



**FACULTAD DE FARMACIA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE**

TRABAJO FIN DE GRADO

**Declaraciones nutricionales de salud y de
disminución de riesgo de enfermedades en el
etiquetado de los alimentos**

Autor: Patricia Rodríguez Arbelo

Tutor: Virgina Fernández Ruiz

Convocatoria: Febrero 2018

ÍNDICE

• Resumen/Abstract -----	3
• Introducción -----	4
• Objetivos -----	6
• Material y Métodos -----	6
• Resultados y Discusión -----	7
Declaraciones de propiedades saludables en alimentos de venta online-----	7
Declaraciones de propiedades saludables en complementos alimenticios de venta online -----	17
• Conclusiones -----	19
• Referencias Bibliográficas -----	20

RESUMEN/ABSTRACT

Los avances en la tecnología alimentaria y los nuevos canales de distribución de alimentos, venta online, constituyen un tema de gran repercusión actual en la seguridad alimentaria. Por ello, el presente trabajo se basa en una revisión bibliográfica de la legislación vigente del etiquetado de los alimentos y de los complementos alimenticios comercializados online, en lo que respecta a las declaraciones de propiedades saludables, tanto las saludables propiamente dichas como las de disminución de riesgo de enfermedad y en la realización de un análisis de campo para evaluar el etiquetado de estos productos.

Se ha abordado el análisis de 192 alimentos y 63 complementos alimenticios comercializados por Amazon y se detectaron 21 alimentos y 5 complementos alimenticios con declaraciones de propiedades saludables o de disminución de riesgo. Comparando las declaraciones detectadas en el etiquetado de estos alimentos y complementos con las autorizadas actualmente por la *Autoridad Europea de seguridad alimentaria* (EFSA) y comprobando las exigencias requeridas para el uso de éstas, observamos que algunos alimentos y complementos alimenticios no cumplían con todos los requisitos que exige la legislación para su utilización. Por ello, parece evidente la necesidad de un mayor control por parte de las administraciones públicas para asegurar al consumidor una información veraz en el etiquetado de los alimentos y complementos alimenticios que consumimos a través de estos nuevos canales de distribución.

Palabras clave: Declaración de salud, declaración de disminución de riesgo de enfermedad, venta online de alimentos, venta online de complementos alimenticios, etiquetado.

INTRODUCCIÓN

El aumento de la población, la necesidad de alimentar a la misma y la modificación de las costumbres alimentarias en un mercado globalizado ha provocado profundos cambios en la tecnología alimentaria. El descubrimiento de nuevos ingredientes alimentarios tendentes a satisfacer las nuevas demandas del consumo han ampliado el horizonte y han provocado un nuevo concepto de alimentación.

La competencia entre industrias alimentarias ha provocado la continua búsqueda de elementos diferenciadores que proporcionen un valor añadido a sus productos. El consumidor actual está muy interesado en alimentos que ayuden a mantener el bienestar y mantengan o incluso optimicen su estado de salud¹. Por ello, entre los elementos diferenciadores la industria trata de destacar el contenido y efectos beneficiosos de los compuestos bioactivos y/o las mejoras nutricionales que aportan los alimentos que comercializan, reflejándolo en el etiquetado de los mismos mediante las declaraciones de propiedades saludables y declaraciones de disminución de riesgo².

Hoy en día, el Reglamento (UE) nº 1169/2011³ del Parlamento Europeo y el Consejo de 25 de octubre de 2011, también conocido como Reglamento IAC, establece la base para garantizar un alto nivel de protección a los consumidores en relación con la información de etiquetado de los alimentos con el fin de permitir a los consumidores elegir con conocimiento de causa los alimentos y utilizar los mismos de forma segura, garantizando al mismo tiempo, su libre circulación en el mercado europeo. Asimismo, el Reglamento (CE)1924/2006⁴ del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, proporciona un régimen legal armonizado de los Estados miembros, con el fin de, por un lado, garantizar un funcionamiento eficaz del mercado interior y, por otro lado, proporcionar un elevado nivel de protección a los consumidores a través de un correcto etiquetado, que les posibilite de la elección de productos en función de sus necesidades individuales.

En este Reglamento (CE) 1924/2006, se define *Declaración*, como cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación comunitaria o nacional, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas⁴.

Asimismo, el Reglamento diferencia de igual forma, declaración de contenido, declaración de propiedades saludables y declaración de reducción de riesgo de enfermedad:

Declaraciones de contenido o nutricionales, es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento tiene propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético (que proporciona o no) o de los nutrientes u otras sustancias (que contiene o no) o que aporta en grado reducido o aumentado, como por ejemplo “light” y “fuente de fibra”⁴.

Declaraciones de propiedades saludables, es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud”⁴.

Declaración de reducción del riesgo de enfermedad, es cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o dé a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana⁴.

De forma general, la legislación sobre el uso de declaraciones pretende garantizar un elevado nivel de protección de los consumidores, incrementar la seguridad jurídica de los operadores económicos, mejorar el comercio internacional de productos y promover y proteger la innovación en el sector alimentario⁵.

El consumidor actual, ha apostado por empezar a adquirir los alimentos y complementos alimenticios a través de nuevos canales de distribución, las plataformas digitales online, con el fin de adaptarse al intenso ritmo de vida principalmente en las grandes ciudades. Esto supone nuevos retos para los farmacéuticos que como profesionales sanitarios debemos conocer estas nuevas vías de comercialización para poder asesorar y aconsejar sobre los alimentos y complementos comercializados por estos canales de distribución, que deben de cumplir con la legislación vigente con el fin de asegurar la salud de los consumidores.

OBJETIVO

El objetivo principal del estudio es la evaluación de la adecuación de las normas de etiquetado relativas a las declaraciones de salud recogidas en el Reglamento (CE) 1924/2006⁴ del Parlamento europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, de alimentos y complementos alimenticios de venta online. Para ello, haremos un estudio bibliográfico y revisión de la legislación actual, así como un estudio de campo basado en el análisis del etiquetado de alimentos y complementos alimenticios de venta online, en relación a las declaraciones nutricionales de salud y a las declaraciones de disminución de riesgo de enfermedad.

Para la realización de este trabajo se marcaron los siguientes objetivos parciales:

1. Estudio bibliográfico y revisión de la legislación actual acerca de las declaraciones de propiedades saludables y declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad en alimentos y complementos alimenticios.
2. Analizar el etiquetado de alimentos y complementos alimenticios de venta online y seleccionar aquellos que incluyen alegaciones de salud.
3. Evaluar la adecuación del cumplimiento de la normativa de etiquetado relativo a las declaraciones de salud y de disminución de riesgo de los alimentos y complementos alimenticios de venta online seleccionados previamente.

MATERIAL Y MÉTODOS

En el presente trabajo se ha realizado un estudio bibliográfico, en el cual, se han consultado distintas bases de datos con el fin de conocer la normativa actual que rige la utilización de las declaraciones de propiedades saludables y declaraciones de disminución de riesgo de enfermedades en el etiquetado de los alimentos y complementos alimenticios.

Para ello, las bases de datos utilizadas durante el trabajo han sido: AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición)⁴, FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations)⁷, BOE (Boletín Oficial del Estado)⁵ y EFSA⁹.

A continuación del estudio bibliográfico realizamos un estudio de campo basado en el análisis del etiquetado de alimentos y complementos alimenticios de venta online. El desarrollo de la tecnología digital ha conseguido simplificar las tareas tan habituales como la compra diaria. Cada vez es más sencillo y cómodo hacer la compra a través de páginas web y

a medida que su uso aumenta también lo hace el número de estas plataformas digitales. Dado el aumento del uso de este canal de comercialización, en este estudio seleccionaremos alimentos y complementos alimenticios procedentes de AMAZON¹⁰, una de las empresas líder en la comercialización de alimentos online en España y actualmente una de las grandes compañías que ha cobrado considerable prestigio.

A través de esta plataforma online, se han seleccionado los alimentos y complementos alimenticios que incluyeran declaraciones evaluando el etiquetado de los mismos, tanto de sus declaraciones de propiedades saludables como de reducción del riesgo de enfermedad y su adecuación a la legislación vigente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras la búsqueda bibliográfica de la legislación vigente relativa a las declaraciones de propiedades saludables en los alimentos tanto las alegaciones de salud como las de disminución de riesgo de enfermedad hay que destacar principalmente el Reglamento (CE)1924/2006⁴ del Parlamento europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos y sus posteriores modificaciones¹¹. Sin olvidar la versión consolidada del Reglamento (UE) nº 1169/2011³ del Parlamento Europeo y el Consejo de 25 de octubre de 2011, también conocido como Reglamento IAC, que establece la base para garantizar un alto nivel de protección a los consumidores en relación con la información de etiquetado de los alimentos. Además, la lista de las alegaciones autorizadas por la EFSA se encuentran en el Reglamento 432/2012¹² de la Comisión de mayo de 2012 y en las bases de datos de EFSA⁹.

Declaraciones de propiedades saludables en alimentos de venta online

En el presente estudio se han seleccionado dentro de cada grupo de alimentos aquellos que presentaron al menos una declaración de propiedad saludable o disminución del riesgo. Quedando excluidos aquellos alimentos de misma marca y categoría con las mismas alegaciones. A través de la plataforma de AMAZON se ha evaluado el etiquetado respecto a las alegaciones de salud de 192 alimentos en función a las exigencias actuales de la legislación vigente.

Entre los 192 alimentos se evaluaron 63 bebidas, leche y derivados, bebidas de soja y agua (32,81 %); 57 cereales y legumbres (29,68%); 45 aceites (23,43%) y 27 chicles (14,06%). Entre ellos se detectaron 16 alimentos que presentaban declaraciones en su

etiquetado con un total de 35 declaraciones, 30 fueron declaraciones de propiedades saludables (85,71%) (Tablas 1, 2 y 3) y 5 declaraciones de reducción de riesgo de enfermedades (14,29%) (Tabla 4).

En el Reglamento (UE) n°432/2012¹² de la Comisión de 16 de mayo de 2012 y en sus posteriores modificaciones^{13,14} se establece la 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. Dicho reglamento se estableció como desarrollo del Reglamento (CE) n° 1924/2006⁴ del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 que de conformidad a su artículo 13 transmitía a la Comisión de los Estados miembros la elaboración de dicha lista.

Siguiendo las directrices marcadas en este Reglamento y tras su detallada revisión, todas de las declaraciones de propiedades saludables incluidas en el etiquetado de los alimentos comercializados online son equivalentes a las declaraciones autorizadas por la EFSA⁹. Dichas declaraciones las podemos encontrar en las Tablas 1, 2 y 3.

Tabla 1.- Leche, bebida de soja y agua: declaraciones propiedades saludables en el etiquetado vs. declaraciones de propiedades saludables autorizadas por EFSA.

Denominación del Alimento	Componentes	Declaraciones de propiedades saludables en el etiquetado	Declaraciones de propiedades saludables autorizadas por EFSA
Leche semidesnatada A+D	Vitamina D	“La vitamina D favorece la absorción de calcio a nivel intestinal así como la formación y mantenimiento de los huesos e interviene en el metabolismo del calcio”.	“La vitamina D contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre” ¹² .
	Vitamina A	“La vitamina A interviene en la función visual”.	“La vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales” ¹² .
Leche entera	Hierro	“Nutrientes esenciales para el desarrollo físico, visual, e intelectual del niño”.	“El hierro contribuye a la función cognitiva normal” ¹² .
Leche desnatada calcio natural	Calcio	“El calcio es necesaria para los huesos”.	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales” ¹² .
	Vitamina D	“Contribuye a la absorción normal del calcio”.	“La vitamina D contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre” ¹² .

	Vitamina K	“Con vitamina K. Te ayuda a mantener tus huesos en buen estado”.	“La vitamina K contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales” ¹² .
	Acido Fólico	“Ayuda al desarrollo normal de la mujer durante el embarazo”.	“Los folatos contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo” ¹² .
Leche entera con galleta	Hierro	“Fuente de hierro, esencial para el desarrollo y para ayudar a sus defensa”.	“El hierro contribuye a la función cognitiva normal. El hierro contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario” ¹² .
	Calcio	“Fuente de calcio, esencial para el desarrollo de los huesos”.	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales” ¹² .
	Vitamina D	“Ayuda a la absorción del Calcio”.	“La vitamina D contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre, al funcionamiento normal del sistema inmunitario” ¹² .
	Vitamina E y D	“Ayudan a la protección de las células”.	“La vitamina E y C contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo” ¹² .
	Magnesio	“El magnesio es imprescindible en esta etapa para generar energía y es importante para la función muscular”.	“El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y al metabolismo energético normal” ¹² .
	Bebida de Soja	Soja	“Fuente de proteínas de soja que contribuyen al mantenimiento adecuado de los huesos”.
Calcio		“Fuente de Calcio: Nuestro cuerpo necesita calcio y vitamina D para el buen mantenimiento de los huesos”.	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales” ¹² .
Agua	Acido Fólico	“Puede contribuir a la reducción del cansancio y fatiga”.	“Los folatos ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga” ¹² .

Tabla 2.- Pan y cereales de desayuno: declaraciones propiedades saludables en el etiquetado vs. declaraciones de propiedades saludables autorizadas por EFSA.

Denominación del Alimento	Componentes	Declaraciones de propiedades saludables en el etiquetado	Declaraciones de propiedades saludables autorizadas por la EFSA
Pan integral tostado	Ácidos grasos saturados.	“El menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”.	“Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo” ¹² .
Cereales con chocolate negro	Vitamina B ₂ , niacina, B ₆ y ácido pantoténico	“La vitamina B ₂ , la niacina, vitamina B ₆ y ácido pantoténico contribuyen al metabolismo energético normal”.	“La vitamina B ₂ , la niacina, vitamina B ₆ y ácido pantoténico contribuyen al metabolismo energético normal” ¹² .
Cereales integrales de chocolate	Hierro	“El hierro contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños”.	“El hierro contribuye a la función cognitiva normal” ¹² .
	Calcio	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”.	“El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales” ¹² .
Cereales integrales con chocolate con leche	Tiamina	“Ayuda al funcionamiento normal del corazón”.	“La tiamina contribuye al funcionamiento normal del corazón” ¹² .
	Riboflavina	“Ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso”.	“La riboflavina contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso” ¹² .
	Niacina	“Ayuda a la función psicológica normal”.	“La niacina contribuye a la función psicológica normal” ¹² .
	Acido Fólico	“Contribuye al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo”.	“Los folatos contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo” ¹² .
	Vitamina D	“Contribuye al normal mantenimiento de los huesos y dientes”.	“La vitamina D contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales” ¹² .
	Hierro	“Ayuda a la función cognitiva normal”.	“El hierro contribuye a la función cognitiva normal” ¹² .
	Vitamina B ₁₂	“Ayuda a reducir la fatiga y el cansancio”.	“La vitamina B ₁₂ ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” ¹² .
	Zinc	“Ayuda al mantenimiento de la piel, uñas y cabello en condiciones normales”.	“El zinc contribuye al mantenimiento de la piel, uñas y cabello en condiciones normales” ¹² .
	Vitamina B ₆	“Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario”.	“La vitamina B ₆ contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario” ¹² .

Tabla 3.- Otros alimentos: declaraciones propiedades saludables en el etiquetado vs. declaraciones de propiedades saludables autorizadas por EFSA

Denominación del Alimento	Componentes	Declaraciones de propiedades saludables en el etiquetado	Declaraciones de propiedades saludables autorizadas por la EFSA
Aceite de oliva	Ácido oleico	“El ácido oleico ayuda a mantener niveles normales de colesterol en sangre, cuando sustituye a las grasas saturadas en la dieta”.	“La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo. El ácido oleico es una grasa insaturada” ¹² .
Chicles sin azúcar de eucalipto	Chicle sin azúcar	“Mascar chicles sin azúcar, como Orbit, beneficio para la salud dental porque ayuda a neutralizar los ácidos de la placa”.	“El chicle sin azúcar ayuda a neutralizar la placa ácida” ¹² .

Estas declaraciones de propiedades saludables se pueden incluir en el etiquetado siempre que cumplan con los requisitos recogidos en la legislación respecto al contenido de los componentes a los que hace referencia. Para comprobar esta adecuación de uso proseguimos con la realización de un análisis cuantitativo de cada uno de los componente en el que se basa la declaración utilizada en el etiquetado del alimento. Respecto a las vitaminas y minerales, el Reglamento (UE) nº 432/2012¹² de la Comisión de 16 de mayo de 2012, establece que solamente podrán incluir alegaciones en el etiquetado aquellos productos que contengan una cantidad significativa de vitaminas o minerales tal como se define en el Reglamento (UE) nº 1169/2011³ del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011. Según este Reglamento, una cantidad significativa de una vitamina o de un mineral se considera un 15% de los valores de referencia en nutrientes por 100 g o 100 ml o por envase, si éste contiene una única porción.

Entre los alimentos evaluados comercializados a través de Amazon que contienen vitaminas y sales minerales encontramos la leche semidesnatada A+D, con vitamina A y D; leche entera, con hierro; leche desnatada calcio natural, con calcio, vitamina D, vitamina K y ácido fólico; bebida de soja, con calcio; agua, con ácido fólico; leche entera con galleta, con hierro, calcio, vitamina D y E y magnesio; cereales con chocolate negro, con vitamina B₂, niacina, vitamina B₆ y ácido pantoténico; cereales integrales de chocolate, con hierro y calcio y por último, cereales integrales con chocolate con leche, con tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina D, vitamina B₁₂, vitamina B₆, hierro y zinc. Tras la realización los

cálculos, observamos que hay dos alimentos que no cumplen con la cantidad significativa mínima para poder utilizar las declaraciones de propiedades saludables en su etiquetado. Estos alimentos son la leche entera con galleta, el cual contiene menos del 15% de hierro, calcio, vitamina E y magnesio y la leche desnatada calcio natural que no contiene la cantidad requerida de vitamina K.

Respecto a la proteína de soja presente en la bebida de soja (Tabla 1), solo puede utilizarse respecto a alimentos que se consideran fuente de proteínas de acuerdo con la declaración “FUENTE DE PROTEÍNAS” que figura en el anexo del Reglamento (CE) nº 1924/2006⁴. Dicho Reglamento establece que solamente podrá declararse, que un alimento es “FUENTE DE PROTEÍNA”, si las proteínas aportan como mínimo el 12% del valor energético del alimento. Esta bebida contiene 3 gramos de proteína, al calcular el porcentaje de la aportación calórica total por parte de la proteína de la bebida de soja nos da como resultado 30,7%. El resultado es superior al 12% del valor energético del que como mínimo debería aportar la proteína para poder hacer uso de la declaración de propiedades saludables, por lo que este alimento si cumple la normativa.

En relación a los ácidos grasos saturados, presente en el pan integral, sólo puede utilizarse respecto a alimentos que contienen un nivel bajo de ácidos grasos saturados, de acuerdo a la declaración “BAJO CONTENIDO DE GRASAS SATURADAS” que figuran en el anexo del Reglamento (CE) nº 1924/2006⁴. Dicho documento establece que solamente podrá declararse que un alimento tiene bajo contenido de grasas saturadas, si la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans en el producto no es superior a 1,5 g por 100g para los alimentos sólidos y en cualquier caso la suma de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos trans no deberá superar más del 10 % del valor energético. El pan integral analizado, contiene 1,4g de ácidos grasos saturados por cada 100g de alimento, al no superar el máximo permitido (1,5g) , cumple la normativa. Por otro lado, los ácidos grasos aportan 5,6 Kilocalorías por cada 100g de pan integral, los cuales representan 1,44% del aporte energético total. Al no superar el 10 % del valor energético, cumple con la normativa.

En relación al contenido sin azúcar, presente en los chicles sin azúcar de eucalipto, sólo puede utilizarse respecto al alimento que cumpla con las condiciones de uso de la declaración nutricional “SIN AZÚCAR” que figura en el anexo del Reglamento (CE) nº 1924/2006⁴. Y se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene si se masca el chicle sin azúcar durante un mínimo de 20 minutos. La legislación indica que dicha declaración solamente se podrá utilizar en un alimento, si éste no contiene más de 0,5 g de

azúcares por 100 g o 100 ml, por tanto, el alimento evaluado sí cumple la normativa.

Por otro lado, de acuerdo con el artículo 14.1.a del Reglamento (CE)nº 1924/2006⁴ del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, las declaraciones saludables relativas a la reducción de un factor de riesgo de enfermedad se encuentran recogidas en la base de datos de EFSA (EFSA, 2014)⁹. La evaluación de la adecuación de estas declaraciones de disminución de riesgo, se refleja en la Tabla 5, donde se puede observar que las declaraciones incluidas en el etiquetado de los alimentos son equivalentes a las autorizadas por la EFSA⁹. Además, las declaraciones deben cumplir unas condiciones o restricciones de utilización del alimento, declaración complementaria o advertencias. Para comprobar la adecuación de uso proseguimos con la realización de un análisis cuantitativo de cada uno de los componente en el que se basa la declaración utilizada en el etiquetado del alimento.

Con respecto a los esteroides vegetales presentes en la leche semidesnatada, para la utilización de esta declaración, se deberá informar al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 1,5 a 3 g de fitoesteroides. También se debe informar la variación del efecto del “7 % al 10 %” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 1,5 a 2,4 g de fitoesteroides o la variación “del 10 % al 12,5 %” para los alimentos que aporten una ingesta diaria de 2,5 a 3 g de fitoesteroides, así como el período a partir del cual se obtiene el efecto: “de dos a tres semanas”. La leche semidesnatada contiene en su etiquetado una declaración de reducción de factores de riesgo sobre los fitoesteroides, el cual afirma que los esteroides vegetales que contiene la leche reduce la absorción de colesterol disminuyendo la colesterolemia. Con respecto a la concentración mínima, cumple con la declaración, cada ración (250ml) de leche semidesnatada contiene 0,75g de esteroides vegetales. También informa de la necesidad de dos raciones para reducir el colesterol combinado con un estilo de vida saludable y una alimentación variada y equilibrada que incluya el consumo variado de fruta y verdura para ayudar a mantener los niveles de esteroides. Respecto al periodo de tiempo, encontramos en la etiqueta el mensaje “Redúcelo en tres semanas, demostrado”, por lo que cumple con la normativa vigente.

Tabla 4.- Lecha y Cereales: declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad en el etiquetado vs. declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad autorizadas por EFSA.

Denominación del alimento	Componentes	Declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad en el etiquetado en el etiquetado	Declaraciones de reducción de riesgo de enfermedad autorizada por EFSA
Leche Semidesnatada	Esteroles vegetales	Contiene esteroles vegetales que reduce la absorción del colesterol en el intestino hacia el torrente sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”.	“Se ha demostrado que los fitoesteroles disminuyen/reducen la colesterolemia. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias” ⁹ .
Cereales Integrales con pasas	Ácidos grasos monoinsaturados y/o poliinsaturados	Dietas bajas en grasas saturadas y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. “Diets low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of heart disease”.*	“Se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias” ⁹ .
Cereales Integrales cinco granos con frambuesas	Ácidos grasos monoinsaturados y/o poliinsaturados	“Dietas bajas en grasas saturadas y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. “Diets low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of heart disease”.*	“Se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta disminuye/reduce el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias” ⁹ .
Cereales de miel y cacahuete	Betaglucanos de avena	“Tres gramos de fibra soluble diaria de alimentos de avena de grano entero como Honey Nut Cheerios, en dietas bajas en grasas saturadas y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca”.	“Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias” ⁹ .
Galletas de avena	Betaglucano de avena	“Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye /reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias”.	“Se ha demostrado que el betaglucano de avena disminuye/reduce el colesterol sanguíneo. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias” ⁹ .

(*)Declaración tal y como aparece en el envase de los alimentos

Con respecto a los ácidos grasos monoinsaturados y/o poliinsaturados, sólo puede utilizarse para alimentos con alto contenido de ácidos grasos insaturados, de acuerdo con la declaración “ALTO CONTENIDO DE GRASAS INSATURADAS” que figura en el anexo del Reglamento 1924/2006⁴. Dicho reglamento indica que solamente podrá declararse que un alimento tiene un alto contenido de grasas insaturadas, si al menos un 70% de los ácidos grasos presentes en el producto proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20% del valor energético del producto. Entre los productos analizados sin grasas saturadas se encontraron los cereales integrales con pasas, los cuales no contienen ácidos grasos saturados, sin embargo el valor energético aportado por las grasas insaturadas es de un 15%, inferior al mínimo requerido para la utilización de la declaración. Además, también se encontraron los cereales integrales cinco granos con frambuesas, al igual que los cereales integrales con pasas, estos cereales no contienen ácidos grasos saturados, sin embargo el valor energético aportado por las grasas es de un 10%, inferior al mínimo requerido para la utilización de la declaración.

Con respecto a los betaglucano de avena, para la utilización de esta declaración, la declaración puede utilizarse para alimentos que contienen al menos 1 g de betaglucano de avena por porción cuantificada y además debe informarse al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de betaglucano de avena. Entre los productos con betagluconos de avena encontramos los cereales de miel y cacahuete, en su etiquetado que, cumpliendo con el Reglamento, informa de la cantidad de 2 gramos de betaglucano de avena que contiene por ración de 28 gramos, al ser más de 1 g de betaglucano de avena, cumple con la normativa. Además, cumple la normativa en lo que se refiere a la información acerca de la cantidad mínima de betaglucano de avena (3 gramos) para conseguir el efecto beneficioso. Del mismo modo, las galletas de avena indican en su etiquetado los gramos de betaglucano de avena que contienen (2 gramos por cada 100 gramos de galleta), la cantidad de betaglucano por ración (1 gramo por cada ración de tres galletas) y por último, informa sobre la importancia de un consumo regular de 3 gramos de betaglucano de avena al día necesarios para reducir los niveles de colesterol sanguíneo, por lo que podemos decir que sí cumple con la legislación vigente.

Declaraciones de propiedades saludables en complementos alimenticios de venta online

Al igual que en los alimentos, se evaluaron los complementos alimenticios y se seleccionaron aquellos en los que se detectaron, al menos, una declaración de propiedades saludables o declaración de reducción de riesgo de enfermedad. Se evaluó el etiquetado de 63 complementos alimenticios a través de la página web de Amazon en función a las exigencias legislativas vigentes, detectando 5 declaraciones de propiedades saludables y ninguna declaración de disminución de riesgo de enfermedad (Tabla 6).

En lo relativo a los complementos alimenticios recogidos en la Tabla 6, y de acuerdo con el Reglamento (CE) 1924/2006⁴, todas las declaraciones de propiedades saludables que se encuentran en el etiquetado de los complementos alimenticios, son equivalentes a las declaraciones autorizadas por la EFSA, cumpliendo así la normativa. Asimismo, la Directiva 2002/46/CE¹⁵ del Parlamento Europeo y del Consejo de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios, recoge en una tabla las vitaminas y minerales que pueden utilizarse en la fabricación de complementos alimenticios. De igual modo, expone que se ha de establecer niveles máximos en términos de seguridad dados los posibles efectos perjudiciales que produce una ingesta excesiva de vitaminas y minerales. El fabricante ha de ser quien recomiende estas cantidades máximas por dosis diaria de consumo, los cuales se estipulan en función de datos científicos reconocidos y de la ingesta de estos nutrientes a partir de la dieta.

Para comprobar la adecuación del uso de las declaraciones encontradas, proseguimos con la realización de un análisis cuantitativo de cada uno de los componente sobre el cual se elabora la declaración. Con respecto a las vitaminas y minerales, de acuerdo al Reglamento (CE) 1924/2006⁴ del Parlamento Europeo y del Consejo, pueden incluirse declaraciones siempre que contengan una concentración mínima (15% del valor diario recomendado). Entre los complementos alimenticios que contienen vitaminas o minerales encontramos; F, complemento que contiene hierro (14 mg en 2 comprimidos), el porcentaje del valor de referencia de nutriente es del 100%. Se recomienda 2 cápsulas de 14 g en total que cumplen la normativa; SS, complemento alimenticio que contiene vitamina D (200 mg), supera el valor de referencia de nutrientes y por lo tanto cumple la normativa; SS, complemento alimenticio que contiene calcio (500mg), supera el 15% del valor diaria recomendado y por tanto cumple con la normativa; C con canela, complemento alimenticio que contiene cromo, se recomienda una cápsula de 30 µg por día, y cada cápsula tiene el 75 % del valor de referencia, por lo que cumple con la normativa.

Tabla 6.- Complementos alimenticios: declaraciones de propiedades saludables en el etiquetado vs. declaraciones de propiedades saludables autorizadas por la EFSA.

Complementos alimenticios	Componentes	Declaraciones de propiedades saludables en el etiquetado	Declaraciones de propiedades saludables autorizadas por EFSA
F (Hierro)	Hierro	El hierro contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.	“El hierro ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga” ⁹ .
C con canela	Cromo	“Contribuye a mantener normales los niveles de colesterol en sangre”.	“El cromo contribuye a mantener los niveles de colesterol en sangre normales” ⁹ .
P Plus	Monococcus purpureus (monacolinaK)	“La monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo”.	“La monacolina K del arroz de levadura roja contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo” ⁹ .
N	Lactasa	“Contribuye a una mejor digestión de los lácteos”.	“La lactasa es una enzima que mejora la digestión de la lactosa en las personas con problemas para digerir la lactosa” ⁹ .
SS	Calcio y vitamina D ₃	“Nutrientes vitales para la salud de los huesos y dientes”.	“El calcio y la Vitamina D son necesarios para el mantenimiento de los dientes en condiciones normales” ⁹ .

En el Reglamento Europeo 432/2012¹², avalado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), se aprobó una alegación que afirma que “el consumo de 10 mg al día de monacolina K, procedentes de la fermentación de la levadura roja en arroz, contribuye al mantenimiento de concentraciones normales de colesterol en sangre”. El complemento PPlus, fabricado en España incluye esta alegación. Con respecto a la lactasa incluida en el complemento N, sólo puede utilizarse con una dosis mínima de 4500 unidades del FCC (Código de Sustancias Químicas en los Alimentos), junto con instrucciones a la población destinataria de que la consuman con cada comida que contenga lactosa, información ampliada en su página web¹⁶

Por todo lo descrito anteriormente y como resultado del estudio, podemos decir que los alimentos y complementos alimenticios analizados cumplen con la legislación vigente, con algunas excepciones. Los alimentos y complementos alimenticios que no cumplen la legislación se comercializan de manera indiferente tanto por vía online, como en supermercados y/o en farmacias y parafarmacias, no pudiendo atribuir estos incumplimientos a la forma de venta.

CONCLUSIONES

1. Tras la exhaustiva revisión bibliográfica se ha comprobado la legislación vigente respecto a las alegaciones de salud en el etiquetado de los alimentos y complementos alimenticios, un tema complejo, dinámico y en continua actualización.
2. Al evaluar los alimentos y complementos alimenticios comercializados a través de AMAZON vía online, se ha podido comprobar que la mayoría cumple con la legislación vigente relativa a las alegaciones de salud en el etiquetado.
3. De entre todos los alimentos y complementos alimenticios analizados, solamente se encontraron 4 alimentos que no cumplen con todos los requisitos de la legislación vigente relativa a las alegaciones de salud en el etiquetado.
4. Los alimentos y complementos alimenticios que no cumplen la legislación se comercializan de manera indiferente tanto por vía online, como en supermercados y/o en farmacias y parafarmacias, no pudiendo atribuir estos incumplimientos a la forma de venta.
5. Al detectar algunos incumplimientos de la legislación en los alimentos y complementos alimenticios evaluados, se ha de considerar el aumento de control de la seguridad alimentaria en términos del etiquetado por parte de las autoridades competentes con el fin de contribuir al mantenimiento de la salud y de la confianza de los consumidores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montero Marín, A. Limia Sánchez, A. Franco Vargas, E y Belmonte Cortés. S (2006). Estudio de declaraciones nutricionales y saludables en el etiquetado de leches fermentadas. *Nutrición Hospitalaria* [online] 21(3), pp.338-345. [consultado 16 Dic. 2017]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n3/original7.pdf>
2. Baladia, E., Basulto, J. and Manera, M. (2013). Declaraciones nutricionales y de propiedades saludables aplicables a los productos de alimentación infantil en España y en la Unión Europea. *Pediatría Atención Primaria*, [online] 15(60), pág.351-359. [consultado 17 Dic. 2017]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000300008#back
3. REGLAMENTO (UE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n.º 1924/2006 y (CE) n.º 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, y por el que se derogan la Directiva 87/250/CEE de la Comisión, la Directiva 90/496/CEE del Consejo, la Directiva 1999/10/CE de la Comisión, la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, las Directivas 2002/67/CE, y 2008/5/CE de la Comisión, y el Reglamento (CE) n.º 608/2004 de la Comisión. Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE), núm. 304, de 22 de noviembre de 2011, pág. 18-63.
4. Reglamento (CE) n.º 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. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 404 de 30 de diciembre de 2006. pág. 9-25.
5. FAO (2018). *Home | CODEXALIMENTARIUS*. [online] [Consultado 3 Dic. 2017]. Disponible en: <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/en/>
6. AECOSAN (2018). *Aecosan - Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición*. [online] [Consultado 23 Nov. 2017]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad_alimentaria/aecosan_seguridad_alimentaria.htm
7. FAO(2017). *Fao - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. [online] [Consultado 8 Dic. 2017]. Disponible en: <http://www.fao.org/home/es/>

8. BOE. (2018). *BOE.es - Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. [online] [Consultado 10 Enero 2018]. Disponible en : <https://www.boe.es/>
9. EFSA. (2018). *European Food Safety Authority | Trusted science for safe food*. [base de datos de Internet]. [Consultado 28 Dic. 2017]. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/>
10. AMAZON. (2018). *Amazon.es: compra online de electrónica, libros, deporte, hogar, moda y mucho más..* [Internet] [Consultado 15 Dic. 2017]. Disponible en: <https://www.amazon.es/>
11. Corrección de errores del Reglamento (CE) n.º 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. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 404 de 13 de diciembre de 2014, pág 1-31
12. 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 de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 136 de 25 de mayo de 2012. pág. 1-40.
13. Reglamento (UE) n.º 536/2013 de la Comisión, de 11 de junio de 2013, que modifica el Reglamento (UE) n.º 432/2012, 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. Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE), núm. 160, de 12 de junio de 2013. p. 4-8.
14. Reglamento (UE) n.º 851/2013 de la Comisión de 3 de septiembre de 2013, por el que se autorizan determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos, distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños, y se modifica el Reglamento (UE) n.º 432/2012. Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE), núm. 235, de 4 de septiembre de 2013. p. 3-7.
15. Directiva 2002/46/ce del Parlamento Europeo y del consejo, de 10 de junio de 2002, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de complementos alimenticios. Diario Oficial de la Unión Europea, núm. 183 de 12 de Julio de 2002. pág. 51-57
16. Nutira.es. (2018). *Mejora la intolerancia con las pastillas lactasa - Nutira*. [online] Disponible en: <http://nutira.es/que-es-nutira-pastillas-lactasa> [consultado 9 Enero 2018].