

Análisis de las declaraciones nutricionales y saludables en los alimentos después de tres años de la entrada en vigor del reglamento europeo 1924/2006

Resumen

Fundamento: En este estudio se evalúa si los alimentos presentes en el mercado que incluyen declaraciones nutricionales o alegaciones de salud en su, se ajustan a los principios del nuevo Reglamento Europeo de declaraciones nutricionales y saludables de los alimentos (Reglamento 1924/2006), comprobar cómo ha influido el reglamento en el etiquetado de los alimentos estudiados, y verificar si se cumple la transitoria primera.

Métodos: Estudio descriptivo transversal realizado en centros comerciales de Teruel en agosto de 2010. Se ha realizado un análisis del etiquetado de los productos de distintas categorías de alimentos que ya se analizaron en un estudio previo en 2007. Se han estudiado las mismas variables incluidas en el cuestionario empleado en 2007: Marca del alimento, Categoría a la que pertenece; Alegación y categoría de alegación; Nutriente relacionado con la alegación; Información nutricional; Otros parámetros contemplados en el reglamento. Para la evaluación de las declaraciones nutricionales utilizamos el anexo del reglamento, que incluye los tipos de declaración nutricional y condiciones que se les aplican. La evaluación de las declaraciones de propiedades saludables se basó en los principios del articulado del reglamento. Se compara con las observaciones realizadas en 2007.

Resultados: Los resultados del trabajo constatan que se ha producido una variación en los parámetros analizados. Podemos decir que después de tres años de la entrada en vigor del Reglamento 1924/2006 este ha influido en el etiquetado de los alimentos estudiados, aunque no se cumple la transitoria primera en su totalidad.

Palabras clave: Alimentos. Declaraciones nutricionales y propiedades saludables. Reglamento europeo 1924/2006.

Summary

Background: This study aims to assess whether labels of foods in the market containing nutrition or health claims conformed to the principles of the new European regulation on nutrition and healthy food (Regulation 1924/2006), to see how the regulation has influenced the labelling of foods studied, and verify that it meets the first transitional remark

Methods: Comparative cross-sectional descriptive study conducted at food malls in Teruel in August 2010. Labelling of various food categories that were analyzed in a previous

study conducted in 2007 were assessed. The variables studied were those included in the original questionnaire: Brand; Category to which it belongs; Claim and category of claim; Nutrient-related claim; Nutrition information; Other parameters determined in the Regulations. For the evaluation of nutrition claims, we used the annex to the Regulation, where appear both types of nutrition declaration and conditions that apply to them and for the evaluation of health claims we rely primarily on the principles of the rule.

Results: There has been a change in the parameters analyzed. Three years after the entry into force of Regulation 1924/2006 this has influenced the food labeling studied but not fulfilled the first transitory in its entirety.

Key words: Food. Nutrition and health claims. European Regulation 1924/2006.

Introducción

Las Autoridades Sanitarias Europeas, ante la aparición en las últimas décadas de 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; se plantean nuevos retos legislativos para garantizar que los alimentos no se promocionen con propiedades que no tienen realmente.

El Reglamento 1924/2006 de 20 de diciembre¹, relativo a las declaraciones nutricionales y propiedades saludables de los alimentos, tiene como objetivos fundamentales garantizar la protección de los consumidores frente a informaciones confusas o engañosas y asegurar que el consumidor elija la opción más saludable entre los diferentes alimentos comercializados.

Esta norma constituye un importante avance y una mejora indudable en la regulación de la publicidad y etiquetado de los alimentos^{2,3}, colmando un vacío legal que venía existiendo en el ámbito del etiquetado⁴, presentación y publicidad de los productos alimen-

José A. Ten Torrella¹
M^a Carmen Olalla²
Antonio Hernández Torres³
Alberto Alamán⁴

¹Farmacéutico Comunitario. Torrijo del Campo. Teruel

²Farmacéutica de Administración Sanitaria. Dirección General de Salud Pública. Zaragoza

³Farmacéutico de Administración Sanitaria. Servicio Provincial del Departamento de Salud y Consumo de Teruel

⁴Veterinario. Teruel

Correspondencia:
Antonio Hernández Torres
Servicio Provincial del Departamento de Salud y Consumo de Teruel
Dirección General de Salud Pública
E-mail: ahernandezt@aragon.es

ticios y garantizando un alto grado de seguridad al reforzar la comercialización de alimentos seguros⁵⁻⁸.

La premisa fundamental del reglamento es que "No debe efectuarse una declaración nutricional o de propiedades saludables que sea incoherente con los principios en materia nutricional y de salud generalmente aceptados, o que fomente o apruebe el consumo excesivo de cualquier alimento o desacredite las buenas prácticas dietéticas".

Principios básicos que establece el reglamento 1924/2006

La utilización de declaraciones nutricionales no deberá

- Ser falsa, ambigua o engañosa. Prevaleciendo siempre el principio de veracidad del contenido del mensaje.
- Dar lugar a dudas sobre la seguridad y adecuación nutricional de otros alimentos.
- Potenciar o alentar el consumo en exceso de un alimento.
- Afirmar o dar a entender que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.
- Que la cantidad de alimento a tomar para conseguir el efecto fisiológico al que se alude sea razonable, sin desatender prácticas de dieta saludable.
- Referirse a cambios en las funciones corporales que pudieran crear alarma en el consumidor o explotar su miedo.

No se autorizarán declaraciones de propiedades saludables que:

- Sugieran que la salud podría verse afectada si no se consume el alimento de que se trate.
- Hagan referencia al ritmo o magnitud de la pérdida de peso.
- Se refieran a recomendaciones de médicos u otros profesionales de la salud y otras asociaciones no mencionadas en el Reglamento.

Las Autoridades Sanitarias intentarán:

Promover hábitos dietéticos saludables entre la población que disminuyan el riesgo de determinadas enfermedades con alta prevalencia en nuestro entorno (obesidad, diabetes, enfermedades vasculares...) y para ello no se permitirá en ningún caso:

- Que los alimentos presenten alegaciones terapéuticas o curativas, que están reservadas a los medicamentos.

- Alegaciones dirigidas a población sensible como puede ser el público infantil ("ayuda al crecimiento de tus hijos").
- Que las bebidas alcohólicas lleven ningún tipo de alegación nutricional o de propiedades saludables.

En este estudio se pretende replicar y comparar el trabajo que en 2007 se realizó para evaluar si los alimentos presentes en el mercado, que contenían en su etiquetado declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, se ajustaban a los principios del nuevo Reglamento europeo de declaraciones nutricionales y saludables de los alimentos (Reglamento 1924/2006). Siendo la finalidad de dicho estudio comprobar cómo ha influido el reglamento 1924/2006, después de tres años desde su entrada en vigor, en el etiquetado de los alimentos estudiados, y verificar si se cumple la transitoria primera por la que "Los productos comercializados o etiquetados antes de la fecha de aplicación del reglamento que no cumplan lo dispuesto en el reglamento 1924/2006 podrán comercializarse hasta el día de su espiración, pero no después del 31/07/2009".

Material y métodos

Se ha realizado un estudio descriptivo transversal comparativo. Se contemplan la existencia de dos tipos de declaraciones en el etiquetado de los alimentos: nutricionales y saludables. Se realizó una revisión del etiquetado de los productos de distintas categorías de alimentos que se analizaron en el estudio a replicar.

Se utilizó el mismo cuestionario que en la evaluación realizada en 2007, que contemplaba marca del alimento; categoría a la que pertenece; Alegación y categoría de alegación; Nutriente relacionado con la alegación; Información nutricional y Otros parámetros importantes contemplados en el reglamento.

Los medios utilizados en el desarrollo del estudio han sido: Etiquetas de alimentos presentes en dos grandes superficies de alimentación de Teruel, con alguna declaración nutricional o saludable; Cuestionario para la recogida de datos de las etiquetas; Tablas de valoración de los datos de los cuestionarios; Fichas técnicas de nutrientes de AEFI. (Asociación Española de Fabricantes e Industrias) y Legislación Anexo del Reglamento para las alegaciones de contenido.

Para la Evaluación de las Declaraciones Nutricionales utilizamos el anexo del Reglamento donde aparecen

tanto los tipos de declaración nutricional como las condiciones que se les aplican (Tabla 1).

En el Reglamento se fijan las condiciones que se deben cumplir al realizar estas declaraciones nutricionales y saludables de los alimentos, y en concreto el artículo 4 del Reglamento, establece que uno de los requisitos para que los alimentos puedan efectuar declaraciones nutricionales o de propiedades saludables, es que deberán cumplir con los perfiles nutricionales que adopte la Comisión.

Para elaborar los perfiles nutricionales, la Comisión se ha basado en la opinión emitida por Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

La Comisión en base a la opinión de EFSA y una vez efectuadas las consultas a todas las partes interesadas, ha elaborado un documento de trabajo sobre el establecimiento de perfiles nutricionales (13 febrero 2009), que tendrá validez a efectos legales cuando sea aprobado en el Comité Permanente de la Cadena Alimentaria y Sanidad Animal de la Comisión de la Unión Europea.

Evaluación de las Declaraciones de Propiedades Saludables: En enero de 2009 EFSA publicó en su página web el proyecto de lista de declaraciones saludables bajo el artículo 13.1 del Reglamento, este proyecto fue elaborado por la Comisión a partir de las listas que fueron remitidas por los Estados

Tabla 1. Declaraciones Nutricionales aprobadas y criterios de aplicación en el etiquetado de alimentos (continúa)

Valor calórico	Bajo	Reducido	Sin
Sólidos	40 Kcal / 100 ml	Mínimo 30% reducción	No aplica
Líquidos	20 Kcal / 100 ml		4 Kcal / 100 ml
Edulcorantes	4 Kcal / porción		0,4 Kcal / porción
Azúcares	Bajo	Sin	Sin azúcares añadidos
Sólidos	< 5 g / 100 g	< 0,5 g / 100 g	No podrán adicionarse monosacáridos ni disacáridos ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes
Líquidos	< 2,5 g / 100 ml	< 0,5 g / 100 ml	
Materia grasa	Bajo	Reducido	Sin
Sólidos	< 3 g / 100 g	Mínimo 30%	< 0,5 g / 100 g
Líquidos	< 1,5 g / 100 ml	reducción	< 0,5 g / 100 ml
Leche semidesnatada	< 1,8 g / 100 ml		
Naturaleza de la materia grasa	Bajo en Grasas Saturadas	SIN Grasas saturadas	
Sólidos	AGS + Isómeros trans	AGS + Isómeros trans < 0,1 g / 100g	
Líquidos	< 1,5 g / 100g < 0,75 g / 100ml	< 0,1 g / 100 ml	
Sal	Bajo en sodio / en sal	Muy bajo contenido	SIN sodio ó SIN sal
Alimentos	0,12 g de sodio/ 100 g ó 100 ml 0,31 g de sal/ 100 g ó 100 ml	0,04 g de sodio por 100 g ó 100 ml/ 0,10 g de sal por 100 g ó 100 ml	0,005 g de sodio/100 g 0,013 g de sal /100 g
Aguas (no mineral natural)	2 mg de sodio/ 100 g	No puede utilizarse	No aplica
Nutriente	Fuente de...	Alto contenido de...	
Fibra	> 3 g / 100 g ó > 1,5 g / 100 Kcal.	> 6 g / 100 g ó > 3 g / 100 Kcal.	
Proteínas (Determinadas)	> 12% del valor energético del alimento	> 20% del valor energético del alimento	
Vitaminas y Minerales	Cantidad significativa conforme a la Directiva 90/496/CEE	> 2 veces el valor resultante de aplicar la Directiva 90/496/CEE	

Tabla 1. Declaraciones Nutricionales aprobadas y criterios de aplicación en el etiquetado de alimentos (continuación)

<p>Otras declaraciones:</p> <p>Contiene... (nutriente)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se encuentre en proporción significativa.2. Produzca el efecto nutricional o fisiológico declarado, demostrable mediante pruebas científicas generalmente aceptadas.3. Se encuentre en una forma asimilable por el organismo.4. Que la cantidad de alimento que se consuma (de forma razonable proporciones el nutriente en una cantidad significativa)5. Que un consumidor medio comprenda los efectos benéficos tal como se expresan en la declaración. <p>Mayor contenido de... (nutrientes distintos de vitaminas y minerales)</p> <ol style="list-style-type: none">1. El producto tiene que cumplir las condiciones previstas para la declaración “fuente de”2. El incremento debe ser como mínimo del 30 % en relación a un producto similar. El consumidor debe ser informado de la referencia aplicable para la comparación. <p>Contenido reducido de... (nutriente)</p> <ol style="list-style-type: none">1. La reducción debe ser como mínimo del 30% en relación a un producto similar, excepto para micronutrientes.2. Para micronutrientes será aceptable una diferencia del 10% respecto a los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE.3. Para el sodio (o sal) será admisible una reducción del 25%. <p>Light / lite ó ligero</p> <ol style="list-style-type: none">1. El producto tiene que cumplir las condiciones previstas para la declaración “contenido reducido”2. Indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea “Light” ó “Lite”. <p>Natural</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cuando el alimento reúna de forma natural la condición o las condiciones establecidas para el uso de una declaración nutricional, podrá utilizarse el término “naturalmente/natural” antepuesto a la declaración.

Miembros, en cumplimiento del artículo 13.2 del citado Reglamento.

El panel sobre productos dietéticos, nutrición y alergias de EFSA, empezó a evaluar las 4.185 solicitudes de declaraciones saludables que están completas.

La opinión de EFSA servirá de base a la Comisión Europea y a los Estados Miembros, para la adopción de la lista comunitaria de declaraciones saludables bajo el artículo 13.1 del Reglamento, por lo que hasta dicha adopción, el actual proyecto de lista de declaraciones saludables bajo el artículo 13.1 del Reglamento, publicado por EFSA, no tendrá validez a efectos legales, motivo por el cual para la valoración, en el estudio replicado, de este tipo de alegaciones en el etiquetado de los productos, nos basamos fundamentalmente en los principios del articulado del Reglamento:

- 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, y
- Que el mensaje transmitido sea claro y comprensible.

Tendremos en cuenta las 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

Generales

- Un 15,30% de los productos que existían en 2007 no estaban en los establecimientos en el 2009.
- La distribución por categorías de alimentos con declaraciones es de un 51,16% de productos lácteos (leche, yogurt, queso,...); un 32,56% de derivados de harina (galletas, cereales, bollería,...); un 6,98% de grasas vegetales (aceite y mantequillas) y un 9,30% de otros productos tipo aperitivos, huevos y bebidas refrescantes.
- Del total de declaraciones un 36% son declaraciones saludables y un 64% son declaraciones nutricionales.
- Un 30,23% de los productos contenían declaraciones saludables y nutricionales a la vez.

Declaraciones nutricionales

- Las declaraciones nutricionales hacen referencia a contenidos en materia grasa en un 21,74%; un 10,87% a contenido en fibra; 21,74% se refieren a contenido en vitaminas; un 4,35% a contenido en minerales; un 8,70% en omegas; 4,35% contenido en azúcar y 32,61% a otras sustancias.
- Los productos analizados que no se ajustan a las condiciones del anexo del Reglamento son un 10,42%.
- En un 6,25% de los productos con declaraciones nutricionales no se especifica la cantidad del nutriente(objeto de la declaración) aportado por el alimento.
- Aparece la indicación de "sin colesterol" en un 2,08% de los productos con declaraciones nutricionales.
- No se indica la ración de alimento a consumir para obtener la cantidad de nutriente necesaria para conseguir el beneficio esperado en un 50,00% de las declaraciones nutricionales.

Declaraciones saludables

- Las declaraciones de propiedades saludables se refieren al control de grasas en un 22,22%; al tránsito intestinal en un 18,52%; en un 11,11% a todo lo relacionado con exceso de peso y control de HTA; declaraciones relacionadas con el corazón aparecen en un 18,52%.
- En un 33,33% de las declaraciones saludables no aparece el nutriente responsable del efecto en el etiquetado nutricional.

- No se indica la cantidad de alimento a consumir para obtener el beneficio deseado en un 48,15%.
- No hay mención expresa de la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable en un 22,22%.
- En un 55,56% No hay indicación de la población a la que va dirigida, ni advertencias de que población no debe consumir el alimento.
- No hacen ninguna advertencia del riesgo que puede suponer para la salud un consumo excesivo del mismo 81,48%.

Discusión

Comparando los resultados obtenidos en el año 2007 con los del año 2010, se observa que un 15,30% de los productos que existían en 2007 no estaban en los establecimientos en el 2010. Algunos estaban con nombre modificado porque también se habían modificado sus declaraciones, al no ser estas conformes con la normativa (10,10%). Otros no los encontramos en los anaqueles (5,20%), por las modificaciones propias del mercado dependiendo de la demanda.

Desde el estudio realizado en el 2007 hasta el realizado en el 2010 se ha incrementado ligeramente el porcentaje de productos lácteos con declaraciones desde un 44,83% a un 51,16% y ha disminuido el porcentaje de grasas vegetales con declaraciones de un 10,34% a un 6,98%. Tanto los farináceos (galletas, cereales, bollería, ...) como el resto de productos estudiados (aperitivos, huevos y bebidas refrescantes) apenas se han modificado los porcentajes, pasando de un 36,21% a un 32,56% y de 8,62% a 9,30% respectivamente.

No se ha producido una variación significativa en cuanto al tipo de declaraciones. Las declaraciones saludables han aumentado de 33,67 % a 36% y las nutricionales de 66,33% a 64%.

Se ha elevado el número de productos que contienen a la vez declaraciones nutricionales y saludables de un 22,40% en el año 2007 a un 30,23% en el 2010.

Por lo que se refiere a las declaraciones nutricionales, han aumentado los productos que en sus declaraciones nutricionales contienen conceptos relacionados con vitaminas de un 15,38% a un 21,74%. El resto de productos con declaraciones han disminuido, las que informan de su contenido en grasa de un 27,69% a un 21,74%; las declaraciones de fibra bajan del 15,38% al 10,87%, las de minerales de un 9,23% a un 4,35%; las que declaran omegas disminuyen

del 12,31% y al 8,70% y las declaraciones de azúcar de 6,15% a 4,35%.

Los productos que no se ajustan a las condiciones del anexo se han reducido a la mitad del año 2007 al año 2009, pasando de un 21,50% a un 10,42%.

En el estudio del año 2007 un 13,80% no se especificaba la cantidad del nutriente, objeto de la declaración, aportado por el alimento, el porcentaje se ha reducido ostensiblemente a un 6,25% en el año 2010.

A pesar de que la indicación de "sin colesterol", no es una declaración nutricional contemplada en el anexo, en el estudio hay un 2,08% de productos que la incluyen, si bien en el año 2007 el porcentaje era del 4,60%.

La ración de alimento a consumir para obtener el beneficio esperado se especifica en la mitad de los productos que se han estudiado, cuando en el 2007 sólo se especificaba en un 12,30%.

Destacamos un 18,52% de declaraciones saludables que tienen relación con los problemas de corazón y que en 2007 no se contempló este grupo como tal sino incluida en el grupo de "otros". Las declaraciones saludables relacionadas con el control de las grasas ha disminuido de un 45,45% a un 22,22%. Se ha producido un incremento de las declaraciones relacionadas con el control de la HTA de un 6,06% a un 11,11%. Las declaraciones de tránsito intestinal han disminuido de 24,24% a 18,52%. Las declaraciones de propiedades saludables relacionadas con un exceso de peso no han sufrido alteraciones significativas de 9,09% a 11,11%.

Hay una ligera disminución en los productos con declaraciones de propiedades saludables en los que dicha alegación no va asociada a la aparición del nutriente responsable del efecto en el etiquetado nutricional. El descenso es de un 39,39% a un 33,33%.

En más del 50% de los productos se indica la cantidad de alimento que se debe consumir para que nuestro organismo obtenga el efecto beneficioso cuando en 2007 se indicaba en un 39,39% la cantidad del alimento que se debería consumir para obtener el beneficio deseado.

Se ha producido un notable incremento de más de un 44% en el hecho de que se mencione expresamente lo importante que es llevar una vida sana y comer de forma equilibrada y saludable. Se ha conseguido que se indique la población a la que va dirigida en un 44,44% frente a un 27,30% en el 2007.

Los posibles efectos nocivos que puede acarrear un consumo excesivo siguen sin advertirse en la mayoría de los productos. El 84,80% en 2007 y el 81,48% en 2010.

Algunas de las desviaciones observadas en las declaraciones nutricionales del estudio de 2007 se han corregido, podemos destacar: que el contenido en fibra ya no es inferior al 3% requerido. El % de la CDR (cantidad diaria recomendada) normalmente ya no está referido a 100 g de producto sino 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. Generalmente está presente el nutriente en cuestión en el etiquetado nutricional y se indica la cantidad de dicho nutriente que aporta el alimento.

El contenido en sodio ya no siempre es superior al 0,005 g de sodio por 100. En algunos productos, el nutriente o nutrientes responsables de la alegación todavía 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.

Podemos decir que tras dos años de la entrada en vigor del Reglamento 1924/2006 este ha influido en el etiquetado de los alimentos estudiados aunque no se cumple la transitoria primera en su totalidad.

Encontramos menos productos alimenticios en los anaqueles de los supermercados en los que los mensajes puedan ser engañosos. Siguen existiendo algunas declaraciones saludables que utilizan un lenguaje técnico que confunde y no son comprendidas por el consumidor.

Los resultados del trabajo constatan que se ha producido una variación positiva en los parámetros analizados.

Bibliografía

1. Reglamento (Ce) Nº 1924/2006 Del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
2. Directrices del CODEX para el uso de declaraciones nutricionales y saludables. CAC/GL 23-1997. Rev. 1-2004.
3. 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.

4. Directiva 90/496/CEE del Consejo, de 24 de septiembre de 1990, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
5. Fichas Técnicas de nutrientes de AEFI. Grupo de Trabajo de Productos Dietéticos y Complementos Alimenticios.
6. Coultate TP, Tyler H, Barber S, Carwley H. Alimentos. Química de sus componentes. Zaragoza: Ed Acribia. 1986.
7. Buss D, Tyler H, Barber S, Crawley H. Manual de Nutrición. Zaragoza: Ed. Acribia. 1987.
8. Martínez Monzó J. Nutrición y Dietética. Madrid: Ed. Síntesis. 2003.