí
Anitin cereales	Bollería	Cuida tu cuerpo por dentro y por fuera	Sí	Sí. Fibra 6%	Sí	No	No	No	No
Puleva Calcio con isoflavonas	Prod. lácteo de soja	Las isoflavonas compensan las pérdidas de estrógenos en las mujeres	Sí	Sí. Isoflavonas. 0.01%	Sí	Sí	Sí	No	No
Puleva Omega 3 EPA	Prod. lácteo	Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos		Sí. Omega 3:60 mg EPA: 34 mg%	No	Sí	No	No	No
Alive con culturas bifidus	Prod. lácteo	Regulación natural de nuestra digestión	Sí	Sí. Fibra 2.6% Inulina 2.4%	Sí. Fibra 3.3 g Inulina 3 g	No	No	No	No
Danone Activia	Prod. lácteo	Para problemas de tránsito	Sí	No Bifidus actiregularis	No	No	No	No	No
Kaiku vita	Prod. lácteo	Ayuda a controlar la tensión arterial		No. Evolus	1 botella 5 mg de péptidos activos	Sí	Sí	No	Sí
Danaten Danone	Prod. lácteo	Ayuda a controlar la tensión arterial		No Péptidos activos	No	No	Sí	No	Sí
Kaiku Benecol	Prod. lácteo	Reduce el colesterol		Sí. Estanol vegetal 2.9%	Sí. 2%	Sí	Sí	Sí	Sí
Danone Danacol	Prod. lácteo	Reduce el colesterol		No (esteroles vegetales)	Sí. 1.6 g/ botella	Sí	Sí	Sí	Sí
Natur línea	Prod. lácteo	Ayuda a reducir la grasa corporal		No Tonalín	No	Sí	No	No	No
Danone essensis	Prod. lácteo	Nutre la piel desde el interior		No (Pronutris)	No	Sí	No	No	No
Pascual bifidus desnatado	Prod. lácteo	Ayuda a regular tu actividad intestinal	Sí	No. Bifidus	No	No	No	No	No

Continúa

Tabla 3. Continuación

Producto	Categoría	Alegación y nutriente/s relacionados	Estudios científicos que lo avalen	Está el nutriente presente en etiquetado nutricional (indicar)	Nutriente aportado por ración	Raciones de alimento a consumir para obtener el beneficio	Indica la población a la que va dirigido	Indica posibles efectos adversos por sobrepasar la dosis de consumo	Mención expresa de seguir dieta equilibrada
Flora Folic B	Prod. lácteo	Ayuda a cuidar las arterias y controla el colesterol		Sí. Ác. fólico 40 mg Vit B ₆ 0.4 mg Vit B ₁₂ 0.2 mg	No	Sí	No	No	No
Activia soja 14 días	Prod. lácteo	Problemas de tránsito		No Bifidus actirregularis	No	No	No	No	No
La Masia Cuida-T	Grasas vegetales	Cuida tu colesterol y mantiene un corazón sano		No	No	No	No	No	No
Flora oliva	Grasas vegetales	Regula el nivel de colesterol (Ácidos grasos insaturados)		Sí	Sí. ác. omega 3 y omega 6	No	No, 150 g de mantequilla para obtener 3 g. de omega 3 (521 Kcal)	No	No
		Cuida el estado de tus arterias	No (el folic b ayuda a reducir el nivel de homocisteína que daña las arterias)	Sí	No	No	No	No	No
Flora Pro-activ	Grasas vegetales	Ayuda eficazmente a reducir tu colesterol		No	No	Sí	Sí	No	No
Tulipan Idea	Grasas vegetales	Ayuda al desarrollo mental		Sí. DHA 0.5%	Sí	No	Sí	No	No
Aceitunas rellenas anchoa La Española te cuida	Aperitivo	Cuida tu corazón		Sí. Omega3: 0.08%	No	No	No	No	No
Red Bull	Bebida	Revitaliza cuerpo y mente		Sí. Taurina: 0.4% Cafeína:32mg%	No	No	No	No	No
Burn	Bebida	Bebida energética		Sí. Taurina: 0.38% Cafeína:32mg%	No	No	Sí	Sí	No