



Te invitamos a leer más

5.20: a)

Desde el 13 de diciembre de 2016, los alimentos envasados han de incluir la siguiente información nutricional referida a 100 g si el producto es sólido ó a 100 ml si es líquido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA	100 g/ 100 ml
○ Valor energético	...Kcal/...Kj
○ Grasas <i>de las cuales:</i>	... g
- saturadas	... g
○ Hidratos de carbono <i>de los cuales:</i>	... g
- azúcares	... g
○ Proteínas	... g
○ Sal	... g

Esta información que incluye el valor energético y la cantidad de grasas, grasas saturadas, azúcares y sal, resulta de particular interés, si tenemos en cuenta que un exceso en la ingesta energética, así como la excesiva ingesta de estos nutrientes, resulta perjudicial para la salud. Además al referirse la misma a 100 (g ó ml), permite comparar productos similares.

No obstante las empresas pueden incluir información nutricional complementaria a la anterior, con carácter voluntario.

En el siguiente cuadro se detalla que información nutricional es obligatoria y cuál es la voluntaria.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	100 g ó 100 ml	
○ Valor energético	Kcal/kJ	obligatorio
○ Grasas, de las cuales	... g	obligatorio
- saturadas	... g	obligatorio
- monoinsaturadas	... g	voluntario ⁽¹⁾
- poliinsaturadas	... g	voluntario ⁽¹⁾
○ Hidratos de carbono, de los cuales	... g	obligatorio
- azúcares	... g	obligatorio
- polialcoholes	... g	voluntario ⁽¹⁾
- almidón	... g	voluntario ⁽¹⁾
○ Fibra alimentaria	... g	voluntario ⁽¹⁾
○ Proteínas	... g	obligatorio
○ Sal	... g	obligatorio
○ Vitaminas y Minerales (descripción individual)	...mg ó ...µg	voluntario ⁽¹⁾

(1) Cuando se efectúe en el etiquetado una declaración nutricional o de propiedades saludables mencionando alguno de estos nutrientes, en lugar de voluntario es obligatorio.

También existen otras modalidades de información nutricional voluntaria, como la relativa a los **nutrientes de una porción de alimento referida a las ingestas de referencia** (IR) de un adulto medio europeo; no obstante esta información es de menor interés, ya que tiene una mayor dificultad de interpretación y por lo tanto, mayor posibilidad de inducir a error.

