



Nutrición Hospitalaria



Evolución de la información y comunicación nutricional en los alimentos y bebidas en los últimos 50 años

The evolution of nutritional information and communication about food and beverages the last 50 years

Deyanira Quirós-Villegas¹, Isabel Estévez-Martínez², Aránzazu Perales-García³ y Rafael Urrialde¹

¹Departamento de Salud y Nutrición. Coca-Cola Iberia. Madrid. ²Nutrición Humana y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. ³Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid

Resumen

Introducción: la evolución de la información nutricional dirigida al consumidor ha sufrido un cambio sustancial en aspectos clave como los parámetros nutricionales, características cualitativas del producto y en los requisitos necesarios para su comunicación, tanto comercial como no comercial.

Objetivos: ofrecer una visión general de la evolución legislativa en materia de comunicación nutricional en los últimos 50 años.

Materiales y métodos: revisión bibliográfica de la literatura disponible, así como del cuerpo legislativo en derecho alimentario.

Resultados: los principales cambios se han producido en base a dos reglamentos clave. Reglamento 1924/2006, que recoge por primera vez en Europa las características que deben cumplir los alimentos y bebidas para realizar determinadas declaraciones nutricionales y sus comunicaciones comerciales. Adicionalmente, el Reglamento 432/2012, que ofrece una lista positiva de alegaciones de salud. Por otra parte, el Reglamento 1169/2011 ofrece una visión actualizada de la información facilitada al consumidor, los aspectos obligatorios y voluntarios de la misma y su aplicación en el etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Asimismo existen otras reglamentaciones e iniciativas a nivel no institucional para fomentar esta comunicación con el consumidor, como las CDO (cantidades diarias orientativas) o los esquemas de colores, basados en las ingestas de referencia de nutriciones del Reglamento 1169/2011.

Conclusión: la legislación alimentaria ha tratado de regular la situación existente en el mercado creando un marco armonizado en el territorio de la Unión Europea para garantizar los derechos del consumidor, ofreciendo información nutricional totalmente verídica y basada en la evidencia científica, cada vez más completa y comprensible.

Palabras clave:

Comunicación nutricional.
Legislación.
Evolución.

Abstract

Introduction: Nutritional information directed to consumers has evolved in some key aspects such as nutritional parameters, qualitative characteristics of the product and the necessary requirements for their communication.

Objectives: To provide a general overview of legislative developments in nutrition communication in the last 50 years.

Materials and methods: Literature review of available literature and European and Spanish Regulations.

Results: The main changes have occurred on the two key regulations. Regulation 1924/2006 covering for the first times in Europe the characteristics that must be declared by foods and beverages to make certain nutritional claims and their commercial communications. Additionally, Regulation 432/2012 provides a positive list of health claims. On the other hand, Regulation 1169/2011 offers an updated view of the information provided to the consumer, the compulsory and voluntary aspects of it and its application in the labeling, presentation and advertising of food and beverage products. In addition, there are other regulations and initiatives, at the non-institutional level, to promote this communication with the consumer, such as GDAs or color schemes, based on the dietary reference intakes of different nutrients included in Regulation 1169/2011.

Conclusion: Food legislation has tried to regulate the existing situation in the market by creating a harmonized framework to guarantee the consumer protection, offering nutritional information based in the scientific evidence and increasingly comprehensive and understandable.

Key words:

Nutritional communication.
Legislation. Evolution.

Correspondencia:

Rafael Urrialde de Andrés. Coca-Cola Iberia. Rivera del Loira, 20-22. 28042 Madrid
e-mail: rurrialdedeandres@coca-cola.com

INTRODUCCIÓN

La información nutricional presente en el etiquetado de alimentos y bebidas se refiere a todas aquellas propiedades en relación a su valor energético y nutritivo, que son características y propias del mismo, y que lo hacen único y comparable al resto. En el ámbito de la Unión Europea, durante los últimos años, la evolución de la información nutricional dirigida al consumidor, tanto en soportes como en el ámbito de medios de comunicación, ha supuesto un cambio radical en cuanto a los requerimientos y la forma de poderla comunicar. Este proceso ha traído consigo una evolución en los requisitos necesarios para ofrecer este tipo de información, pasando de ser voluntaria, puesto que solo era obligatoria en determinados productos alimenticios como los dietéticos, a ser obligatoria para todos los alimentos y bebidas desde el año 2011 (1,2,3). Esta información nutricional permite al consumidor conocer determinadas características nutricionales, cuyos datos pueden variar según el tipo de alimento o bebida, siendo cada vez más frecuente encontrar informaciones que ayuden a conocer mejor la composición y usos, así como la conservación de los productos alimenticios. Esta información la podemos dividir en dos tipos: la intrínseca de características que solo mencionan de forma cuantitativa determinados componentes del producto, y otra extrínseca, que va más allá y que puede informar tanto de valores del producto como de características genéricas en base a los parámetros nutricionales del producto, eso sí, en ambos casos, basados en la evidencia científica (4).

Cada vez encontramos más información que ayude a conocer mejor la composición y usos, así como la conservación de los productos alimenticios. La evolución en la información y comunicación de las propiedades de los productos alimenticios se ha ido mejorando desde la obligatoriedad de incluir el etiquetado en determinados productos alimenticios envasados, aproximadamente desde el siglo xx. El contenido y requisitos han sido modificados de forma paulatina ya que, además, las demandas de información por parte del consumidor y autoridades sanitarias también han variado. La información ofrecida también ha evolucionado hasta la incorporación de forma obligatoria de la información nutricional, así como de forma voluntaria la referida a las ingestas de referencia, tanto para energía y determinados macronutrientes, vitaminas y minerales, además de la sal (3).

Paralelamente al desarrollo de la información nutricional, se ha realizado el de los requisitos técnico-sanitarios de los productos alimenticios, tendiéndose a aplicar cada vez más una regulación horizontal y menos vertical, permitiendo de este modo mantener la libre circulación de mercancías dentro del territorio de la Unión Europea. Esta evolución se ha producido principalmente en los últimos 50 años (5). Un primer paso fue la creación del primer paquete de normas, que fue publicado por el Codex Alimentarius (1963), desarrollado con el objetivo de proporcionar normas alimentarias internacionales armonizadas para llevar a cabo una protección de la salud de los consumidores y a la vez facilitar un mercado internacional más seguro (6).

Con el incremento de la producción y un mayor desarrollo tecnológico, sobre todo a la hora de poder analizar y cuantificar

determinados compuestos, se produjeron ciertas crisis alimentarias en las décadas de los 80 y de los 90, como la crisis del síndrome tóxico en España, la referida al aumento de contaminación por *Salmonella* o *Listeria monocytogenes*, o también la de la encefalopatía espongiiforme bovina, que supusieron que todos los esfuerzos, a todos los niveles, se centraran en solucionar el análisis del riesgo, basado en la determinación, la gestión y la comunicación del riesgo, aspectos contemplados claramente en el Reglamento (CE) 178/2002 (4,7).

En este momento en el que existe una seguridad alimentaria generalizada en el territorio de la Unión Europea con garantía de producción, calidad y distribución de los alimentos, las inquietudes de los consumidores van más allá y comienza a emerger la preocupación por la salud ligada a los valores nutricionales, que van aún más lejos de las circunstancias que rodeaban las toxoinfecciones alimentarias de los años 70, 80 y 90. Por todo ello, comienza a implantarse la necesidad de conocer y comprender qué comemos, qué bebemos y cómo lo hacemos, con el fin de poder adaptar la alimentación diaria a un estilo de vida propio. El consumidor quiere conocer las propiedades que pueden ofrecer los alimentos, solicitando información sobre ingredientes y alérgenos, calidad nutritiva, propiedades funcionales, surge cierto interés medioambiental por la producción sostenible y ecológica, e incluso ciertos aspectos de responsabilidad y acción social, entre otros (4,8).

Esta demanda de información está en aumento. De forma cada vez más exigente y a lo largo de los últimos 50 años hemos podido observar cómo la legislación ha ido adaptándose a esta necesidad de requisitos del contenido del etiquetado y de información ofrecida al consumidor.

OBJETIVOS

Conocer y comprender la evolución legislativa concerniente a la información nutricional declarada en los alimentos y bebidas así como la forma de comunicar dicha información al consumidor en los últimos 50 años.

MATERIAL Y MÉTODOS

Revisión bibliográfica de la literatura científica y legislativa disponible.

RESULTADOS

En los años 70, dentro del derecho alimentario se empieza a contemplar la información nutricional obligatoria en algunos productos alimenticios, como en las leches de iniciación y de continuación dentro de los preparados para regímenes dietéticos o especiales, normativa que ha sido recientemente modificada por el Reglamento 609/2013 (9,10). Pero es en el año 1992 cuando se aprueba la Directiva UE 90/496 (11), que se transpone a la

legislación española a través del Real Decreto 930/1992 (12), la cual es relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, con el objetivo de proteger la salud de los consumidores mediante la mejora de su alimentación. Esta mejora está basada en el conocimiento de sus principios básicos y un etiquetado adecuado que contribuya a llevar a cabo una elección adaptada a sus necesidades. A pesar de ello, la obligatoriedad de mencionar la totalidad de los nutrientes en el etiquetado se da únicamente cuando se mencionan las propiedades nutritivas de forma voluntaria o se efectúa una declaración de azúcares, ácidos grasos saturados, fibra alimentaria y sodio; y también cuando se supera un porcentaje determinado de la ingesta de referencia para vitaminas y minerales.

Mediante la aprobación del Reglamento (CE) 178/2002, concerniente a procedimientos relativos a la seguridad alimentaria, se crea la Agencia Europea sobre Seguridad Alimentaria (EFSA) y sus correspondientes agencias en distintos países de la Unión Europea, como es el caso de España con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (7). A partir de este momento, en el ámbito europeo, la legislación se va desarrollando mediante la aprobación de directivas y reglamentos, aunque en la actualidad la tendencia es solo a reglamentos y de carácter horizontal, lo que hace que exista una mayor unificación en comparación con épocas anteriores en las que las directivas tenían que ser transpuestas en reales decretos.

La publicación del Reglamento (CE) n.º 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos y sus sucesivas modificaciones, supuso un gran paso en cuanto a la regulación de la información nutricional (13). Por primera vez se recogen las condiciones que se deben cumplir para poder hacer uso de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, que anteriormente estaban sujetas a un menor control. En etapas anteriores, en el caso español, ya que no hay regulación a nivel europeo, se regulaban los mensajes publicitarios con fines sanitarios a través del Real Decreto 1907/1996, que también se aplicaba a los productos alimenticios (14). No obstante, a nivel europeo las comunicaciones científicas no están incluidas en la regulación de alegaciones de salud, según consta en el punto 4 del Reglamento 1924/2006 (13): “el presente reglamento debe aplicarse a todas las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables efectuadas en las comunicaciones comerciales [...]. No obstante, no debe aplicarse a las declaraciones efectuadas en comunicaciones no comerciales tales como las orientaciones o el asesoramiento dietéticos facilitados por las autoridades u organismos de salud pública o las comunicaciones e información no comerciales en la prensa y en las publicaciones científicas. El presente reglamento debe aplicarse asimismo a las marcas que puedan interpretarse como declaraciones nutricionales y de propiedades saludables”. Este Reglamento 1924/2006 incluye en su Anexo las declaraciones nutricionales y condiciones que se les aplican (13).

Con posterioridad a este reglamento, se aprobó el Reglamento 432/2012, y sus sucesivas modificaciones, que da lugar a la aprobación de la lista positiva de alegaciones de salud, donde están recogidas las autorizadas por las instituciones europeas a

partir de la evaluación y validación científica realizada por la Autoridad de Seguridad Alimentaria Europea (EFSA) y la aprobación para su inclusión en el reglamento por parte de administración europea (15). Cabe destacar que en esta ocasión, en el derecho alimentario se aprueba por primera vez una lista positiva, de tal forma que si una alegación de propiedades saludables no está incluida no se puede llevar a cabo la misma. Esta lista de más de 200 declaraciones de propiedades saludables autorizadas en toda la UE ha tenido que ser respaldada por estudios que avalan su evidencia científica (16).

Existe otro tipo de declaraciones, las relacionadas con la reducción del riesgo de enfermedad y declaraciones relativas al desarrollo y la salud de los niños, que se deben solicitar a través de los estados miembros y de forma individualizada, mediante un dossier que avale científicamente el uso de la misma y cuyos datos científicos y otro tipo de información de la solicitud exigidos con arreglo al artículo 15, apartado 3, no podrán utilizarse en beneficio de un solicitante posterior durante un periodo de cinco años a partir de la fecha de autorización, a no ser que ese solicitante posterior haya acordado con el solicitante anterior que puedan utilizarse esos datos e información (15).

A nivel nutricional, el gran avance se ha producido con la aprobación del Reglamento (CE) n.º 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y sus sucesivas modificaciones (3). Con este reglamento se han derogado las anteriores directivas, tanto la de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios como la de información de propiedades nutricionales. Este nuevo reglamento ha supuesto que se recoja la obligatoriedad de facilitar la información sobre el valor nutritivo de los productos alimenticios, a excepción de algunos casos en particular, que hasta entonces era de carácter voluntario. Además se recogen una serie normas relativas a la presentación de la información en el etiquetado para facilitar la comprensión del consumidor, como es la obligatoriedad de ofrecer la información nutricional por 100 g. También se publica la lista de alérgenos de declaración obligatoria (a excepción del gluten que tiene legislación propia) (3). Los parámetros que de forma obligatoria, según recoge el reglamento, deben estar presentes en la etiqueta son: denominación de venta, listado de ingredientes, cantidad o categoría de ingredientes expresada en porcentaje, alérgenos, cantidad neta, fecha de duración mínima, condiciones especiales de conservación, instrucciones de uso (si procede), nombre o razón social y dirección del fabricante, del envasador o de un vendedor legalmente establecido en la comunidad, lugar de origen o de procedencia, grado alcohólico volumétrico adquirido (3). La tabla I muestra una comparativa de los diferentes parámetros de valoración nutricional obligatorios y voluntarios según el actual Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 930/1992, que anteriormente regulaba esta información a nivel nacional y que era trasposición de la Directiva 90/496.

En cuanto a la legislación específica que solo afecta a España, principalmente se basa en la aprobación de distintos reales decretos y de la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que aunque no se ha desarrollado el artículo 44, referido a la publicidad de los alimentos, está en vigor y contempla la utilización, en

Tabla I. Comparativa de los aspectos de valoración nutricional que regulaban el Real Decreto 930/1992 y regulan el Reglamento 1169/2011

Real Decreto 930/1992			Reglamento (UE) 1169/2011	
Modelo 1	Modelo 2 (obligatorio cuando se haga una declaración de propiedades nutritivas sobre azúcares, ácidos grasos saturados, fibra alimentaria o sodio)	Podrá incluir	Información nutricional obligatoria	Información nutricional complementaria
Valor energético	Valor energético		Valor energético	
Proteínas	Proteínas		Grasas de las cuales:	Grasas de las cuales:
			- ácidos grasos saturados	- ácidos grasos monoinsaturados
				- ácidos grasos poliinsaturados
Hidratos de carbono	Hidratos de carbono de los cuales:	Hidratos de carbono de los cuales:	Hidratos de carbono de los cuales:	Hidratos de carbono de los cuales:
	- azúcares	-almidón	- azúcares	-polialcoholes
		-polialcoholes		-almidón
Grasas	Grasas de las cuales:	Grasas de las cuales:	Proteínas	
	- ácidos grasos saturados	-ácidos grasos monoinsaturados		
		-ácidos grasos poliinsaturados		
	Fibra alimentaria			Fibra alimentaria
	Sodio		Sal	
Vitaminas y minerales cuando estén presentes en cantidades significativas*	Vitaminas y minerales cuando estén presentes en cantidades significativas*	Vitaminas y minerales cuando estén presentes en cantidades significativas*	Vitaminas y minerales cuando estén en cantidades significativas**	Vitaminas y minerales cuando estén en cantidades significativas**

*15% de la cantidad recomendada especificada en el anexo y suministrada por 100 g o 100 mL o por envase si este contiene una única porción

**15% de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1, suministrado por 100 g o 100 mL, en el caso de los productos distintos de las bebidas; 7,5% de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1, suministrado por 100 mL, en el caso de las bebidas, o 15% de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1 por porción, si el envase solo contiene una porción

su artículo 4, de avales científicos: "solo se permitirá la utilización de avales de asociaciones, corporaciones, fundaciones o instituciones, relacionadas con la salud y la nutrición en la publicidad o promoción directa o indirecta de alimentos, cuando: a) se trate de organizaciones sin ánimo de lucro; b) se comprometan, por escrito, a utilizar los recursos económicos obtenidos con esta colaboración en actividades que favorezcan la salud, a través de la investigación, desarrollo y divulgación especializada en el ámbito de la nutrición y la salud" (17).

Posteriormente, se procede a la regulación de los alimentos no envasados mediante la aprobación del Real Decreto 126/2015, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la

venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor (18).

A pesar de que el etiquetado proporciona una información útil, específica y regulada sobre los productos alimenticios que lo incluyen, ocurre que la mayoría de los consumidores presentan un nivel bajo de formación nutricional, por lo que no saben interpretar ni integrar esa información en la elaboración de un estilo de alimentación saludable (19,20).

La necesidad de ampliar la información ofrecida al consumidor y facilitar su mejor comprensión se plasma en el Reglamento 1169/2011, que permite presentar la información nutricional mediante formatos gráficos, símbolos, textos y números, de

manera adicional, siempre que se haya cumplido anteriormente con los requisitos de etiquetado nutricional (3). Estas formas de presentación tienen como objetivo facilitar la comprensión del etiquetado de una forma más sencilla a los consumidores.

En España, y también a nivel europeo, se comenzó a implantar el sistema de cantidades diarias orientativas (CDO), las cuales indican la cantidad de energía y determinados nutrientes que aporta una ración de un determinado alimento o bebida con respecto a los requerimientos nutricionales diarios (4). Las cantidades diarias orientativas están basadas en las ingestas de referencia armonizadas que se establecen en el Reglamento 1169/2011, y que son los niveles de ingesta de nutrientes esenciales considerados adecuados para mantener los requerimientos nutricionales de las personas sanas (21) y son mostradas en la tabla II. En otros países de la Unión Europea se han desarrollado otros sistemas, como el semáforo nutricional en Reino Unido, que indica la información nutricional mediante esquemas de colores (22). España aplicó este código en una empresa alimentaria de distribución, Eroski, dando la información por ración en lugar de por cada 100 g. (Fig. 1)

CONCLUSIONES

A lo largo de las últimas décadas, la legislación alimentaria ha tratado de regular la situación creada en el mercado, creando un marco armonizado para garantizar los derechos del consumidor, ofreciendo información nutricional basada en la evidencia científica y que sea cada vez más completa y comprensible. Por ello hay que poner mecanismos de control en cuanto a la validación científica para la forma y el modo de realizar dicha información nutricional.

Esta información nutricional está al alcance de todos, lo que permite a los consumidores poder comparar entre distintos productos y hacer la elección más adecuada a sus necesidades. Sin embargo, aún hay que trabajar en la educación de la población para que sea capaz de asimilar y gestionar toda la información que le rodea, logrando autonomía a la hora de escoger los alimentos adecuados para su estilo de vida de forma responsable y saludable.

Es importante que el consumidor también sienta la responsabilidad de tomar parte en ello y, ante toda la información existente, debe aprender a contrastar las fuentes que generan información pudiendo utilizarlas como herramienta para tomar decisiones adecuadas.

Tabla II. Ingestas de referencia del Reglamento 1169/2011

Valor energético o nutriente	Ingesta de referencia	
Valor energético	8.400 kJ/2.000 kcal	
Grasa total	70	g
Ácidos grasos saturados	20	g
Hidratos de carbono	260	g
Azúcares	90	g
Proteínas	50	g
Sal	6	g
Vitamina A	800	µg
Vitamina D	5	µg
Vitamina E	12	mg
Vitamina K	75	µg
Vitamina C	80	mg
Tiamina	1,1	mg
Niacina	1,4	mg
Riboflavina	16	mg
Vitamina B ₆	1,4	mg
Ácido fólico	200	µg
Vitamina B ₁₂	2,5	µg
Biotina	50	µg
Ácido pantoténico	6	mg
Potasio	2.000	mg
Cloro	800	mg
Calcio	800	mg
Fósforo	700	mg
Magnesio	375	mg
Hierro	14	mg
Zinc	10	mg
Cobre	1	mg
Manganeso	2	mg
Flúor	3,5	mg
Selenio	55	µg
Cromo	40	µg
Molibdeno	50	µg
Iodo	150	µg

14. Real Decreto 1907/1996, de 2 de agosto, sobre publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria. Boletín Oficial del Estado 1996;189:24322-24325.
15. Reglamento (UE) n.º 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. Diario Oficial de la Unión Europea 2012;136:1-40.
16. Palou A. La evidencia científica en la información al consumidor: las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables (health claims) en los alimentos. Rev Esp Comu Sal 2016;S1:31-42.
17. Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición. Boletín Oficial del Estado 2011;160:71283-71319.
18. Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor. Boletín Oficial del Estado 2015;54:20059-20066.
19. Loria V, Pérez A, Fernández C, Villarino M, Rodríguez D, Zurita L, et al. Análisis de las encuestas sobre etiquetado nutricional realizadas en el Hospital La Paz de Madrid durante la 9.ª edición del "Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2010". Nutr Hosp 2011;26(1):97-106.
20. Aranceta-Bartrina J. Los medios de comunicación, la educación nutricional y la información al consumidor. Rev Esp Com Sal 2016;S1:7-10.
21. Gil A, Mañas M, Martínez de Victoria E. Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías. En: Gil Á. Tratado de Nutrición. Tomo III Nutrición Humana en el Estado de Salud. 2.º ed. Madrid: Médica Panamericana 2010. p. 31-64.
22. León K, Prieto L, Royo M.A. Semáforo nutricional: conocimiento, percepción y utilización entre los consumidores de Madrid, España. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 2015;19(2):97-104.