10. Etiquetado de los alimentos

- Etiquetado de los alimentos
- Reglamento 1169/2011
- Para saber más...

Copyright 2026

Etiquetado de los alimentos

> **tip**
>
> ## Objetivos del capítulo
>
> Interpretar las etiquetas de los alimentos: qué menciones obligatorias deben aparecer, cómo debe y puede indicarse el etiquetado nutricional y los alérgenos. Saber elegir las opciones más adecuadas de alimentos según los estilos de vida de la población.

Se considera **etiquetado** todas las menciones, indicaciones, marcas de fábrica o comerciales, dibujos o signos relacionados con un producto alimenticio que figuren en cualquier envase, documento, rótulo, etiqueta, faja o collarín que acompañen o se refieran a un producto alimenticio.

El **etiquetado de alimentos** es el principal medio de comunicación entre los productores de alimentos y los consumidores finales, constituyendo una herramienta clave para permitirles realizar elecciones informadas sobre los alimentos que compran y consumen

Según el **Real Decreto 1334/1999**, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, las menciones obligatorias para el etiquetado de alimentos son las siguientes:

- La denominación de venta del producto.
- La lista de ingredientes.
- La cantidad de determinados ingredientes o categoría de ingredientes.
- El grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2 %.
- La cantidad neta, para productos envasados.
- La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.
- Las condiciones especiales de conservación y de utilización.
- El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.

Copyright 2026

- Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.
- El lote.
- El lugar de origen o procedencia, cuando el producto proceda de países terceros o procediendo de un país comunitario la no indicación pueda inducir a error al consumidor.
- Las especialmente previstas para diversas categorías o tipos de productos alimenticios (se recogen en el anexo IV del Real Decreto 1334/1999).

Para el caso de la **Directiva Europea 2000/13/CEE** del 20 de marzo del 2000, relativa al etiquetado, la presentación y la publicidad de los productos alimenticios, las menciones obligatorias son las mismas.



Fuente de la imagen: Pixabay. Dominio público

Reglamento 1169/2011

En el caso del **Reglamento (UE) nº 1169/2011**, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este fue aprobado por el Parlamento Europeo y el Consejo el 25 de octubre y publicado en el Diario Oficial de la Unión Europea el 22 de noviembre de 2011. Entró en vigor el 12 de diciembre de 2011.

El presente Reglamento establece los principios generales, los requisitos y las responsabilidades que rigen la información alimentaria y, en particular, el etiquetado de los alimentos. Asimismo, establece los medios para garantizar el derecho de los consumidores a la información, así como los procedimientos para facilitar información alimentaria, teniendo en cuenta la necesidad de dar la flexibilidad suficiente para responder a los futuros avances y los nuevos requisitos de información

Respecto a las menciones obligatorias, en él se introducen como **novedades** el etiquetado obligatorio sobre **información nutricional** para la mayoría de los alimentos transformados y la indicación de todas las **sustancias o productos que causen alergias e intolerancias**. Toda la información referente a la legislación en materia de información alimentaria al consumidor se puede encontrar claramente explicada en el documento adjunto en la imagen, además de en el propio Reglamento.

Copyright 2026



Captura de pantalla de: [FIAB. Guía sobre la información alimentaria facilitada al consumidor]

Copyright 2026

Desde el **13 de diciembre de 2014**, alguno de los puntos que se introducen como **obligado cumplimiento** en el son:

1. Estableciendo un **tamaño mínimo de fuente**. Si el envase es menor de 25 cm2, la información nutricional no será obligatoria y en los envases en los que la superficie más grande sea inferior a 10 cm2, no es necesario incorporar ni la información nutricional ni la lista de ingredientes. Lo que sí se deberá incluir siempre independientemente del tamaño son los alérgenos, el nombre del alimento, la cantidad neta y la fecha de duración mínima.
2. Tipos de **carne distintas del vacuno** (porcino, ovino, caprino) frescas, refrigeradas o congeladas.
3. Los **alérgenos** deberán aparecer en la lista de ingredientes diferenciándoles del resto con otra tipología como color, subrayado, negrita,etc.
4. Además de indicar que son aceites o grasas vegetales, se deberá incluir el **origen vegetal específico**.

Etiquetado nutricional

La información nutricional en los envases de alimentos es de **declaración obligatoria desde el 13 de diciembre de 2016.**

Los elementos a declarar de forma obligatoria son: **el valor energético y la cantidad de grasas, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y la sal**. Todos estos elementos deberán presentarse en el mismo campo visual. Además, podrá repetirse en el campo visual principal la información relativa al valor energético sólo o junto con las cantidades de grasas, ácidos grasos saturados, azúcares y sal. La declaración habrá de realizarse **obligatoriamente** "**por 100 g o por 100 ml**" lo que permite la comparación entre productos, permitiendo además la decoración "**por porción**" de forma adicional y con carácter **voluntario**.

El contenido de la información nutricional obligatoria podrá **completarse con** la indicación de una o varias de las siguientes sustancias:

- Ácidos grasos monoinstaurados
- Ácidos grasos poliinsaturados
- Polialcoholes
- Almidón
- Fibra alimentaria
- Cualquier vitamina o mineral que se encuentre en cantidades significativas

Copyright 2026

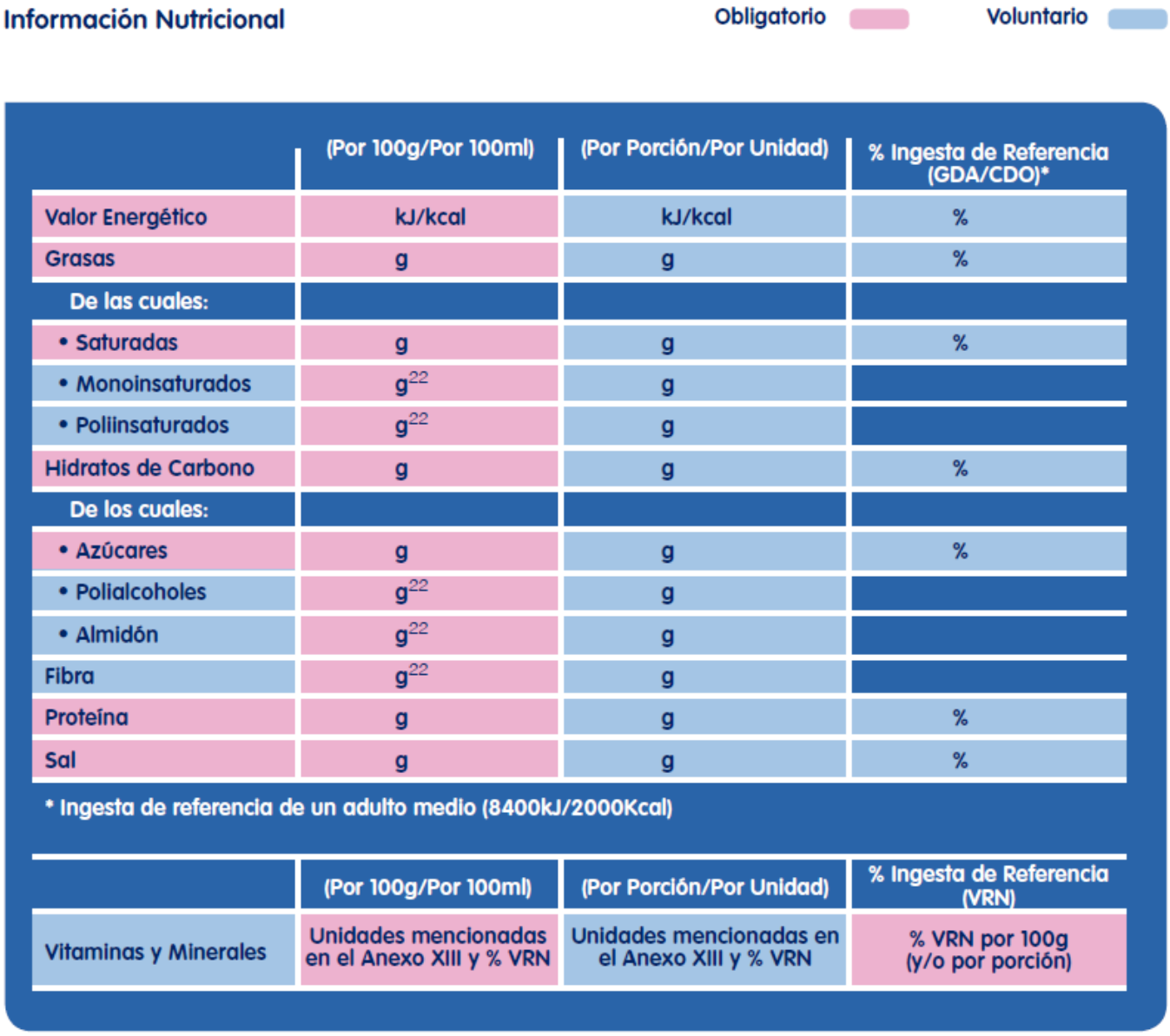
Otra forma de expresar la información nutricional es a través de los **porcentajes de ingestas de referencia (GDOs o CDAs)** que son los niveles típicos de ingesta de nutrientes que la mayoría de la gente sigue para consumir diariamente una dieta saludable. En el caso de que se proporcionen las ingestas diarias de referencia (GDAs/CDOs), la siguiente declaración deberá situarse al lado de las ingestas diarias de referencia (GDAs/CDOs): «Ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ /2000kcal)». Los % de GDAs/CDOs junto con la información nutricional proporcionan una guía para ayudar a la gente a entender la cantidad aproximada de valor energético y las cantidades de grasa, ácidos grasos saturados, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal que se pueden consumir diariamente como parte de una dieta saludable. **Los GDAs/CDOs son menciones voluntarias en el etiquetado**.

Ingestas de referencia diarias

Valor energético o nutriente	Ingesta de referencia
Valor energético	8400kj/2000kcal
Grasas totales	70 g
Ácidos grasos saturados	20 g
Hidratos de carbono	260 g
Azúcares	90 g
Proteínas	50 g
Sal	6 g

Como **resumen a la información facilitada,** se incluye un cuadro con las menciones obligatorias y voluntarias en cuanto a la información nutricional:

Copyright 2026



Información Nutricional

Obligatorio

Voluntario

	(Por 100g/Por 100ml)	(Por Porción/Por Unidad)	% Ingesta de Referencia (GDA/CDO)*
Valor Energético	kJ/kcal	kJ/kcal	%
Grasas	g	g	%
De las cuales:			
• Saturadas	g	g	%
• Monoinsaturados	g[22]	g	
• Poliinsaturados	g[22]	g	
Hidratos de Carbono	g	g	%
De los cuales:			
• Azúcares	g	g	%
• Polialcoholes	g[22]	g	
• Almidón	g[22]	g	
Fibra	g[22]	g	
Proteína	g	g	%
Sal	g	g	%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000Kcal)

	(Por 100g/Por 100ml)	(Por Porción/Por Unidad)	% Ingesta de Referencia (VRN)
Vitaminas y Minerales	Unidades mencionadas en el Anexo XIII y % VRN	Unidades mencionadas en el Anexo XIII y % VRN	% VRN por 100g (y/o por porción)

FIAB (2014) Guía sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Reglamento UE 1169/2011.Marzo 2014.

Banco de imágenes de la FEN. *Información nutricional obligatoria y opcional* (Todos los derechos reservados)

https://www.youtube.com/embed/MKsmXL4xG5c

Información de alérgenos

También se regula la **información relativa a los alérgenos** (sustancia que desencadena la formación de anticuerpos y puede causar una respuesta inmunológica), los cuales deberán aparecer indicados en la lista de ingredientes.

El listado de **sustancias o productos que causan alergias o intolerancias** se muestra en el Anexo II del Reglamento 1169/2011:

Copyright 2026

ANEXO II

SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:

   a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa ([1]);

   b) maltodextrinas a base de trigo ([1]);

   c) jarabes de glucosa a base de cebada;

   d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.

3. Huevos y productos a base de huevo.

4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:

   a) gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;

   b) gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.

5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.

6. Soja y productos a base de soja, salvo:

   a) aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados ([1]);

   b) tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;

   c) fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;

   d) ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.

7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:

   a) lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola;

   b) lactitol.

8. Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfóncigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

9. Apio y productos derivados.

10. Mostaza y productos derivados.

11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.

12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO_2 total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.

13. Altramuces y productos a base de altramuces.

14. Moluscos y productos a base de moluscos.

([1]) Se aplica también a los productos derivados, en la medida en que sea improbable que los procesos a que se hayan sometido aumenten el nivel de alergenicidad determinado por la autoridad competente para el producto del que se derivan.

Copyright 2026

Diario oficial de la Unión Europea. *Sustancias o productos que causan alergias o intolerancias* (Dominio público)

La **referencia** a la sustancia deberá ser **clara**, mediante una composición tipográfica que la diferencie del resto, como por ejemplo:

- Tipo de letra
- Estilo
- Color de fondo

Si **no hay lista de ingredientes** en el producto, la indicación de las menciones se hará mediante la palabra "**contiene**" seguida de la sustancia o producto presente en el anexo II.

Únicamente se estará **exento de indicar los alérgenos** en el caso de que la denominación del alimento haga referencia claramente a la sustancia o producto de que se trate (p.ej leche, bebida de soja, paté de atún,etc.)

¿Qué ocurre con los alimentos sin envasar?

El pasado 27 de marzo se aprobó el **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.

Los **alimentos sin envasar** son aquellos que se presentan al consumidor final sin un envase o embalaje para su venta directa o consumo inmediato. Se incluyen dentro de esta definición los productos que se envasan en el momento de la compra a petición del consumidor final, así como los productos alimenticios que se sirven en bares, cafeterías y restaurantes. También se incluyen los alimentos que se suministran sin envasar a colectividades y los que se venden a granel al consumidor final.

Los **14 alérgenos deberán ser indicados de forma obligatoria** en todos los establecimientos que se sirvan este tipo de alimentos.

Las distintas formas **propuestas** para su declaración son las siguientes:

- En el propio menú o carta
- En una pizarra o cartel próximo al alimento
- Carteles que indiquen dónde se puede obtener esa información, bien de forma oral o bien de forma escrita.
- De forma oral antes de terminar la venta.

- Documentos en papel o en formato electrónico que puedan ser de fácil acceso tanto para el cliente como para el personal del establecimiento.

Conclusiones:

El etiquetado de alimentos proporciona de forma clara una información útil para todos los consumidores, facilitan un apoyo práctico a los consumidores para elaborar una dieta variada y equilibrada, dan oportunidad y capacidad de elegir las opciones más adecuadas para los consumidores, de acuerdo con sus propios estilos de vida. Es una tarjeta de presentación del producto de forma objetiva, clara y coherente, que no cataloga a los alimentos ni induce a interpretaciones erróneas sobre éstos.

Copyright 2026

Para saber más...

- 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.
- Reglamento (CE) Nº 432/2012 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- Reglamento 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- Reglamento (CE) Nº 1924/2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- Directiva Europea 2000/13/CE del 20 de marzo de 2000 relativa al etiquetado, la presentación y la publicidad de los productos alimenticios
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- FIAB (2014). Guía de información alimentaria facilitada al consumidor. Reglamento 1169/2011. Marzo 2014.
- Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid (2014). Información sobre alérgenos en alimentos sin envasar.
- Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid (2014). Alergias: consideraciones al etiquetar alimentos envasados.
- Web de la AECOSAN. El etiquetado cuenta mucho

Copyright 2026