

OUR FOOD OUR FUTURE

SELLOS & ETIQUETAS_ LABELS & MARKS

VERDADES, SECRETOS Y DULCES MENTIRAS_

TRUTHS, SECRETS, LIES AND INSIGHT

Alimentar el Futuro Cuidando a las Personas y al Planeta ahora

_ Feed the Future by People and Planet Care now



BY SOFÍA ALORDA FERNÁNDEZ



GUÍA PARA LA CO-CREACIÓN INFORMADA
GUIDE GUIDE TO INFORMED CO-CREATION

#eatwithLove ! [Linktr.ee/ofof_spain](http://linktr.ee/ofof_spain)

Sellos & Etiquetas. Verdades, Secretos y Dulces mentiras _ Labels & Marks. Truths, Secrets, Lies and Insight

Autora /Author: Sofía Alorda Fernández

Edición / Editing: Natalia Italiano (Andalucía Acoge)

Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez. (Andalucía Acoge)

Versión original / Original version: Castellano / Spanish



Sellos & Etiquetas. Verdades, Secretos y Dulces mentiras _ Labels & Marks. Truths, Secrets, Lies and Insight © 2023 by Sofía Alorda Fernández. Edición / Editing: Natalia Italiano (Andalucía Acoge). Diseño / Layout: Alicia Ocon Fdez. (Andalucía Acoge) is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Federación Andalucía Acoge | acoge@acoge.org | www.acoge.org

Proyecto Our Food Our Future (CSO-LA/2020/411-443), financiado por la Comisión Europea. Programa de Educación para el Desarrollo y Sensibilización de la Comisión Europea (DEAR) / Our Food Our Future project (CSO-LA/2020/411-443), funded by the European Commission. European Commission's Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme

www.ofof.eu / linktr.ee/ofof_spain

Las opiniones vertidas realizadas por la/el autora/r o autoras/es no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad Andalucía Acoge / The opinions expressed by the author/s do not necessarily reflect the views of Andalucía Acoge

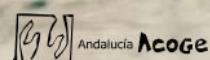
Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la/el autora/r o autoras/es, y en su caso de la/s editora/s en nombre de Andalucía Acoge, y no reflejan necesariamente la opinión de la Unión Europea

/ This publication has been produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author/s and, where appropriate, of the editor/s on behalf of Andalucía Acoge and do not necessarily reflect the opinion of the European Union

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union







prefiero
castellano

I prefer
English

#eatwithlove!

OUR FOOD
OUR FUTURE

ÍNCLIDE

OFCF

TRANSPARENCIA, CLARIDAD
Y SINCERIDAD

INFORMACIÓN OBLIGATORIA

INFORMACIÓN VOLUNTARIA

¿QUIÉN ES QUIÉN?
ETIQUETAS, SELLOS Y SIGNIFICADOS

PROPUESTAS DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

REFLEXIONES QUE TRANSFORMAN

MÁS INFO &
BONUS INSPIRACIÓN



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge





OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future es una Campaña Internacional de Sensibilización para la transformación justa, balanceada y equilibrada del sistema alimentario, de las cadenas de producción y distribución de alimentos a nivel internacional, y para co-crear una nueva forma de concebir el sistema alimentario, la economía, la cooperación y colaboración, la sociedad, los ecosistemas y la pertenencia al planeta y por tanto las relaciones.

Our Food Our Future se desarrolla en 13 países a través de 16 organizaciones.

En la página web del proyecto www.ofof.eu y en sus redes sociales está disponible información sobre las acciones desarrolladas, otra información de interés y herramientas de utilidad.

Our Food Our Future, es información, es inspiración y es transformación!

¡Esto no va (solo) de comida!
¡Esto va de alimentar una vida en común!

#eatwithlove!







OUR FOOD
OUR FUTURE



TRANSPARENCIA,
CLARIDAD
Y SINCERIDAD

EN UN MUNDO DONDE LOS ESTANTES DE LOS SUPERMERCADOS ESTÁN REPLETOS DE PRODUCTOS, Y LAS OPCIONES PARECEN INFINITAS, SURGE UNA REFLEXIÓN DE SUMA IMPORTANCIA:
¿CUÁNTO SABEMOS REALMENTE SOBRE LO QUE COMEMOS?
¿CUÁNTAS VERDADES, SECRETOS Y MENTIRAS SE ESCONDEN DENTRÁS DE LOS ENVASES Y ETIQUETAS DE ESTOS PRODUCTOS?
LA IMPORTANCIA Y EL DERECHO DE LAS PERSONAS A TENER ACCESO A TODA LA INFORMACIÓN SOBRE LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS QUE CONSUMIMOS SE VUELVE AÚN MÁS RELEVANTE CUANDO, EN OCASIONES, LA REALIDAD QUE SE PRESENTA EN LOS ENVASES PUEDE ESTAR LEJOS DE SER TRANSPARENTE Y COMPRENSIBLE. DENTRÁS LLAMATIVOS ANUNCIOS Y PROMESAS TENTADORES PUEDEN OCULTARSE INGREDIENTES INDESCIFRABLES, PRÁCTICAS DE PRODUCCIÓN CONFUSAS Y MENSAJES CONTRADICTORIOS.

Lo cierto es que el etiquetado alimentario y la publicidad de los alimentos es el principal canal que utilizan las empresas alimentarias para transferir información a las personas consumidoras.

AL CONJUNTO DEL ETIQUETADO Y LA PUBLICIDAD DE LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS QUE PROPORCIONAN INFORMACIÓN A LAS/OS CONSUMIDORAS/ES SE LE DENOMINA

COMUNICACIÓN COMERCIAL

En definitiva, las/os consumidoras/es obtienen información sobre productos alimentarios ya sea vía etiquetado (información concreta sobre aspectos del alimento) o vía la publicidad (información sobre qué productos hay en el mercado y qué elementos los diferencian). Es fundamental ser conscientes de nuestra capacidad para exigir transparencia, claridad y sinceridad en el etiquetado alimentario. Como personas consumidoras, tenemos el poder de investigar, cuestionar y demandar información veraz sobre los productos que elegimos cada día para nutrirnos.





OUR FOOD
OUR FUTURE

PARA ELLO, SE DEBE RECLAMAR
EL DERECHO QUE TENEMOS A CONOCER LOS
DIFERENTES PERFILES DE LOS PRODUCTOS
ALIMENTARIOS,
COMO PUEDEN SER LOS INGREDIENTES,
LAS PRÁCTICAS DE PRODUCCIÓN,
LOS VALORES NUTRICIONALES
O LOS POSIBLES IMPACTOS EN NUESTRA SALUD,
LOS ANIMALES
Y EN EL MEDIO AMBIENTE.

AL ADQUIRIR ESTE CONOCIMIENTO,
SE PODRÁN TOMAR DECISIONES
MÁS ACORDES
CON NUESTROS VALORES Y NECESIDADES,
ASÍ COMO TAMBIÉN SE DOTA
DE LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS
PARA EXIGIR TRANSPARENCIA
A LAS EMPRESAS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA
A FIN DE QUE OFREZCAN INFORMACIÓN
MÁS CLARA Y PRECISA.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

INFORMACIÓN
OBLIGATORIA

En la Unión Europa (en adelante, UE) disponemos de una regulación específica para la información alimentaria[1] que armoniza la información mínima que todos los productos alimentarios deben tener en todos los Estados miembros a fin de que las personas consumidoras puedan hacer una elección informada, y regular la provisión de información voluntaria.

Para ello, la legislación comunitaria utiliza **EL PRINCIPIO GENERAL DE NO CONFUSIÓN A LA/EL CONSUMIDORA/OR** en todas sus regulaciones que conciernen la información alimentaria, con la motivación de favorecer un acceso a los alimentos seguro y responsable, una dieta equilibrada y la libertad de las personas para vivir de acuerdo con sus planteamientos éticos.

PARA ENTENDER QUÉ TIPO DE REGULACIÓN SOBRE INFORMACIÓN ALIMENTARIA SE PUEDE ENCONTRAR EN LA UE, ES NECESARIO HACER UNA DISTINCIÓN ENTRE DOS INFORMACIONES QUE NOS ENCONTRAMOS EN EL ETIQUETADO ALIMENTARIO:

- ① **INFORMACIÓN ALIMENTARIA OBLIGATORIA**
- ② **INFORMACIÓN ALIMENTARIA VOLUNTARIA**

En todo caso, hay mucho más etiquetaje que el que regula la UE, ya que en los últimos años han crecido las certificaciones de ciertos tipos de producción, etiquetas de sostenibilidad o de comercio justo, por ejemplo, que están controladas y reguladas por organismos privados de certificación.

TODOS LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS PUESTOS A DISPOSICIÓN DE LA CONSUMIDORA Y DEL CONSUMIDOR FINAL O DE LAS COLECTIVIDADES (COMEDORES ESCOLARES U HOSPITALARIOS, POR EJEMPLO) DEBERÁN INCORPORAR LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA IDENTIFICADA EN DICHA NORMA Y CON LOS REQUISITOS QUE SE ESTABLECEN EN ELLA (2).

OUR FOOD
OUR FUTURE



6

morning
with
you®

1

Oat, wheat and
rye flakes with
Vitamins A, B, D
and Folic Acid

2

OAT
DANCE

9

high fiber
low sugar

11

GOOD
can help lower
cholesterol!

4

375 g

5

12/2024

#eatwithlove!

1. DENOMINACIÓN DE VENTA
2. NOMBRE COMERCIAL
3. LISTA DE INGREDIENTES
4. CANTIDAD NETA
5. FECHA DE CADUCIDAD
6. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA
7. LUGAR DE ORIGEN
8. INFORMACIÓN NUTRICIONAL
9. DECLARACIÓN NUTRICIONAL
10. NUTRISCORE
11. DECLARACIÓN DE PROPIEDAD SALUDABLE



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

Estas indicaciones obligatorias solo deberán complementarse con las indicaciones establecidas en otros Reglamentos de la UE o en las disposiciones nacionales resultantes de la incorporación al ordenamiento jurídico nacional de una norma comunitaria.

Esto sucede, por ejemplo, con los productos de pesca, los alimentos que incorporan organismos modificados genéticamente, los productos cárnicos, el aceite de oliva o la miel (entre otros). Estos productos cuentan con una normativa europea específica que se les aplica.

EN ESE CASO, EL ETIQUETADO DEL ALIMENTO DEBE CUMPLIR TANTO CON EL REGLAMENTO 1169/2011 COMO CON LA NORMATIVA DE CALIDAD ESPECÍFICA.

¿QUÉ ES ESO? ESO ES... ¿QUESO?: DENOMINACIÓN DE VENTA VS. NOMBRE COMERCIAL

La denominación de venta del producto no es, aunque así se pudiera interpretar, el nombre comercial por el que se conoce el producto[3], sino que se trata de un nombre que se asigna en la normativa específica para éste. Las normativas específicas para productos se les conocen como normativas de calidad[4] y establecen los requisitos técnicos y de calidad que deben cumplir determinados productos (como el aceite, la miel o el queso), con el fin de proteger a las personas consumidoras.

Un ejemplo claro, y bastante conocido, es el caso del queso en lonchas o rallado. Si echamos un vistazo al nombre comercial, se podría llegar a la – falsa – conclusión de que se trata de queso “de verdad” en lonchas o rallado. No obstante, el queso está regulado por el Real Decreto 1113/2006, de 29 de septiembre, por el que se aprueban las normas de calidad para quesos y quesos fundido (en adelante, Real Decreto 1113/2006)[5]. Esta es una normativa de calidad a nivel estatal que limita esta denominación de venta a productos lácteos que presenten unas características dentro del espectro de sus requisitos.

EN ESOS CASOS, SE SUELE IDENTIFICAR CON EL NOMBRE COMERCIAL "LONCHAS ESPECIAL FUNDIR" O "RALLADO", QUE, AUNQUE DE A ENTENDER QUE SE TRATA DE QUESO, NO INDICA ESE NOMBRE EN SU DENOMINACIÓN DE VENTA (LOCALIZADO, NORMALMENTE, ANTES DEL LISTADO DE INGREDIENTES), QUE EN ALGUNOS CASOS PUEDE SER REALMENTE UN "PREPARADO LÁCTEO SEMIGRASO" O "QUESO FUNDIDO".

Estas denominaciones no se deben confundir con lo que estrictamente está regulado como "queso" (en el Real Decreto 1113/2006), sino que se trata de otros productos que aún cumplir la misma función y tener la misma apariencia, no se pueden nombrar como tal al no cumplir con los requisitos para que se considere queso.

De hecho, cuando se encuentran productos – que fácilmente se podría identificar como queso – que en su nombre comercial no se encuentra el nombre "queso", normalmente es debido a que dicho Real Decreto no se lo permite debido al listado de ingredientes que presenta.

LISTA DE INGREDIENTES, ¿REALMENTE SABEMOS QUÉ CONSUMIMOS?

La lista de ingredientes es también una información alimentaria obligatoria en los productos alimentarios. Se trata de un listado de todos los ingredientes^[6] presentes en el alimento (en su estado en el momento de la venta^[7]) en orden decreciente de peso. De esta forma, la consumidora o el consumidor podrá conocer qué ingredientes lleva mayormente dicho producto.

Por otro lado, el Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (en adelante, Reglamento 1169/2011) establece que la lista de ingredientes de un producto alimenticio debe indicar el porcentaje de la cantidad de aquellos ingredientes que forman parte de la denominación de venta o que han sido especialmente destacados en la etiqueta, entre otros casos específicos.

Por ejemplo, si se están vendiendo magdalenas de higos, se deberá indicar en la lista de ingredientes el porcentaje que suponen los higos en base al total de la masa del producto[8].

Otro requisito del Reglamento 1169/2011 es la identificación de aquellos ingredientes que puedan causar alergias o intolerancias alimentarias[9]. Para ello, cabe destacar mediante una tipografía diferente a la del resto de ingredientes de la lista (**MEDIANTE UN CAMBIO DE COLOR, UN TAMAÑO AMPLIADO, USO DE MAYÚSCULAS, NEGRITAS, ETC.**).

Volviendo al ejemplo del queso rallado o en lonchas, vemos que estos requisitos del listado de ingredientes se aplican de diferente forma en el producto lácteo.

Por una parte, aunque queso sea el primer ingrediente de su lista (suponiendo ello que es el que contiene el producto en mayor proporción), no se puede considerar queso ni en su nombre comercial ni en su denominación de venta. Esto es porque la normativa de calidad no permite denominar queso a no ser que se trate de queso *per se* (y eso requiere, que solo esté integrado por leche, cuajo, fermentos lácticos, cultivos microbianos y/o ingredientes facultativos como aditivos, aromas, colorantes o condimentos, entre otros).

LA NORMATIVA DE CALIDAD MENCIONADA TAMBÍEN REGULA LA DENOMINACIÓN "QUESO FUNDIDO", PERO PARA ELLO TAN SOLO HACE FALTA QUE EL PRODUCTO LLEVE UN EXTRACTO SECO TOTAL DE QUESO DEL 35% DE LA MASA. ADEMÁS, ESTE PRODUCTO NO DEBE NI INDICAR EL PORCENTAJE DE QUESO QUE SUPONE EN EL TOTAL DE INGREDIENTES, YA QUE NO MENCIONA ESTE PRODUCTO EN SU NOMBRE COMERCIAL.

ES POR ESTAS RAZONES, QUE EL PRODUCTO QUE SE HA UTILIZADO COMO EJEMPLO NO SE CONSIDERA QUESO, SINO UN PREPARADO LÁCTEO SEMIGRASO.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y SU GRADO ALCOHÓLICO. ¿QUÉ SON LAS BEBIDAS SIN ALCOHOL Y 0,0?

El grado alcohólico de una bebida hace referencia al contenido de alcohol que contiene en relación con el volumen total de la bebida. Esta indicación, expresada en porcentaje, es solamente obligatoria si la bebida o alimento en cuestión presenta una graduación superior al 1,2% en volumen.

Destaca durante la última década la gran cantidad de bebidas que cada vez más han ido sacando su versión “sin alcohol” o “0,0%”. En el caso de las cervezas, este supuesto está regulado en la norma de calidad de la cerveza y las bebidas de malta: el Real Decreto 678/2016, de 16 de diciembre, por el que se aprueba la norma de calidad de la cerveza y de las bebidas de malta[10] (en adelante, Real Decreto 678/2016). La diferencia entre las cervezas sin alcohol y las cervezas 0,0 se basa en los siguientes criterios:

—Para que una cerveza pueda etiquetarse sin alcohol, esta debe presentar una graduación alcohólica menor al 1% en volumen, según el Real Decreto 678/2016.

—En el caso de la cerveza 0,0 no existe una regulación específica que regule este supuesto. La propia industria cataloga esta cerveza como las que tienen menos de un 0,05%, por lo tanto, estas cervezas presentarían un menor grado alcohólico.

Más recientemente, han ido surgiendo bebidas espirituosas[11] que presentan también su versión 0,0.

Pero ¿qué son realmente estas nuevas bebidas? Según el Reglamento 787/2019 una ginebra, para ser denominada como tal en la UE, debe contener una graduación mínima de 37,5 grados.

Entonces, ¿cómo lo hace la industria de bebidas espirituosas para comercializar este producto como ginebra?

La respuesta es que no la comercializa como tal, sino que lo hace mediante la denominación de venta “bebida sin alcohol con edulcorantes”, por lo que no se acoge a ninguna normativa de calidad específica.

**ESTOY PAGANDO POR EL AIRE
DE LA BOLSA DE PATATAS
LA CANTIDAD NETA DE LOS PRODUCTOS**

**EL CONCEPTO DE
CANTIDAD NETA
SE REFIERE A:**

**① LA CANTIDAD REAL DE UN PRODUCTO
ESPECÍFICO QUE SE ENCUENTRA DENTRO
DE SU ENVASE.**

Es importante que se exprese en unidades de medida como kilogramos, gramos, litros o mililitros.

El Reglamento 1169/2011 hace especial énfasis en productos congelados o sumergidos en un líquido para su conservación, estableciendo medidas específicas para estos asegurando que la cantidad neta del producto no engaña a las/los consumidoras/es

**OTRO TEMA, ES EL CASO DE ENVASES QUE CONTIENEN
MÁS AIRE QUE PRODUCTO, CONDICIÓN QUE NO ESTÁ
REGULADA EN EL MENCIONADO REGLAMENTO.**

Centrándonos en el caso de las bolsas de patatas, es cierto es que el aire que llevan sus envases tiene una explicación tecnológica, ya que el aire (normalmente, nitrógeno) hace que estos snacks soporten el transporte y se conserven mejor (en su color, sabor y textura crujiente).

Aun así, muchas entidades de consumidoras/es consideran que esto es una estafa para las personas, que ven difícil calcular la cantidad de producto que están adquiriendo debido a los envases[12].

FECHA DE DURACIÓN O DE CADUCIDAD: ¿CUÁNDO DEJA DE SER SEGURO UN ALIMENTO?

↑ LA FECHA DE DURACIÓN MÍNIMA: ↓

ⓘ ES AQUELLA DURACIÓN EN QUE EL ALIMENTO CONSERVA SUS PROPIEDADES ESPECÍFICAS CUANDO SE ALMACENAN CORRECTAMENTE.

Por ello, el operador u operadora responsable del producto se compromete e indica libremente una fecha en que el alimento contenga los nutrientes, aromas y aspectos indicados en el etiquetado. Pasada esta fecha, el alimento podría empezar a perder estas propiedades, pero no conlleva que el producto deje de ser seguro para la salud las personas consumidoras.

↑ LA FECHA DE CADUCIDAD: ↓

ⓘ HACE REFERENCIA A AQUELLA FECHA QUE EL PRODUCTO ALIMENTICIO YA NO SE CONSIDERA SEGURO PARA SU CONSUMO.

Es pertinente comentar que, en los últimos años, en un contexto de mayor concienciación de la ciudadanía respecto al desperdicio de alimentos, se ha puesto de manifiesto la necesidad de incorporar ambas fechas e informar de sus diferencias para reducir el conocido fenómeno del food waste.

CONDICIONES ESPECIALES DE CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN Y MODO DE EMPLEO: ¿HAY QUE HACER CASO A ESTAS INDICACIONES?

Estas menciones son solo obligatorias en caso de que el producto necesite unas condiciones especiales de

conservación y/o utilización o modo de empleo. Se trata de recomendaciones para asegurar la correcta conservación de productos que se degraden dependiendo del entorno en que se encuentren (por ejemplo, “conservarse en frigorífico” para aquellos productos que necesiten refrigeración o, en un “lugar fresco y alejado de la luz solar” para productos en envases de plástico).

**IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA:
¿ES LA EMPRESA INDICADA EN EL ETIQUETADO
LA QUE FABRICA EL PRODUCTO?**

Todos los alimentos envasados que se comercialicen dentro de la UE deben incluir en su etiquetado el nombre, domicilio y la razón social o la denominación de quien fabrique, envase y/o venda el producto en cuestión dentro de la UE. Eso quiere decir, que puede ser que se indique el nombre de una empresa que simplemente ha envasado el producto, ya que es el responsable de la seguridad de este alimento en la UE, pero que realmente se haya producido en un país fuera de la comunidad europea.

**LA RAZÓN DE LA EXIGENCIA DE ESTA INFORMACIÓN ES
QUE ES RELEVANTE EN CASO DE FRAUDE ALIMENTARIO
O EN CASO DE QUE SE TENGA QUE TRAZAR UN
PRODUCTO QUE ESTÉ EN MAL ESTADO.**

**LUGAR DE ORIGEN O PROCEDENCIA.
SABEMOS DE DÓNDE VIENEN
LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS**

La indicación del lugar de origen o de procedencia es únicamente obligatoria cuando el producto viene de fuera de la UE o cuando su omisión pueda inducir a error a las personas consumidoras. Por ejemplo, cuando el envase pueda hacer creer a las/os consumidoras/es que un producto procede de un lugar que no es. Por ejemplo, cuando se vende pasta mediante un nombre comercial en italiano y con referencias a dicho país, pero las fases de fabricación se han llevado a cabo en España, se deberá indicar el lugar de origen real de este producto.



¿QUÉ ES LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS?

Una de las novedades fundamentales del Reglamento 1169/2011 fue incluir como mención obligatoria el etiquetado nutricional del alimento en cuestión.

Hasta el momento de su entrada en vigor, era la Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios[13] (en adelante, Directiva 2000/13/CE), la que regulaba el tipo de información y limitaba el etiquetado nutricional a aquellos productos que en su etiquetado o publicidad incluían declaraciones nutricionales o de salud (ver siguiente apartado, información obligatoria: declaraciones nutricionales y de propiedades saludables).

DESDE EL NUEVO REGLAMENTO 1169/2011, EL REQUISITO FUNDAMENTAL PARA LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL ES QUE SE ENCUENTRE AGRUPADA TODA EN UN MISMO LUGAR, ESTRUCTURADA EN FORMA TABULAR Y, SI EL ESPACIO LO PERMITE, CON LAS CIFRAS EN COLUMNA. ADEMÁS, EL MISMO REGLAMENTO REGULA EL TAMAÑO DE LAS LETRAS Y DÍGITOS QUE CONTIENEN LAS TABLAS NUTRICIONALES, DE FORMA QUE LA PERSONA CONSUMIDORA PUEDA LEERLO FÁCILMENTE.



OUR FOOD
OUR FUTURE

INFORMACIÓN
VOLUNTARIA



OUR FOOD
OUR FUTURE

EN LA ACTUALIDAD, ES COMÚN QUE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS INCLUYAN MENSAJES RELACIONADOS CON LA SALUD EN SU PUBLICIDAD.

PARA EVITAR ENGAÑOS, EN 2016, LA UE ESTABLECIÓ UN MARCO LEGAL QUE REGULA ESTOS MENSAJES. ESTE MARCO BUSCA GARANTIZAR QUE LAS AFIRMACIONES SOBRE BENEFICIOS PARA LA SALUD ESTÉN RESPALDADAS POR EVIDENCIA CIENTÍFICA SÓLIDA. ADEMÁS DE EXIGIR TRANSPARENCIA Y VERACIDAD EN LA COMUNICACIÓN COMERCIAL DE LOS ALIMENTOS, EVITANDO CONFUSIÓN O ENGAÑO A LAS/OS CONSUMIDORAS/ES. ASÍ, LA UE INTENTA QUE SE PROTEJAN SUS DERECHOS Y SE PROMUEVA UNA PUBLICIDAD RESPONSABLE.

PERO ¿HA LOGRADO ESTA REGULACIÓN QUE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS TOMEN DECISIONES INFORMADAS CONFIANDO EN LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA POR LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS?

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

¿DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES: ¿PUEDE UN PRODUCTO QUITARTE EL COLESTEROL?

La legislación europea ha tomado medidas para limitar los mensajes que sugieren que un producto alimenticio puede ser beneficioso para la salud en la publicidad de los alimentos.

Para ello, se ha creado una lista de declaraciones autorizadas, que se evalúan científicamente a través de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), de acuerdo con el Reglamento (CE) 1924/2006 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 (en adelante, Reglamento 1924/2006)[14].

Este Reglamento establece que cualquier mensaje que sugiera características específicas en un producto debe contar con la acreditación científica correspondiente.

Las declaraciones nutricionales simplemente constatan la presencia de un nutriente o sustancia en un alimento, mientras que las declaraciones de propiedades saludables destacan la relación entre una sustancia y un efecto beneficioso para la salud de las/los consumidoras/es. Ambos tipos de declaraciones solo se pueden utilizar en el etiquetado o publicidad de alimentos si cumplen con las condiciones establecidas por la legislación comunitaria y se incluyen en la información complementaria establecida por los Reglamentos correspondientes. Actualmente, existen más de 250 declaraciones de propiedades autorizadas, que se pueden consultar en un registro electrónico proporcionado por la Comisión Europea.

DECLARACIONES NUTRICIONALES: ¿ES SANO TODO LO QUE NO LLEVA AZÚCAR AÑADIDO?

Las declaraciones nutricionales son aquellas que describen los efectos de un determinado nutriente en la salud de los individuos, siempre en base a datos

científicos generalmente aceptados. Para ello, el Reglamento 1924/2006 establece, para cada declaración nutricional (actualmente, regula más de 30), las condiciones de uso que debe cumplir cada una de estas declaraciones para que puedan figurar en el etiquetado.

ENTRE LA MULTITUD DE DECLARACIONES NUTRICIONALES AUTORIZADAS, LAS MÁS CONOCIDAS POR LA COMUNIDAD DE CONSUMIDORAS/ES Y LAS MÁS PRESENTES EN LOS PRODUCTOS COMERCIALIZADOS EN LA UE SON:

**"LIGHT",
"SIN AZÚCAR",
"FUENTE DE FIBRA",
"RICO EN PROTEÍNA" O
"SIN AZÚCARES AÑADIDOS".
NO OBSTANTE, AUN SIENDO AMPLIAMENTE CONOCIDAS Y FRECUENTEMENTE USADAS, MUCHAS/OS CONSUMIDORAS Y CONSUMIDORES NO CONOCEN DEL TODO QUÉ SIGNIFICAN.**

Por ejemplo, hay algunos cereales que proclaman en su envase no llevar azúcares añadidos, pero esta declaración podría crear confusión en tanto que las personas podrían entender que tal producto es bajo en azúcares. Realmente, lo que la declaración "Sin azúcares añadidos" quiere decir es que no se han agregado azúcares de forma artificial o industrial durante el proceso de producción. En cambio, si echamos un vistazo al listado de ingredientes, se puede observar como la normativa permite a la industria hacer algunos "trucos" para añadir azúcares sin tener que declararlos como tales. Por ejemplo, añadiendo azúcar mediante otros ingredientes como zumo, jarabe de remolacha o pasta de dátiles..

LAS ETIQUETAS DE UNA CONOCIDA MARCA DE CEREALES FUERON DENUNCIADAS POR LA ONG FOODWATCH POR PODER LLEVAR AL ENGAÑO, YA QUE SE PODRÍA PENSAR QUE ESTÁN ADQUIRIENDO UN PRODUCTO SIN AZÚCAR (Y POR TANTO, MÁS SANO). PERO SI SE ECHA UN VISTAZO A SU TABLA NUTRICIONAL, SORPRENDENTEMENTE, SE CONSTATA QUE TIENE 20 GRAMOS DE AZÚCAR POR CADA 100 GRAMOS DE PRODUCTO (15).



EL CASO DE NUTRISCORE

El etiquetado voluntario de Nutri-Score ha sido ampliamente criticado por su enfoque simplista y basado en unos criterios que la misma industria ha elegido (algunas empresas conocidas como Coca Cola, Danone, McDonald's o Kellogg's participaron en la creación de este sello).

Muy lejos de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, esta etiqueta se basa en criterios muy simplistas que permiten etiquetar al aceite de oliva con una D y en cambio unos cereales azucarados con una A[16].

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES. TODO LO QUE HAY QUE SABER

Las declaraciones de propiedades saludables de algún producto alimenticio son aquellas que, al poseer determinado nutriente, se le atribuye una propiedad saludable en algún aspecto. Para este tipo de declaraciones, igual que las declaraciones nutricionales, existe el Reglamento (UE) nº432/2012 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 (en adelante, Reglamento 432/2012)[17].

Así, el Reglamento 432/2012 se encarga de establecer una lista cerrada de declaraciones autorizadas en materia de propiedades saludables (más de 260 declaraciones de propiedades saludables están autorizadas). Existen cuatro categorías de declaraciones de propiedades saludables:

1. DECLARACIONES BASADAS EN CIENCIA GENERALMENTE RECONOCIDA

Son declaraciones que describen los efectos de cierto nutriente en las funciones corporales o psicológicas, en base a datos científicos generalmente aceptados, por ejemplo “El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales”. Para esta última declaración, la condición de uso sería que el producto sea como mínimo fuente de calcio en base a los requisitos del Reglamento 1924/2006 (es decir, debe cumplir también con la condición de uso de una declaración nutricional).

2. DECLARACIONES BASADAS EN PRUEBAS CIENTÍFICAS OBTENIDAS RECIENTEMENTE Y/O QUE INCLUYAN UNA SOLICITUD DE PROTECCIÓN DE LOS DATOS SUJETOS A DERECHOS DE PROPIEDAD INDUSTRIAL

De forma muy similar a la anterior declaración, también existen declaraciones que tan solo pueden ser utilizadas por la empresa que haya solicitado su inclusión en el Reglamento y que hayan probado las evidencias científicas necesarias. Un ejemplo sería “El lactitol contribuye al funcionamiento normal del intestino al aumentar la frecuencia de las deposiciones”. La condición de uso de esta declaración erradicaría en que el producto tuviera, como mínimo, 10 gramos de lactitol en una sola porción diaria (cuantificada).

3. DECLARACIÓN REDUCCIÓN DE RIESGOS DE ENFERMEDAD

Estas declaraciones son las que aseguran, sugieren o implican que el consumo de una clase de alimentos,



un alimento en particular, o uno de sus componentes o nutrientes, disminuye de manera significativa el riesgo de padecer alguna enfermedad en los seres humanos. Ante estas declaraciones la normativa europea es un poco más exigente y únicamente se han autorizado.

4. DECLARACIONES RESPECTO AL DESARROLLO Y SALUD DE NIÑAS Y NIÑOS

Actualmente, la Comisión Europea ha aprobado el uso de tan solo 12 declaraciones de propiedades saludables para niñas y niños, al ser un colectivo mucho más delicado.

Un ejemplo de estas es “El yodo contribuye al desarrollo cognitivo normal de los niños”. Las condiciones de uso de estas declaraciones de propiedades saludables son, generalmente, que el producto alimenticio sea también fuente de tal nutriente, en este caso de yodo.

LOS PERFILES NUTRICIONALES. ¿POR QUÉ ALIMENTOS QUE NO SON SALUDABLES PUEDEN DECLARAR PROPIEDADES SALUDABLES?

El proceso de creación de perfiles nutricionales en la UE comenzó con la necesidad de establecer criterios para el uso de declaraciones nutricionales o de propiedades saludables en los alimentos. El objetivo era evitar que se utilizaran este tipo de declaraciones en alimentos no saludables y confundir a las personas consumidoras. Por ejemplo, un producto como la bollería industrial podría ser etiquetado como rico en fibra o light, pero el resto de su composición nutricional no sería saludable.

Desde hace varios años, la Comisión Europea ha estado trabajando en la elaboración de estos perfiles nutricionales. Si se adoptan unos perfiles nutricionales determinados, solo los alimentos que los cumplan podrán utilizar declaraciones nutricionales o de salud. Sin embargo, la Comisión Europea tenía previsto adoptar los perfiles nutricionales antes del 19 de enero de 2009. Pero debido a la complejidad científica de esta tarea



y a los intereses en juego, se está tramitando actualmente la eliminación de esta previsión legal.

A pesar de ello, la EFSA ha proporcionado asesoramiento científico para ayudar en la elaboración de estos perfiles nutricionales y la UE ha lanzado la iniciativa "De la granja a la mesa" para abordar la sostenibilidad de los sistemas alimentarios y mejorar la seguridad y la calidad de los alimentos en Europa. En cualquier caso, la creación de perfiles nutricionales sigue siendo un tema controvertido en la UE y queda por ver si finalmente se adoptarán y cómo afectarán al etiquetado y a las declaraciones nutricionales y de salud en los alimentos.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

¿QUIÉN
ES QUIÉN?
ETIQUETAS,
SELLOS
Y SIGNIFICADOS

FAIR TRADE Y ETIQUETAS DE CONDICIONES LABORALES



COMERCIO JUSTO O FAIRTRADE ES UN SISTEMA DE CERTIFICACIÓN QUE, EN UN PRINCIPIO, ASEGURA QUE LAS CONDICIONES LABORALES Y LOS PRECIOS PAGADOS A PRODUCTORAS/ES SEAN JUSTAS.

FLOCERT es la principal entidad certificadora independiente (no dependiente de las administraciones públicas) de Fairtrade, que inspecciona a las/los productoras/es es/as y comerciantes para verificar que cumplen con los Criterios de requiere obtener este tipo de certificación.

Aunque se trate de una certificación que ayuda a las personas consumidoras a elegir un producto que garantice unos estándares sociales de los productos alimenticios, es una certificación que pocas cooperativas u organizaciones pueden permitirse debido a las altas cuotas que se les pide para obtener esta certificación.

Así, podría haber productos que no estuvieran certificados con el sello de comercio justo, pero que sí estuviera cumpliendo con estándares. De la misma manera, podría haber productos que sí estén certificados con tal sello, pero que tuviera efectos desventajosos en el medio ambiente (por ejemplo, el café o el chocolate).

ETIQUETAS DE TIPOS DE PRODUCCIÓN: ECOLÓGICA



También existen logos o etiquetas en los productos alimentarios que certifican el tipo de producción agrícola que se ha llevado a cabo para producir los ingredientes que lo componen. En ese sentido, destacan tres tipos de certificación: la de producción ecológica; la de producción integrada; y la de producción biodinámica.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

La producción ecológica está regulada por el Reglamento

(UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº834/2007 del Consejo (en adelante, Reglamento 2018/848)[18].

Por lo tanto, es el Reglamento 848/2018 el que regula la producción ecológica y el etiquetado de los productos ecológicos, biológicos u orgánicos[19]. Los requisitos de esta normativa se refieren tanto a la producción ecológica de alimentos de origen vegetal como los productos de origen animal.



 **IMPLICA EL EMPLEO DE PRÁCTICAS COMO LA ROTACIÓN DE CULTIVOS, PARA UN APROVECHAMIENTO EFICIENTE DE LOS RECURSOS; LA REDUCCIÓN DEL USO DE PESTICIDAS Y FERTILIZANTES SINTÉTICOS; LA LIMITACIÓN RIGUROSA DEL EMPLEO DE ANTIBIÓTICOS EN LA SALUD DEL GANADO; LA CRÍA EN AMBIENTES AL AIRE LIBRE, EL USO DE PIENSOS ORGÁNICOS Y LA PROHIBICIÓN DE LA UTILIZACIÓN DE ORGANISMOS GENÉTICAMENTE MODIFICADOS (OGM).**

EN LO QUE RESPECTA A LOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL, LAS NORMAS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA ENFATIZAN EL BIENESTAR DE LOS ANIMALES.

Se abordan aspectos relacionados con la procedencia de los animales, incluyendo la selección de razas con diversidad genética; capacidad de adaptación a las condiciones locales y resistencia a enfermedades o problemas de salud; la cría en explotaciones ecológicas con áreas cubiertas y al aire libre adecuadas para el bienestar animal; prácticas pecuarias como el pastoreo; alimentación ecológica de los animales con piensos y pastos ecológicos; y atención sanitaria basada en la selección de razas, alimentación, manejo, higiene y alojamiento.

En España, la certificación ecológica y el control de la



producción depende de las Comunidades Autónomas. Por ello, cada CCAA tiene su propia autoridad u organismo de control, que es la que certifica.

En la etiqueta siempre deberá indicarse el logo de la UE de producción ecológica o un logotipo propio de cada Estado miembro. En España se puede utilizar el logotipo propio de cada CCAA, indicando el código numérico de la autoridad de control (ES-ECO-001-AN), así como también combinarlo con el logo europeo. Por otra parte, junto al logotipo de producción ecológica se deberá indicar el origen de la materia prima de la siguiente forma: "Agricultura UE", "Agricultura no UE" y "Agricultura UE/no UE".

PARA LOS ALIMENTOS QUE INCLUYEN DIFERENTES INGREDIENTES, SE REQUIERE QUE EL 95% DE LOS INGREDIENTES AGRÍCOLAS DEL PRODUCTO SEAN ECOLÓGICOS O QUE EL INGREDIENTE PRINCIPAL SEA UN PRODUCTO DE LA CAZA O LA PESCA Y LOS DEMÁS SEAN INGREDIENTES AGRÍCOLAS SEAN ECOLÓGICOS. EN EL CASO DE QUE MENOS DEL 95% DE LOS INGREDIENTES SEAN ECOLÓGICOS, ENTONCES EL PRODUCTO SOLO PODRÁ HACER LA REFERENCIA A ESTE TIPO DE PRODUCCIÓN EN EL LISTADO DE INGREDIENTES, PERO NO PODRÁ UTILIZAR LOS SELLOS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA EN SU ENVASE.

En todo caso, cabe destacar diferentes cuestiones sobre la certificación de producción ecológica. Uno es que el proceso de transición agroecológica para pequeñas/os productoras/es es costoso y muy lento, ya que se les requiere un período de conversión de tres años en cultivos perennes y de dos años en los cultivos anuales (periodo en el cual no pueden utilizar el sello europeo de certificación de producción ecológica, pero sí el logotipo de la autoridad de control de las CCAA siempre que indiquen el término "en conversión").

Por otra parte, que un producto esté certificado con el sello de producción ecológica no quiere decir que esté producido dentro de los estándares laborales que

requiere, por ejemplo, la certificación de comercio justo antes mencionada. Por lo tanto, es posible que existan productos sin la certificación ecológica que sean, incluso, más respetuosos con el medio ambiente que aquellos que sí lo están, debido a que las/os productoras/es no se pueden permitir el costo que supone esta transición con todos los requisitos que incluye.

También sería posible que existan productos sin ningún tipo de certificación ecológica o de comercio justo que cumplan, aún más, con precios justos para las/los productoras/es y que requiera más altos niveles de condiciones laborales.

AGRICULTURA INTEGRADA



OTRO TIPO DE
PRODUCCIÓN AGRÍCOLA
ES EL DE LA AGRICULTURA
O PRODUCCIÓN INTEGRADA

ⓘ ES UN SISTEMA DE PRODUCCIÓN AGRÍCOLA QUE COMBINA LAS MEJORES PRÁCTICAS DE LA AGRICULTURA CONVENCIONAL Y LA ECOLÓGICA, CON EL OBJETIVO DE PRODUCIR ALIMENTOS DE ALTA CALIDAD DE MANERA SOSTENIBLE Y RENTABLE, MIENTRAS SE PROTEGE EL MEDIO AMBIENTE Y LA SALUD PÚBLICA.

La normativa europea al respecto es el Reglamento (CE) nº1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 21 de octubre de 2009, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios y por el que se derogan las Directivas 79/117/CEE y 91/414/CEE del Consejo (en adelante, Reglamento 1107/2009)[20]. El Reglamento 1107/2009 define los criterios y requisitos para que un producto agrícola pueda ser considerado como producido de manera integrada, así como los procedimientos de certificación y control que se deben aplicar.



Co-funded by
the European Union



Los criterios y requisitos de la producción integrada incluyen el uso de técnicas y prácticas agrícolas sostenibles y rentables, que tienen en cuenta la protección del medio ambiente, la salud de las personas que trabajan en el sector y la seguridad alimentaria.

ENTRE LOS CRITERIOS SE INCLUYEN LA UTILIZACIÓN DE VARIEDADES DE PLANTAS RESISTENTES Y ADAPTADAS A LAS CONDICIONES LOCALES (ADMITE ORGANISMOS MODIFICADOS GENÉTICAMENTE, A DIFERENCIA DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA), LA ROTACIÓN DE CULTIVOS, LA GESTIÓN INTEGRADA DE PLAGAS Y ENFERMEDADES, LA GESTIÓN RACIONAL DEL USO DE AGUA Y ENERGÍA, Y LA UTILIZACIÓN DE TÉCNICAS DE CRÍA ANIMAL SOSTENIBLES Y RESPETUOSAS CON EL BIENESTAR ANIMAL.

Se exige una gestión responsable de los residuos y una reducción del uso de productos químicos y pesticidas (pero no su eliminación, como hace la agricultura ecológica), y se promueve la biodiversidad y la conservación de los ecosistemas naturales. En comparación con la producción ecológica, la producción integrada permite el uso de algunos productos químicos siempre y cuando sean necesarios para el control de plagas y enfermedades y siempre que se cumplan ciertos criterios de seguridad.

La principal diferencia entre la agricultura integrada y la agricultura ecológica es que la agricultura integrada se centra en maximizar la eficiencia y la sostenibilidad de los sistemas de producción agrícola, mientras que la agricultura ecológica se enfoca en la preservación del medio ambiente y la salud humana, evitando el uso de productos químicos sintéticos y fomentando prácticas agrícolas más naturales.

PRODUCCIÓN BIODINÁMICA(21)



La producción biodinámica es un sistema de producción agrícola que se basa en la filosofía del agricultor y educador austriaco Rudolf Steiner, que propone la idea de la granja como un organismo vivo e interconectado. La producción biodinámica se enfoca en el uso de

preparados especiales para el suelo y las plantas, que se hacen a partir de materiales vegetales y animales, y se utilizan en momentos específicos del año siguiendo un calendario lunar. Además, se busca promover la biodiversidad y la integración de diferentes cultivos y animales en la finca para crear un sistema agrícola equilibrado y autosuficiente. El uso de esta certificación es muy común en los vinos.

La producción biodinámica no cuenta con una normativa de ninguna administración pública. En cambio, está regulada por la Asociación Internacional de Agricultura Biodinámica (Demeter International), que establece los estándares y requisitos para la certificación de productos biodinámicos. Estos estándares incluyen la utilización de preparados biodinámicos, la promoción de la biodiversidad y la integración de diferentes cultivos y animales en la finca, y el respeto a las condiciones locales y estacionales.

Además, se prohíbe el uso de químicos sintéticos y se enfatiza en la creación de un sistema agrícola autosuficiente y en armonía con la naturaleza.

ETIQUETAS DE SOSTENIBILIDAD



Estos últimos años, también se ha iniciado una oleada de una gran variabilidad de certificaciones que hacen alusión a la sostenibilidad de productos alimenticios (y no alimenticios también). De momento, no hay ningún tipo de certificación de este tipo que se lleve a cabo por la administración pública, ni a nivel comunitario ni a nivel estatal. Sin embargo, ha sido la propia industria alimentaria la que ha impulsado este nuevo movimiento de "logos sostenibles".

Al respecto es preciso destacar que, siendo el propio lobby que decide los criterios y requisitos para obtener este logo, no se trata de una etiqueta muy fiable y que va más encaminada a añadir valor al producto haciendo entender a la consumidora o al consumidor que está comprando un producto más sostenible que los otros.



Co-funded by
the European Union



OUR FOOD
OUR FUTURE

Varias entidades y colectivos han denunciado esta avalancha de logos de sostenibilidad como una práctica de marketing y Green Washing por parte de la industria, que no tanto un logo que indique estándares ambientales del producto en sí.

Ante esto, la Comisión Europea (dentro de su nuevo marco legislativo "EU Sustainable Food Systems Framework") ha empezado a elaborar el borrador de una nueva normativa que regulará este tipo de etiquetaje, pero aún no se conoce exactamente cuál será la forma de abordarlo.



#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

OUR FOOD
OUR FUTURE

VEGANO
Y
VEGETARIANO



La etiqueta vegana y vegetariana de V-label es un logotipo registrado que se utiliza en productos y servicios para indicar que son aptos para veganas/os y vegetarianas/os.

Esta etiqueta es otorgada por la Unión Vegetariana Europea, una organización que promueve un estilo de vida vegetariano y vegano en Europa. La etiqueta V-label indica que el producto o servicio cumple con los estándares definidos por la European Vegetarian Union, y que no contiene ingredientes de origen animal ni ha sido probado en animales.

Para obtener la etiqueta, el producto o servicio debe ser revisado y aprobado por la European Vegetarian Union, y debe cumplir con criterios específicos en cuanto a ingredientes, procesamiento, empaquetado y publicidad.

LOGOS DE
BIENESTAR
ANIMAL



Como el conocido logo de la Welfair Quality, es un símbolo que se utiliza en los productos de origen animal para indicar que han sido producidos siguiendo ciertos estándares de bienestar animal. Este tipo de certificaciones han ido proliferando de forma aleatoria, sin que exista un órgano regulador que los avale y garantice que se producen prácticas respetuosas con los animales.

Aun así, varios colectivos denuncian esta proliferación de sellos de bienestar animal tachándolos de operaciones de marketing para limpiar su imagen, ya que al no haber una institución pública que lo controle, los requisitos son los que ellos mismos se exigen (que muchas veces los requisitos son los mismos que requiere la ley de producción de alimentos de origen animal). Por lo tanto, la obtención de estos sellos no asegura que la explotación tenga en cuenta el bienestar de los animales.



Es un certificado que indica que un producto o servicio cumple con los requisitos de la ley islámica, también conocida como la Sharia. La Sharia establece ciertas pautas y normas para la alimentación y otros aspectos de la vida, y el sello Halal es utilizado por los musulmanes para identificar los productos que cumplen con estas pautas.

El sello Halal es regulado por diferentes organismos según el país, pero en general, los certificados Halal son emitidos por organizaciones religiosas y/o instituciones que supervisan y regulan la producción de alimentos y otros productos de acuerdo con los principios de la Sharia. Esta certificación también requiere que al sacrificar animales se haga rápidamente y sin dolor, basándose en el principio islámico de tratar a los animales con compasión y respeto, por lo que puede ser que este sello sea más exigente con el bienestar animal que el propio sello de bienestar animal.

**MARCAS DE CALIDAD:
INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA,
DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA Y
ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA**

Las marcas de calidad IGP (Indicación Geográfica Protegida), DOP (Denominación de Origen Protegida) y ETG (Especialidad Tradicional Garantizada) son etiquetas que se utilizan para identificar productos agrícolas y alimentarios que cumplen con ciertos estándares de calidad relacionados con su origen geográfico o características específicas.

La IGP, DOP y ETG están reguladas por la Unión Europea (Reglamento 1151/2012, que establece los criterios de calidad y producción que deben cumplir los productos para llevar estas etiquetas, así como también establece un sistema de control y certificación para garantizar que los productos cumplan con estos estándares.

IGP



Se refiere a productos que se producen, transforman y elaboran en una zona geográfica específica, y que tienen una calidad, reputación u otra característica que se debe al lugar de origen. Por ejemplo, el queso Manchego IGP se produce en una zona geográfica específica de España y debe cumplir con ciertos estándares de calidad y producción para llevar la etiqueta IGP.

DOP



Se refiere a productos que se producen, transforman y elaboran en una zona geográfica específica y tienen una calidad, reputación u otra característica que se debe al lugar de origen y a factores humanos y culturales asociados. La DOP es más restrictiva que la IGP en cuanto a los requisitos de calidad y producción. Un ejemplo de un producto con DOP es el aceite de oliva virgen extra de la región de Jaén en España.

ETG



Se refiere a productos que tienen una composición o un modo de producción tradicional que se ha mantenido durante un período de tiempo y que se ha convertido en un patrimonio cultural. Un ejemplo de un producto con ETG es el pan de especias alsaciano en Francia.

ETIQUETAS EN EL LIMBO LEGAL: EL CASO DE LOS PRODUCTOS "NATURALES" O "ARTESANOS" O "CASERO"

En la actualidad, existen ciertas etiquetas que se encuentran en un limbo legal y que generan confusión en las personas consumidoras: las etiquetas "natural", "artesano" y "casero".

LA ETIQUETA "NATURAL"

Es una de las más utilizadas y también una de las más engañosas.



OUR FOOD
OUR FUTURE

LA ETIQUETA "ARTESANO"

Es otra de las etiquetas que genera confusión. Muchas veces se utiliza para indicar que un producto ha sido elaborado de forma tradicional y sin la utilización de maquinaria moderna. Sin embargo, tampoco existe ningún tipo de regulación al respecto y es mayormente utilizado por la industria alimentaria como una forma de hacer marketing.

LA ETIQUETA "CASERO"

También es utilizada de forma indiscriminada. A menudo se utiliza para indicar que un producto ha sido elaborado en casa, pero en realidad puede ser utilizado en cualquier producto al no existir tampoco regulación.

En conclusión, las etiquetas "natural", "artesano" y "casero" son etiquetas que se encuentran en un limbo legal y pueden generar confusión en las personas consumidoras. Además, es necesario que se establezcan regulaciones claras y precisas para estas etiquetas con el fin de proteger a las/los consumidoras/es y evitar prácticas engañosas en el mercado alimentario.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union





OUR FOOD
OUR FUTURE

PROYECTOS
DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

1. Investiga las marcas

Antes de comprar un producto, investiga un poco sobre la marca que lo produce. Busca información sobre sus prácticas de producción, su compromiso con el medio ambiente y su historial de transparencia. Puedes visitar sus sitios web, buscar noticias o reseñas sobre la marca, y consultar a través de diferentes fuentes de información (como la de FoodWatch) para obtener una visión más completa.

2. Lee las etiquetas con atención

Aprende a leer las etiquetas de los productos con atención y busca información sobre los ingredientes que no conoces. Por otra parte, hasta que los perfiles nutricionales no estén desarrollados, es mejor que no confíes ciegamente en las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, mira siempre la tabla de valor nutricional para contrastar la información. Echa un vistazo a la tabla nutricional y mira si las grasas, el azúcar y la sal cuadran con un alimento saludable.

3. Compra productos locales

Los productos locales suelen ser más frescos y están producidos por pequeñas empresas o agriculturas/es locales que pueden ofrecer más información sobre sus prácticas de producción. Además, al apoyar a las productoras/es locales, puedes tener la oportunidad de conocer de cerca cómo se cultivan los alimentos y su impacto en el medio ambiente y las condiciones laborales de las personas que trabajan en sus instalaciones.

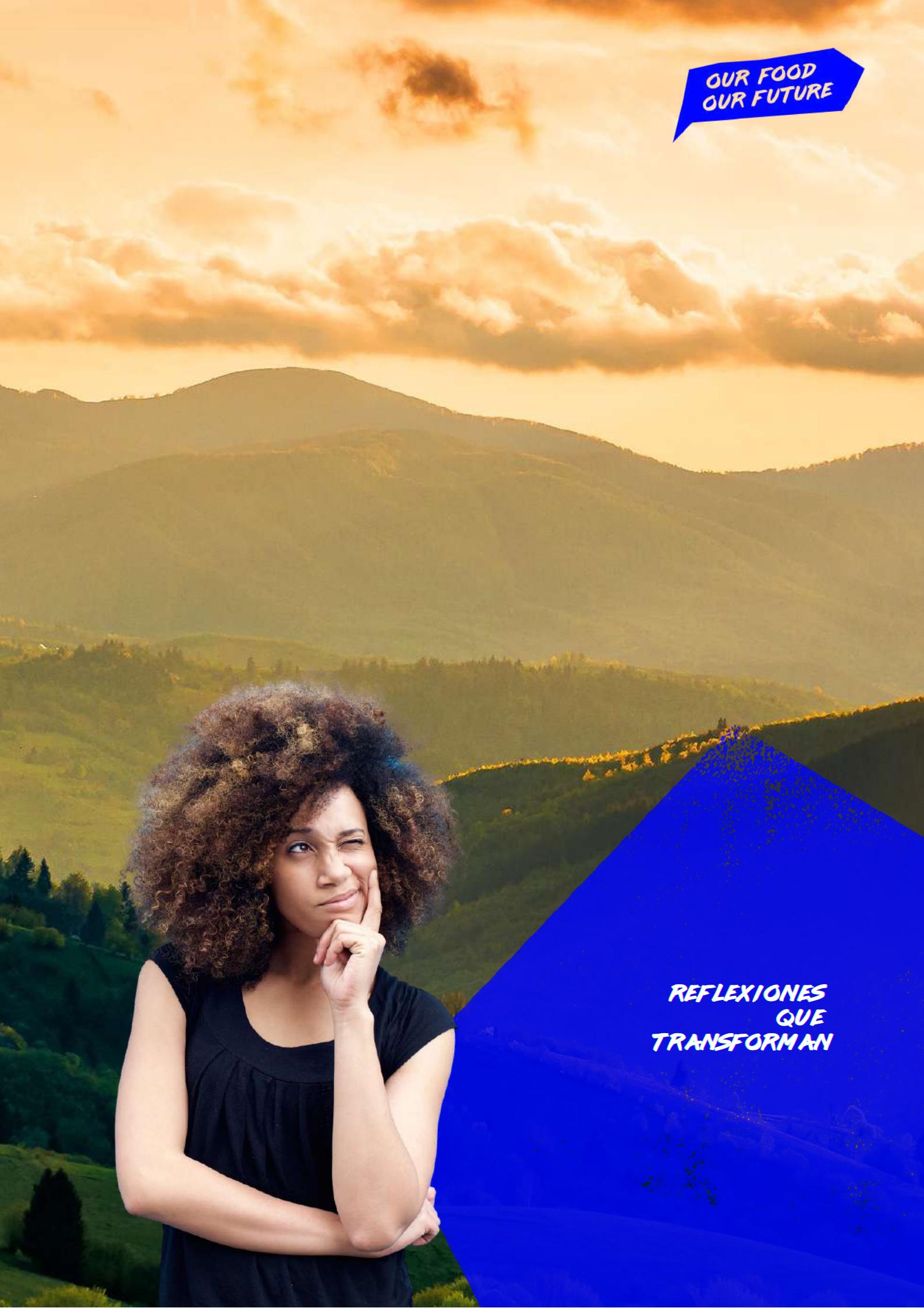
4. Participa en campañas de concienciación

Muchas organizaciones sin fines de lucro y grupos de consumidoras/es (como FoodWatch o la OCU -en España o la organización de defensa de personas consumidoras y usuarias del país que elijas-) llevan a cabo campañas para promover la transparencia en la industria alimentaria. Únete a estas iniciativas, comparte información en tus redes sociales y habla con tus amigas/os y familiares sobre la importancia de conocer lo que comemos. Puedes participar en peticiones (por ejemplo, en change.org), manifestaciones o eventos que busquen promover una mayor transparencia en la industria.

5. Apoya a empresas, cooperativas u organizaciones transparentes

Cuando encuentres una empresa, organización o cooperativa que se preocupe por ser transparente acerca de sus prácticas de producción e ingredientes, apóyala comprando sus productos. Busca marcas que muestren un compromiso claro con la transparencia y que ofrezcan información detallada sobre sus productos y procesos (¡sin olvidarte de contrastarlo con la lista de ingredientes!).

6. Recuerda que cada pequeña acción cuenta para fomentar la transparencia en la industria alimentaria y tomar decisiones informadas sobre lo que comemos. Al ser conscientes de nuestro poder como personas consumidoras y al exigir información clara y veraz, podemos contribuir a un cambio positivo en que se producen, etiquetan y comercializan los alimentos.



OUR FOOD
OUR FUTURE

REFLEXIONES
QUE
TRANSFORMAN

ES ALARMANTE OBSERVAR CÓMO A NUESTRO ALREDEDOR ABUNDAN PRODUCTOS QUE NO SE ALINEAN CON UNA DIETA SALUDABLE, PERO QUE SE ACOMPAÑAN DE DECLARACIONES O MENSAJES QUE PUEDEN GENERAR CONFUSIÓN EN LAS PERSONAS CONSUMIDORAS

ESTO CONTRADICE EL PRINCIPIO FUNDAMENTAL DE NO ENGAÑAR A LAS/OS CONSUMIDORAS/OS EN EL QUE SE BASA LA NORMATIVA EUROPEA DE INFORMACIÓN ALIMENTARIA.

NOS ENCONTRAMOS CON PRODUCTOS QUE UTILIZAN ESTRATEGIAS DE MARKETING ENGAÑOSAS, RESALTANDO SUPUESTAS PROPIEDADES SALUDABLES SIN CONTAR CON RESPALDO CIENTÍFICO SÓLIDO.

ESTA FALTA DE TRANSPARENCIA E INFORMACIÓN CLARA EN EL ETIQUETADO ALIMENTARIO DIFICULTA QUE LAS PERSONAS PUEDAN TOMAR DECISIONES INFORMADAS SOBRE SU ALIMENTACIÓN. MUCHAS VECES, SE ENCUENTRA INFORMACIÓN INDESCIFRABLE O TÉRMINOS AMBIGUOS QUE DIFICULTAN LA COMPRENSIÓN REAL DE LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN.

ES NECESARIO EXIGIR Y RESPALDAR MEDIDAS QUE PROMUEVAN UNA COMUNICACIÓN ALIMENTARIA TRANSPARENTE Y VERAZ, PARA GARANTIZAR QUE TODAS LAS PERSONAS TENGAN ACCESO A INFORMACIÓN PRECISA SOBRE LOS PRODUCTOS QUE ADQUIEREN. DE ESTA MANERA, ES POSIBLE PROTEGER NUESTRA SALUD Y BIENESTAR, EVITANDO LA INGESTA DE ALIMENTOS QUE NO SE AJUSTEN A NUESTRAS NECESIDADES NUTRICIONALES -O QUE SEAN TÓXICOS O ALTAMENTE TÓXICOS- Y ASEGURANDO QUE LAS EMPRESAS SE RESPONSABILICEN DE PROPORCIONAR INFORMACIÓN FIABLE Y COMPRENSIBLE EN SUS PRODUCTOS -Y EN SU CASO POR LOS DAÑOS Y PERJUICIOS OCASIONADOS-.

1. LA TRANSPARENCIA ES CLAVE

La transparencia en la industria alimentaria es clave para que las personas consumidoras puedan tomar decisiones informadas y fomentar prácticas más sostenibles. Cuando se conoce la procedencia de los alimentos, los ingredientes utilizados y las prácticas de producción involucradas, podemos tomar decisiones conscientes que respalden la salud y el medio ambiente.

2. PRESIÓN HACIA LA CREACIÓN DE LOS PERFILES NUTRICIONALES

Además de fomentar la transparencia en la industria alimentaria, es importante hacer presión para la creación

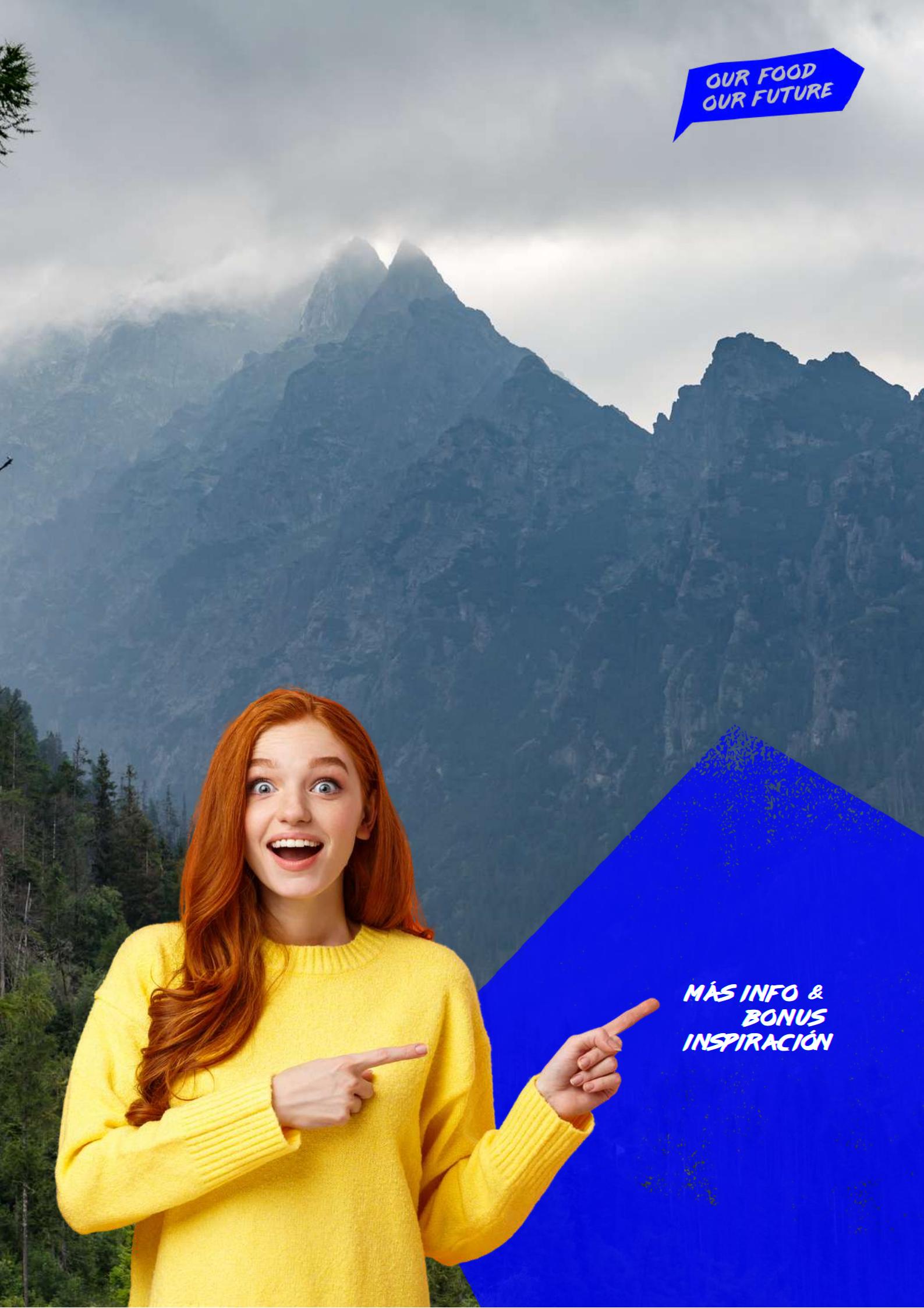
y aplicación de perfiles nutricionales sólidos – verídicos y basados en ciencia-. Al hacer presión para la implementación de perfiles nutricionales rigurosos, podemos asegurarnos de que las afirmaciones de salud en los productos alimentarios estén respaldadas por evidencia sólida y no se trata de características aisladas al resto de los ingredientes del producto. Esto nos permite tomar decisiones más informadas sobre nuestra alimentación y evita la promoción engañosa de productos que podrían ser perjudiciales para nuestra salud. Es una cuestión básica de salud pública y de transparencia hacia las personas consumidoras. en manos de la Comisión Europea.

3. LA IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO

Aunque aún no estén en marcha los perfiles nutricionales, aprender a leer las etiquetas de los productos con atención y buscar información adicional sobre los ingredientes que son poco conocidos puede ser una herramienta poderosa para tomar decisiones informadas sobre nuestra alimentación. Además, esta acción puede ayudar a identificar términos engañosos o poco claros en los etiquetados, lo que a la vez permite tomar decisiones más conscientes y evitar caer en prácticas de marketing engañosas.

5. MÁS INFORMACIÓN SIGNIFICA MÁS POSIBILIDAD DE QUE LAS PERSONAS HAGAMOS ELECCIONES MÁS SOSTENIBLES

Al fomentar prácticas más sostenibles desde el consumo alimentario mediante decisiones informadas, será posible tener un impacto positivo en el medio ambiente, la salud de las personas y el bienestar de los animales. Cada pequeña acción cuenta para lograr este objetivo, ya sea eligiendo productos ecológicos o respetuosos con el medio ambiente, locales y/o de comercio justo, apoyando a agricultoras/es y productoras/es responsables, y demandando transparencia en la información que recibimos como personas.



OUR FOOD
OUR FUTURE

MÁS INFO &
BONUS
INSPIRACIÓN

SERIE DOCUMENTAL SOBRE LAS VERDADES POCO APETECIBLES DE LA CADENA DE SUMINISTRO DE ALIMENTOS

Shillinger, Ted. (2018-2019). *Rotten* [Serie documental]. Netflix.
bit.ly/43dV3az

BUSCADOR DE DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES AUTORIZADAS DE LA AESAN

bit.ly/3rhFFg4

ENTIDADES Y NUTRICIONISTAS QUE ABOGAN POR UN ETIQUETADO MÁS TRANSPARENTE Y ENTENDIBLE

FoodWatch: www.foodwatch.com
Justicia Alimentaria: www.justiciaalimentaria.org
Aitor Sánchez, nutricionista: www.midietacojea.com

SOBRE NUTRISCORE

García, Ferrán y Guzmán, Javier. (2021). La gran mentira de Nutri-Score. Justicia Alimentaria.
bit.ly/3XDhxAq

SOBRE BIENESTAR ANIMAL

Documental que explora el impacto de la ganadería en el medio ambiente e investiga las políticas de diferentes organizaciones ambientales al respecto:

Andersen, Kip y Kuhn, Keegan. (2014). *Cowspiracy: The Sustainability Secret* [documental].
<https://www.cowspiracy.com/>

Documental que examina los impactos humanos en la vida marina y aboga por poner fin al consumo del pescado.

Tabribzi, Ali. (2021). *Seaspiracy: La pesca insostenible* [documental]. Netflix.
bit.ly/3PFcfCH

ETIQUETADO "NATURAL", "ARTESANO" O "CASERO"

Organización de Consumidores y Usuarios. (2017). ¿Alimentos con "apellido"? No te fíes. Organización de Consumidores y Usuarios (OCU).
Etiquetado artesanal: mentiras | OCU

[1] Información alimentaria: así es como la regulación de la UE se refiere a la información que encontramos en el etiquetado de los alimentos. Artículo 2.2 del Reglamento (UE) nº1169/2011 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) nº 1924/2006 y (CE) nº 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) nº 608/2004 de la Comisión Texto perteneciente a efectos del EEE.

Diario Oficial de la Unión Europea L nº304/18, de 22 de noviembre de 2011 bit.ly/3NHDARY / Food information: this is how the EU regulation refers to the information we find on food labels. Article 2.2 of Regulation (EU) No. 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers amending Regulations (EC) 1924/2006 and (EC) 1925/2006 of the European Parliament and of the Council, and repealing Commission Directive 87/250/EEC, Council Directive 90/496/EEC, Commission Directive 1999/10/EC, Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67/EC and 2008/5/EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004 (Text with EEA relevance). Official Journal of the European Union L 304/18 of 22 November 2011 bit.ly/3NHDARY

[2] Artículo 6 y 9 del Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Diario Oficial de la Unión Europea L nº304/18, de 22 de noviembre de 2011.
bit.ly/3NHDARY

[3] Es decir, aquél que debe figurar en la cara frontal del producto / That is to say, the one that must appear on the front of the product

[4] Estas normativas se aplican a productos específicos, como por ejemplo el aceite de oliva, los quesos, el vino, los embutidos, entre otros. Las regulaciones pueden incluir requisitos sobre la denominación de origen, la composición, el método de producción, la maduración, el envasado, la presentación y el etiquetado del producto. El objetivo de estas normativas es establecer estándares uniformes de calidad para los productos, así como proteger la reputación de estos y evitar engaños al consumidor / These regulations apply to specific products, such as olive oil, cheeses, wine and sausages. Regulations may include requirements on the

designation of origin, composition, method of production, ageing, packaging, presentation and labelling of the product. The objective of these regulations is to establish uniform quality standards for products, as well as protect their reputation and prevent consumers from being deceived.

[5] Real Decreto 1113/2006, de 29 de septiembre, por el que se aprueban las normas de calidad para quesos y quesos fundido. Boletín Oficial del Estado, 239, de 6 de octubre bit.ly/3NDbxmO

[6] Se consideran ingredientes de un producto alimenticio aquellos elementos o sustancias que, de manera independiente, tienen la categoría de "alimento" y que están presentes en el producto listo para el consumo de acuerdo con el Reglamento (CE) nº178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 28 de enero de 2002, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 021, de 1 de febrero de 2002 bit.ly/3JLTaed

Por su parte, los aditivos también se consideran ingredientes, y pueden identificarse mediante su número E o su denominación legal conforme al Reglamento (CE) nº 1333/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre aditivos alimentarios. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 354, de 31 de diciembre de 2008 bit.ly/3D1U9Da / Ingredients of a food product are those elements or substances that, independently, have the category of 'food' and that are in the product ready for consumption in accordance with Regulation (EC) No. 178/2002 of the European Parliament and of the Council of 28 January 2002 laying down the general principles and requirements of food law, establishing the European Food Safety Authority and laying down procedures in matters of food safety. Official Journal of the European Union L 021 of 1 February 2002 bit.ly/3JLTaed

For their part, additives are also considered ingredients and can be identified by their E number or their legal name in accordance with Regulation (EC) No. 1333/2008 of the European Parliament and of the Council of 16 December 2008 on food additives. Official Journal of the European Union L 354 of 31 December 2008 bit.ly/3D1U9Da

[7] Hay ingredientes (entre ellos, aditivos) que no deben estar en el listado porque durante el proceso de elaboración del alimento desaparecen / There are ingredients (including additives) that should not be on the list because they disappear when the food is being prepared



[8] Aunque, según los anexos del mismo Reglamento, en determinados casos específicos, se permite la omisión de la indicación cuantitativa de los ingredientes destacados en la etiqueta o en la denominación de venta. Uno de estos casos podría ser aquellos ingredientes que se han utilizado en cantidades muy reducidas con fines de aromatización. Un ejemplo claro es lo que ocurre con las patatas fritas sabor a jamón, en la que la cantidad o aroma a jamón es tan pequeña (incluso inexistente) y, por lo tanto, se considera que no es relevante para el consumidor / Although according to the annexes of the same Regulation in certain specific cases, the quantitative indication of the ingredients highlighted on the label or in the sales description may be omitted. One of these cases could be those ingredients that have been used in very small amounts for flavouring purposes. A clear example is what happens with ham-flavoured potato crisps, in which the amount or aroma of ham is so small (even non-existent) and as such is considered irrelevant for the consumer

[9] Hay 14 alérgenos que deben declararse cuando se utilizan como ingredientes: Altramuces, apio, cacahuetes, cereales que contienen gluten, crustáceos, frutos de cáscara, granos de sésamo, huevos, leche, moluscos, mostaza, pescado, soja y sulfitos/dióxido de azufre / There are 14 allergens that must be declared when used as ingredients: Lupines, celery, peanuts, gluten-containing cereals, crustaceans, nuts, sesame seeds, eggs, milk, shellfish, mustard, fish, soybeans, and sulphites/sulphur dioxide

[10] Real Decreto 678/2016, de 16 de diciembre, por el que se aprueba la norma de calidad de la cerveza y de las bebidas de malta. Boletín Oficial del Estado nº304, de 17 de diciembre de 2016 bit.ly/3pymH47

[11] Denominadas así a las bebidas popularmente conocidas como bebidas de alcohol etílico (ginebra, ron, whisky, etc.) en la normativa que las regula, en este caso europea, el Reglamento (UE) nº787/2019 del Parlamento Europeo y del Consejo de 17 de abril de 2019 sobre la definición, designación, presentación y etiquetado de las bebidas espirituosas, la utilización de los nombres de las bebidas espirituosas en la presentación y etiquetado de otros productos alimenticios, la protección de las indicaciones geográficas de las bebidas espirituosas y la utilización de alcohol etílico y destilados de origen agrícola en las bebidas alcohólicas, y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 110/2008. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 130/1, de 17 de mayo de 2019 bit.ly/3JKs8UJ / Named after the drinks popularly known as ethyl spirits (gin, rum, whiskey, etc.) in the regulations that govern them, in this European case, Regulation



(EU) No. 787/2019 of the European Parliament and of the Council of 17 April 2019 on the definition, description, presentation and labelling of spirit drinks, the use of the names of spirit drinks in the presentation and labelling of other foodstuffs, the protection of geographical indications for spirit drinks, the use of ethyl alcohol and distillates of agricultural origin in alcoholic beverages, and repealing Regulation (EC) No 110/2008. Official Journal of the European Union L 130/1 of 17 May 2019 bit.ly/3JKs8UJ

[12] Más información sobre el movimiento Snackgate en bit.ly/300UUUCS / Learn more about the Snackgate movement [Learn more about the Snackgate movement at bit.ly/300UUUCS](https://bit.ly/300UUUCS)

[13] Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Diario Oficial de la Unión Europea nº L109/29, de 20 de marzo de 2000 bit.ly/300xhuc

[14] Reglamento (CE) 1924/2006 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. Diario Oficial de la Unión Europea L nº404/9, de 30 de diciembre de 2006 bit.ly/3XBHTTm

[15] Carceller, Rosanna. (2018). La trampa del “sin azúcar añadido” en la industria alimentaria. La Vanguardia <https://bit.ly/3JKjh0a>

[16] García, Juan Manuel. (2021). ¿Por qué el semáforo nutricional Nutri-Score da una mala nota al aceite de oliva y al jamón ibérico?. La Vanguardia bit.ly/46uOZ0h

[17] Reglamento (UE) nº432/2012 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 L nº136/1, de 25 de mayo de 2012 bit.ly/3reWnwy

[18] Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº834/2007 del Consejo. Diario Oficial de la Unión Europea L nº150/1, de 14 de junio de 2018 bit.ly/3NEdoHV / Regulation (EU) 2018/848 of the European Parliament and of the Council of 30 May 2018 on

organic production and labelling of organic products and repealing Council Regulation (EC) 834/2007. Official Journal of the European Union L 150/1 of 14 June 2018 bit.ly/3NEdoHV

[19] En la normativa europea los conceptos de ecológico, orgánico o biológico son sinónimos, entonces cualquier producto con ese nombre tendrá que cumplir con el Reglamento 2018/848 de producción ecológica / In European regulations the concepts of organic, organic or biological are synonymous, then any product with that name will have to comply with the Regulation 2018/848 on organic production

[20] Reglamento (CE) nº1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 21 de octubre de 2009, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios y por el que se derogan las Directivas 79/117/CEE y 91/414/CEE del Consejo. Diario Oficial de la Unión Europea L nº309/1, de 24 de noviembre de 2009 bit.ly/3XFijNn / Regulation (EU) 1107/2009 of the European Parliament and of the Council of 21 October 2009 concerning the placing of plant protection products on the market and repealing Council Directives 79/117/EEC and 91/414/EEC. Official Journal of the European Union L 309/1 of 24 November 2009 bit.ly/3XFijNn

[21] El uso de esta certificación es muy común en los vinos / The use of this certification is very common with wines.

#eatwithlove!

OUR FOOD
OUR FUTURE

INDEX

OFCF

TRANSPARENCY, CLARITY
AND SINCERITY

MANDATORY INFORMATION

VOLUNTARY INFORMATION

WHO IS WHO?
LABELS, MARKS AND MEANINGS

PROPOSALS FOR CO-CREATION
AND ACTION

TRANSFORMATIVE REFLECTION

ADDITIONAL INFO &
BONUS INSPIRATION



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge





**OUR FOOD
OUR FUTURE**

Our Food Our Future is an International Awareness Campaign for a fair, balanced and balanced transformation of the food system, of international food production and supply chains, and to co-create a new way of thinking about the food system, the economy, cooperation and collaboration, society, ecosystems and belonging to the planet and therefore relationships.

Our Food Our Future is developed in 13 countries through 13 countries through 16 organisations.

Information on the project's website www.ofof.eu and on its social media is available on the actions carried out, other information of interest and useful tools.

Our Food Our Future, is information, it is inspiration and it is transformation!

This is not just about food!
This is about nurturing a life together!

#eatwithlove!







OUR FOOD
OUR FUTURE



TRANSPARENCY,
CLARITY
AND SINCERITY

IN A WORLD WHERE SUPERMARKET SHELVES ARE PACKED WITH PRODUCTS, AND THE OPTIONS SEEM ENDLESS, A VERY IMPORTANT THOUGHT ARISES:
HOW MUCH DO WE REALLY KNOW ABOUT WHAT WE EAT?
HOW MANY TRUTHS, SECRETS AND LIES ARE HIDDEN BEHIND THE PACKAGING AND LABELS OF THESE PRODUCTS?
THE IMPORTANCE AND THE RIGHT OF PEOPLE TO HAVE ACCESS TO ALL THE INFORMATION ABOUT THE FOOD WE EAT IS EVEN MORE IMPORTANT WHEN THE REALITY THAT IS PRESENTED ON THE PACKAGING MAY SOMETIMES BE FAR FROM BEING TRANSPARENT OR EASY TO UNDERSTAND. BEHIND FLASHY ADVERTISEMENTS AND TEMPTING PROMISES MAY BE HIDDEN INDECIPHERABLE INGREDIENTS, CONFUSING PRODUCTION PRACTICES AND CONTRADICTORY MESSAGES.

The truth is that food labelling and advertising is the main channel used by food companies to convey information to consumers.

THE LABELLING AND ADVERTISING OF THE FOOD THAT CONVEYS INFORMATION TO CONSUMERS IS CALLED  
 COMMERCIAL COMMUNICATION

Consumers obtain information on food either through labelling (specific information on aspects of the food) or advertising (information on what products are on the market and what makes them different).

We need to be aware of our ability to demand transparency, clarity and honesty in food labelling.

As consumers, we have the power to investigate, question and demand truthful information about the products we choose every day to feed ourselves with.





OUR FOOD
OUR FUTURE

TO DO THIS,
WE MUST CLAIM THE
RIGHT WE HAVE TO KNOW ABOUT
THE DIFFERENT FOODS, SUCH AS THEIR INGREDIENTS,
PRODUCTION PRACTICES, NUTRITIONAL VALUES OR
POSSIBLE IMPACT ON
OUR HEALTH,
ANIMALS
AND THE ENVIRONMENT.

BY ACQUIRING THIS KNOWLEDGE, DECISIONS
CAN BE MADE THAT ARE MORE IN LINE
WITH OUR VALUES AND NEEDS,
AS WELL AS PROVIDING THE NECESSARY TOOLS TO
DEMAND TRANSPARENCY FROM COMPANIES IN THE
FOOD INDUSTRY SO THAT THEY OFFER CLEAKER
AND MORE PRECISE INFORMATION.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

MANDATORY
INFORMATION

In the European Union (the EU) we have specific regulation for food information[1] which brings together the minimum information that all foodstuffs must have in all Member States so that consumers can make an informed choice, and governs the provision of voluntary information.

To do this, the Community legislator uses **THE GENERAL PRINCIPLE OF THE LIKELIHOOD OF CONFUSING THE CONSUMER** in all its regulations that concern food information, to promote access to safe and responsible food, a balanced diet and the freedom of people to live according to their beliefs.

TO UNDERSTAND WHAT TYPE OF REGULATION ON FOOD INFORMATION CAN BE FOUND IN THE EU, ONE MUST MAKE A DISTINCTION BETWEEN TWO PIECES OF INFORMATION THAT WE FIND ON FOOD LABELLING:

- ① MANDATORY FOOD INFORMATION
- ② VOLUNTARY FOOD INFORMATION

There is much more labelling than what is regulated by the EU, since in recent years certifications of certain types of production, of sustainability or fair trade labels, which are controlled and regulated by private certification organisations, have grown.

ALL FOODSTUFFS MADE AVAILABLE TO THE FINAL CONSUMER OR COMMUNITIES (SCHOOL OR HOSPITAL, COFFEE SHOP, FOR EXAMPLE) MUST INCLUDE FOOD INFORMATION IDENTIFIED IN THAT REGULATION AND WITH THE REQUIREMENTS ESTABLISHED IN IT (2).



OUR FOOD
OUR FUTURE



6

morning
with
you®

1

Oat, wheat and
rye flakes with
Vitamins A, B, D
and Folic Acid

2

OAT
DANCE

9

high fiber
low sugar

11

GOOD
can help lower
cholesterol!

5

375 g

12/2024

1. SALES DESCRIPTION
2. TRADE NAME
3. LIST OF INGREDIENTS
4. NET QUANTITY
5. EXPIRY DATE
6. COMPANY IDENTIFICATION
- PLACE OF ORIGIN
8. NUTRITIONAL INFORMATION
9. NUTRITION DECLARATION
10. NUTRISCORE
11. HEALTH CLAIM

bird's nest

NUTRI-SCORE

10

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

These mandatory indications should only be complemented with the indications established in other EU Regulations or in the national provisions resulting from the incorporation into the national legal system of a Community regulation.

This is the case, for example, with fish products, foods that have genetically modified organisms, meat products, olive oil and honey (among others). These products have a specific European regulation that applies to them.

IN THIS CASE, THE LABELLING OF THE FOOD MUST COMPLY WITH BOTH REGULATION 1169/2011 AND THE SPECIFIC QUALITY REGULATIONS.

WHAT'S THAT? IS THAT ... CHEESE?: SALES DESCRIPTION VS. TRADE NAME

The sales description of the product is not, although it might be interpreted that way, the trade name by which the product is known[3]. It is a name that is assigned in the specific regulations for it. Product-specific regulations are known as quality regulations[4] and they establish the technical and quality requirements that certain products (such as oil, honey and cheese) must meet to protect consumers.

A clear and quite well known example is the case of sliced or grated cheese. If we take a look at the trade name, one could reach the - incorrect- conclusion that it is 'real' sliced or grated cheese. However, cheese is regulated by Royal Decree 1113/2006, of 29 September, which approves the quality standards for cheeses and processed cheeses (hereinafter, Royal Decree 1113/2006) [5]. This is a quality regulation at the state level that limits this sales description to dairy products with characteristics that meet its requirements.

IN THOSE CASES, IT IS USUALLY IDENTIFIED WITH THE TRADE NAME 'SPECIAL SLICES TO MELT' OR 'GRATED', WHICH, ALTHOUGH ITS BEING CHEESE IS IMPLIED, DOES NOT INDICATE THAT NAME IN ITS SALES DESCRIPTION (LOCATED NORMALLY BEFORE THE LIST OF INGREDIENTS), WHICH IN SOME CASES CAN REALLY BE A 'SEMI-FAT DAIRY PREPARATION' OR 'PROCESSED CHEESE'.

These names should not be confused with what is strictly regulated as 'cheese' (in Royal Decree 1113/2006). They are other products that have the same purpose and the same appearance which cannot have the same name since they do not meet the requirements for it to be considered cheese.

In fact, when there are products – which could easily be identified as cheese – that do not include the name 'cheese' in their trade name, normally it is because the Royal Decree does not allow it because of its list of ingredients.

LIST OF INGREDIENTS, DO WE REALLY KNOW WHAT WE ARE EATING?

The list of ingredients is also mandatory food information for foodstuffs. This is a list of all the ingredients[6] in the food (in their state at the time of sale[7]) in descending weight order. That way the consumer can know what ingredients the product mainly contains.

Furthermore, Regulation (EU) No. 1169/2011 of the European Parliament and of the Council, of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers (Regulation 1169/2011) establishes that the list of ingredients of a food product must indicate the percentage of the quantity of those ingredients that are part of the sales description or that have been especially highlighted on the label, among other specific cases. For example, if fig muffins are being sold, the percentage of figs based on the total mass of the product must be indicated in the list of ingredients[8].



Another requirement of Regulation 1169/2011 is the identification of those ingredients that may cause allergies or intolerances[9].

TO DO THIS, A DIFFERENT TYPESET FROM THE REST OF THE INGREDIENTS ON THE LIST SHOULD BE USED (BY USING A DIFFERENT COLOUR, LARGER SIZE, CAPITAL LETTERS, BOLD, ETC.).

Returning to the shredded or processed cheese example, these ingredient listing requirements clearly apply differently to dairy products.

Although cheese is the first ingredient on its list (assuming that it is what the product contains the most of), cheese cannot be considered either in its sales description or in its trade name. This is because the quality regulations do not allow calling it cheese unless it is actually cheese (and that requires that it only be made of milk, rennet, lactic ferments, microbial cultures and/or optional ingredients such as additives, aromas, colourings or seasonings).

THE AFOREMENTIONED QUALITY REGULATIONS ALSO GOVERN THE DESCRIPTION 'PROCESSED CHEESE', BUT THE REQUIREMENT FOR IT IS ONLY THAT THE PRODUCT HAVE A TOTAL DRY EXTRACT OF CHEESE THAT IS 35% OF ITS MASS. IN ADDITION, THIS PRODUCT SHOULD NOT EVEN INDICATE THE PERCENTAGE OF CHEESE IN THE TOTAL INGREDIENTS, SINCE IT DOES NOT MENTION THAT PRODUCT IN ITS TRADE NAME.

IT IS FOR THESE REASONS THAT THE PRODUCT THAT HAS BEEN USED AS AN EXAMPLE IS NOT CONSIDERED CHEESE, BUT RATHER A SEMI-FAT MILK PREPARATION.

#eatwith[love]



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

ALCOHOLIC DRINKS AND THEIR ALCOHOLIC STRENGTH. WHAT ARE NON-ALCOHOLIC AND 0.0 DRINKS?

The alcoholic strength of a drink refers to the alcohol content that it contains in relation to its total volume. This indication, expressed as a percentage, is only mandatory if the drink or food in question has an alcoholic strength greater than 1.2% by volume.

Over the last decade, the large number of drinks that have been releasing their 'non-alcoholic' or '0.0%' version is of note. In the case of beers, this is regulated in the quality standard for beer and malt beverages, Royal Decree 678/2016, of 16 December, which approves the quality standard for beers and malt beverages[10] (Royal Decree 678/2016). The difference between non-alcoholic beers and 0.0 beers is based on the following criteria:

--For a beer to be labelled alcohol-free, it must have an alcohol content of less than 1% by volume, according to Royal Decree 678/2016.

--There is no specific regulation that regulates this in the case of 0.0 beer. The industry itself classifies this beer as having less than 0.05%, therefore, these beers would have a lower alcoholic strength.

MORE RECENTLY, SPIRITS ARE COMING OUT WITH THEIR 0.0 VERSION.

But what are these new drinks really? According to Regulation 787/2019, a gin, to be called as such in the EU, must contain a minimum strength of 37.5 ABV. So how does the spirits industry go about marketing this product as gin? The answer is that it does not market it as such, but rather does so under the sales description 'non-alcoholic drink with sweeteners', so it does not fall under any specific quality regulations.

AM I PAYING FOR THE AIR IN THE BAG OF CRISPS?
THE NET QUANTITY
OF THE PRODUCT

THE CONCEPT
OF NET QUANTITY
REFERS TO:

 THE ACTUAL QUANTITY OF
A SPECIFIC PRODUCT THAT
IS INSIDE ITS PACKAGING

It should be expressed in units of measurement such as kilograms, grams, litres or millilitres.

Regulation 1169/2011 places special emphasis on products that are frozen or kept in a liquid for their conservation, establishing specific measures for them, ensuring that the net quantity of the product does not deceive consumers.

**ANOTHER ISSUE IS THE CASE OF PACKAGING
THAT CONTAINS MORE AIR
THAN PRODUCT,
SOMETHING NOT GOVERNED
IN THE REGULATION ABOVE.**

Focusing on the case of bags of potato crisps, it is true that the air contained in their packaging has a technological explanation, since air (usually nitrogen) helps these snacks withstand transport and keep better (colour, flavour and crunch).

Even so, many consumer organisations consider this is a scam for people, who have hard time calculating the amount of product they are purchasing due to the packaging[12].

**BEST BY OR EXPIRATION DATE:
WHEN DOES A FOOD STOP BEING SAFE?**



 **IS THE ONE BEFORE WHICH THE FOOD CONTINUES TO RETAIN ITS SPECIFIC PROPERTIES WHEN STORED CORRECTLY.**

The operator responsible for the product freely decides to indicate a best before date before which the food retains the nutrients, aromas and aspects indicated on the label. After that date, the food could begin to lose these properties, but it does not mean that the product is no longer safe for consumers' health.



 **REFERS TO THE DATE THAT THE FOOD PRODUCT IS NO LONGER CONSIDERED SAFE FOR CONSUMPTION.**

Unlike the best before date, the use-by date is established in the legal regulation of those foods considered especially perishable (such as yoghurt or eggs). It should be noted that in recent years, with greater public awareness about food waste, the need to incorporate both dates and underline their differences to reduce this well-known phenomenon has become apparent.

SPECIAL STORAGE AND USE CONDITIONS AND INSTRUCTIONS: DO YOU REALLY NEED TO PAY ATTENTION TO THESE INSTRUCTIONS?

These mentions are only obligatory if the product

requires special storage or use conditions or instructions. These are recommendations to ensure the correct preservation of products that degrade in certain environments (for example, 'keep in a refrigerator' for those products that need refrigeration or, in a 'cool place and away from sunlight' for products in plastic packages).

COMPANY IDENTIFICATION: IS THE COMPANY INDICATED ON THE LABEL THE ONE THAT MANUFACTURES THE PRODUCT?

All packaged foods marketed within the EU must include on their labelling the name, address and company name or name of the person who manufactures, packs and/or sells the product in question within the EU. This means that the name of a company that has packaged the product may be indicated, since it is responsible for the safety of the food in the EU, but that it was actually produced in a country outside the European Community.

THE REASON THIS INFORMATION IS REQUIRED IS THAT IT IS RELEVANT IN CASE OF FOOD FRAUD OR IN THE EVENT THAT A PRODUCT THAT IS IN POOR STATE HAS TO BE TRACED.

**PLACE OF ORIGIN OR PROVENANCE.
DO WE KNOW WHERE THE FOOD WE EAT COMES FROM?**

The indication of the place of origin or provenance is only mandatory when the product comes from outside the EU or when its omission could mislead consumers.

This is the case when the packaging can make consumers believe that a product comes from a place that it does not.

For example, when pasta is sold through a trade name in Italian and with references to that country, but the manufacturing phases have been carried out in Spain, the real place of origin of the product must be indicated.



WHAT IS A FOOD'S NUTRITIONAL INFORMATION?

One of the key developments of Regulation 1169/2011 was to include the nutritional labelling of the food in question as a mandatory mention.

Until its entry into force, it was Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council of 20 March 2000 on the approximation of the laws of the Member States relating to the labelling, presentation and advertising of foodstuffs[13] (Directive 2000/13/EC), which governed the type of information and limited nutritional labelling to those products that included nutritional or health claims in their labelling or advertising (see the section below, mandatory information: nutrition and health claims).

SINCE THE NEW REGULATION 1169/2011, THE FUNDAMENTAL REQUIREMENT FOR NUTRITIONAL INFORMATION IS THAT IT IS ALL GROUPED IN THE SAME PLACE, STRUCTURED IN TABULAR FORM AND, IF SPACE ALLOWS, WITH THE FIGURES IN COLUMNS. IN ADDITION, THE SAME REGULATION REGULATES THE SIZE OF THE LETTERS AND DIGITS CONTAINED IN THE NUTRITIONAL TABLES, SO THAT THE CONSUMER CAN EASILY READ IT.





OUR FOOD
OUR FUTURE

VOLUNTARY
INFORMATION



OUR FOOD
OUR FUTURE

IT IS COMMON FOR FOODSTUFFS TODAY
TO INCLUDE
HEALTH-RELATED
MESSAGES
IN THEIR ADVERTISING.

TO AVOID DECEIVING CONSUMERS,
IN 2016 THE EU ESTABLISHED
A LEGAL FRAMEWORK THAT REGULATES
THOSE MESSAGES.

THIS FRAMEWORK SEEKS TO ENSURE THAT CLAIMS ABOUT
HEALTH BENEFITS ARE BACKED BY SOLID SCIENTIFIC
EVIDENCE, IN ADDITION TO DEMANDING TRANSPARENCY
AND TRUTHFULNESS IN THE
FOOD'S COMMERCIAL COMMUNICATIONS,
NOT CONFUSING
OR DECEIVING CONSUMERS.

THE EU TRIES TO PROTECT THEIR RIGHTS
PROMOTE RESPONSIBLE ADVERTISING.
BUT HAS THIS REGULATION SUCCESSFULLY
MADE CONSUMERS MAKE INFORMED DECISIONS
TRUSTING THE INFORMATION
PROVIDED
BY FOODSTUFFS?

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

NUTRITION AND HEALTH CLAIMS: CAN A PRODUCT LOWER YOUR CHOLESTEROL?

European legislation has taken steps to limit messages suggesting that a food product may be beneficial to your health in food advertising.

A list of authorised declarations has been created, which are scientifically evaluated through the European Food Safety Agency (EFSA), in accordance with Regulation (EC) 1924/2006 of the European Parliament and of the Council of 20 December 2006 on nutrition and health claims made on foods (Regulation 1924/2006)[14].

This Regulation establishes that any message that suggests a product has specific characteristics must have the corresponding scientific accreditation.

Nutrition claims simply state the presence of a nutrient or substance in a food, while health claims highlight the relationship between a substance and a beneficial effect on the health of consumers.

Both types of declarations can only be used in food labelling or advertising if they meet the conditions established by Community legislation and are included in the complementary information established by the corresponding Regulations.

Currently, there are more than 250 authorised claims, which can be checked in an online register provided by the European Commission.

NUTRITION CLAIMS: IS EVERYTHING WITH NO ADDED SUGAR HEALTHY?

Nutrition claims describe the effects of a certain nutrient on a person's health based on generally accepted scientific data. Regulation 1924/2006 establishes the conditions that each nutritional declaration (currently it regulates more than 30) must comply with to appear on the label.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

AMONG THE MULTITUDE OF AUTHORISED NUTRITIONAL CLAIMS, THE BEST KNOWN BY THE CONSUMER COMMUNITY AND THE MOST PRESENT IN PRODUCTS MARKETED IN THE EU ARE: 'DIET', 'SUGAR FREE', 'SOURCE OF FIBRE', 'RICH IN PROTEIN' AND 'NO ADDED SUGAR'.

HOWEVER, EVEN THOUGH THEY ARE WIDELY KNOWN AND FREQUENTLY USED, MANY CONSUMERS DO NOT REALLY KNOW WHAT THEY MEAN.

For example, some cereals claim on their packaging that they do not contain added sugars, but this could create confusion as people could take it to mean that the product is low in sugar. Actually, what the phrase 'No added sugars' means is that no sugars have been added artificially or industrially during the production process. But if we take a look at the list of ingredients, we will see how the regulations allow the industry to do some fancy footwork to add sugars without having to declare them as such. This can be done by adding sugar through other ingredients such as juice, beet syrup or date paste.

THE LABELS OF A WELL-KNOWN CEREAL BRAND WERE DENOUNCED BY THE NGO FOODWATCH FOR POSSIBLY MISLEADING CONSUMERS, SINCE THEY MIGHT THINK THAT THEY ARE BUYING A PRODUCT WITHOUT SUGAR (AND THEREFORE HEALTHIER). BUT IF YOU TAKE A LOOK AT ITS NUTRITIONAL TABLE IT SURPRISINGLY SHOWS THAT IT HAS 20 GRAMS OF SUGAR PER 100 GRAMS OF PRODUCT (15).

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

THE CASE OF NUTRI-SCORE

Nutri-Score's voluntary labelling has been widely criticised for its simplistic approach based on criteria that the industry itself has chosen (some well-known companies such as Coca Cola, Danone, McDonald's and Kellogg's participated in creating the label).

Differing quite widely from the World Health Organization's recommendations, this label is based on very simplistic criteria that means olive oil can be labelled with a D and sugary cereals with an A[16].

HEALTH CLAIMS, EVERYTHING YOU NEED TO KNOW

A foodstuff's health claims are when a healthy property is attributed to it in some aspect due to having a certain nutrient. For this type of claims, like nutrition claims, there is Regulation (EU) 432/2012 of the Commission of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health (Regulation 432/2012)[17].

Regulation 432/2012 is responsible for establishing a closed list of authorised health claims (more than 260 health claims are authorised). There are four categories of health claims:

1. CLAIMS BASED ON GENERALLY ACCEPTED SCIENTIFIC EVIDENCE

These are claims that describe the effects of a certain nutrient on bodily or psychological functions, based on generally accepted scientific evidence, for example 'Calcium is necessary to keep your bones healthy.' For this last claim, the condition would be that the product is at least a source of calcium based on the requirements of Regulation 1924/2006 (i.e., it must also comply with the condition for a nutrition claim).

2. CLAIM BASED ON RECENTLY OBTAINED SCIENTIFIC EVIDENCE AND/OR THAT INCLUDE A REQUEST FOR THE PROTECTION OF DATA SUBJECTS TO INDUSTRIAL PROPERTY RIGHTS

In a very similar way to the previous claim, there are also claims that can only be used by the company that has requested their inclusion in the Regulation and whose necessary scientific evidence has been proven. An example would be 'Lactitol contributes to the normal functioning of the intestine by increasing the frequency of bowel movements'. The condition for this claim would be that the product had at least 10 grams of lactitol in a single (quantified) daily serving.

3. DISEASE RISK REDUCTION CLAIMS

These claims are those that ensure, suggest or imply that eating of a class of food, a particular food or one of its components or nutrients significantly decreases the risk of suffering from a disease in humans. For these claims, European regulations are a little more demanding and only 14 have been authorised.



One example would be the statement 'Sugar-free gum helps reduce dental demineralisation. Dental demineralisation is a risk factor in the development of dental cavities'. Its condition is based on informing consumers that the beneficial effect is obtained by chewing 2-3 grams of sugar-free gum for twenty minutes at least three times a day after meals.

4. CHILD DEVELOPMENT AND HEALTH CLAIMS

The European Commission has approved the use of only 12 health claims for children since they are a much more delicate group. One example is 'Iodine contributes to the normal cognitive development of children'. The conditions for these health claims are generally that the foodstuff is also a source of that nutrient, in this case iodine.

**NUTRIENT PROFILES.
WHY CAN FOODS
THAT ARE NOT UNHEALTHY
SAY THEY HAVE
HEALTHY
PROPERTIES?**

The nutrient profiling process in the EU began with the need to establish criteria for the use of nutrition or health claims in foods. The goal was to prevent these types of claims from being used with unhealthy foods and misleading consumers. For example, a product like industrially produced pastries could be labelled as high in fibre or diet, but the rest of its nutritional composition would not be healthy.

For several years now, the European Commission has been working on the development of these nutrient profiles. If certain nutrient profiles are adopted, only foods that meet them may use nutrition or health claims. However, the European Commission planned to adopt the nutrient profiles before 19 January 2009. But due to the scientific complexity of the task and the interests at stake, the elimination of this legal provision is currently being processed.



Despite this fact, the EFSA has provided scientific advice to assist in the development of the nutrient profiles and the EU has launched the 'Farm to Fork' initiative to address the sustainability of food systems and improve the safety and quality of food in Europe.

Nutrient profiling remains a controversial issue in the EU and it remains to be seen whether and how it will affect nutrition and health claims and labelling on foods.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

WHO IS WHO?
LABELS,
MARKS
AND MEANINGS



FAIRTRADE IS A CERTIFICATION SYSTEM THAT ORIGINALLY ENSURED THAT THE WORKING CONDITIONS AND PRICES PAID TO PRODUCERS WERE FAIR.

FLOCERT is the main independent certifying entity (not reporting to public administrations) of Fairtrade, which inspects producers and traders to verify that they comply with the Criteria required to obtain this type of certification.

Although it is a certification that helps consumers choose a product that guarantees social standards for foodstuffs, few cooperatives or organisations can afford it due to the high fees required to obtain it.

There might be products that were not certified with the fairtrade label, but that were complying with standards. Similarly, there could be products that are certified with that label, but that have negative effects on the environment (coffee or chocolate, for example).

**LABELS FOR
PRODUCTION
TYPE: ORGANIC**



There are also logos or labels on foodstuffs that certify the type of agricultural production used to produce their ingredients. There are three major types of certification: organic production; integrated production; and biodynamic production.

PRODUCCIÓN ECOLÓGICA

Organic production is regulated by Regulation (EU) 2018/848 of the European Parliament and of the Council of 30 May 2018 on organic production and labelling of organic products and repealing Council Regulation (EC) 834/2007 (Regulation 2018/848)[18].

Regulation 848/2018 regulates organic production and the labelling of organic products. The requirements of this regulation refer to both the organic production of foods of plant or animal origin.



(i) IMPLIES THE USE OF PRACTICES SUCH AS CROP ROTATION, FOR AN EFFICIENT USE OF RESOURCES, REDUCING THE USE OF SYNTHETIC PESTICIDES AND FERTILIZERS, THE RIGOROUS LIMITATION OF THE USE OF ANTIBIOTICS IN LIVESTOCK HEALTH, BREEDING IN OPEN-AIR ENVIRONMENTS, THE USE OF ORGANIC FEED AND THE PROHIBITION OF THE USE OF GENETICALLY MODIFIED ORGANISMS (GMOS).

FOR ANIMAL-BASED FOODS, ORGANIC PRODUCTION STANDARDS EMPHASISE ANIMAL WELFARE.

Aspects addressed are the origin of the animals, including the selection of breeds with genetic diversity, adaptability to local conditions and resistance to diseases or health problems, farming on organic farms with indoor and outdoor areas suitable for animal welfare, livestock practices such as grazing, feeding animals with organic feed and pasture and health care based on the selection of breeds, feeding, management, hygiene and shelter.

In Spain, organic certification and control of production depends on the Autonomous Communities. Each AC has its own control authority or certifying body.

The label must always indicate the EU organic production logo or a logo from each Member State. In Spain, the logo of each AC can be used, indicating the numerical code of the control authority (ES-ECO-001-AN) and combining it with the European logo.

Next to the organic production logo, the origin of the raw material or feedstock in the following way: 'EU Agriculture', 'non-EU Agriculture' and 'EU/non-EU Agriculture'.

**FOR FOODS THAT
INCLUDE DIFFERENT INGREDIENTS,
95% OF THE AGRICULTURAL INGREDIENTS
OF THE PRODUCT MUST BE ORGANIC
OR THE MAIN INGREDIENT
MUST BE FROM HUNTING OR FISHING
AND THE REST OF THE
AGRICULTURAL INGREDIENTS
ARE ORGANIC.
IF LESS THAN 95%
OF THE INGREDIENTS ARE ORGANIC
THEN THE PRODUCT MAY ONLY REFER
TO THIS TYPE OF PRODUCTION
IN THE LIST OF INGREDIENTS
BUT MAY NOT USE THE
ORGANIC PRODUCTION LABELS
ON ITS PACKAGING.**

There are however several issues regarding the certification of organic production.

One is that the agroecological transition for small producers is costly and very slow, since a conversion period of three years is required for perennial crops and two years for annual crops (a period in which they cannot use the European organic production certification label, but they can use the AC control authority logo as long as they indicate the term 'in conversion').

The fact that a product is certified with the organic production label does not mean that it is produced under the labour standards required, for example, by the aforementioned fairtrade certification. There may be

products without organic certification that are even more respectful of the environment than those that do have it because the producers cannot afford the cost of the transition with all the requirements that it has.

It might also be products without any type of organic or fair trade certification that comply even more with fair prices for the producers and that require better working conditions.

INTEGRATED
AGRICULTURE



PRODUCCIÓN
INTEGRADA
ANDALUCÍA

ANOTHER TYPE OF
AGRICULTURAL PRODUCTION
IS INTEGRATED AGRICULTURE
OR PRODUCTION



INTEGRATED PRODUCTION IS AN AGRICULTURAL PRODUCTION SYSTEM THAT COMBINES THE BEST PRACTICES OF CONVENTIONAL AND ORGANIC AGRICULTURE WITH THE AIM OF PRODUCING HIGH-QUALITY FOOD IN A SUSTAINABLE AND PROFITABLE WAY WHILE PROTECTING THE ENVIRONMENT AND PUBLIC HEALTH.

The European regulation on it is Regulation (EU) 1107/2009 of the European Parliament and of the Council of 21 October 2009, concerning the placing of plant protection products on the market and repealing Council Directives 79/117/EEC and 91/414/EEC (Regulation 1107/2009).²⁰ Regulation 1107/2009 defines the criteria and requirements for an agricultural product to be considered to have been produced in an integrated manner as well as the certification and control procedures that must be applied.

The criteria and requirements of integrated production include the use of sustainable and profitable agricultural techniques and practices, which take into account the



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

protection of the environment, the health of people who work in the sector and food safety.

CRITERIA INCLUDE THE USE OF RESISTANT PLANT VARIETIES ADAPTED TO LOCAL CONDITIONS (GMOs ARE ALLOWED, UNLIKE IN ORGANIC FARMING), CROP ROTATION,

INTEGRATED PEST AND DISEASE MANAGEMENT, RATIONAL USE OF WATER AND ENERGY, AND THE USE OF SUSTAINABLE ANIMAL HUSBANDRY TECHNIQUES THAT ARE RESPECTFUL OF ANIMAL WELFARE.

RESPONSIBLE WASTE MANAGEMENT AND A REDUCTION IN THE USE OF CHEMICAL PRODUCTS AND PESTICIDES ARE REQUIRED (BUT THEY DO NOT NEED TO BE ELIMINATED LIKE IN ORGANIC FARMING).

AND BIODIVERSITY AND THE CONSERVATION OF NATURAL ECOSYSTEMS ARE PROMOTED.

The main difference between integrated farming and organic farming is that integrated farming focuses on maximising the efficiency and sustainability of agricultural production systems, while organic farming focuses on preserving the environment and human health, not using synthetic chemicals, and encouraging more natural farming practices.

BIODYNAMIC PRODUCTION (21)



Biodynamic production is an agricultural production system that is based on the philosophy of the Austrian farmer and educator Rudolf Steiner, who proposes the idea of the farm as a living and interconnected organism. Biodynamic production focuses on the use of special soil and plant preparations, which are made from plant and animal materials, and are used at specific times of the year following a lunar calendar. In addition, it seeks to promote biodiversity and the integration of different crops and animals on the farm to create a balanced and self-sufficient agricultural system.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

The use of this certification is very common in wines.

Biodynamic production is not regulated by any public administration. Instead, it is regulated by the International Biodynamic Agricultural Association (Demeter International), which sets the standards and requirements for the certification of biodynamic products. These standards include the use of biodynamic preparations, the promotion of biodiversity and the integration of different crops and animals on the farm, and respect for local and seasonal conditions. Synthetic chemical use is prohibited and emphasis is placed on the creation of a self-sufficient agricultural system in harmony with nature.



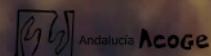
In recent years, a wave of widely varying certifications has also begun that allude to the sustainability of foodstuffs (and non-food products as well).

At the moment, there is no kind of certification of this type that is carried out by the public administration, not at Community level or at the state level. However, the food industry itself has promoted this new movement of 'sustainable logos'.

It should be noted that since the lobby itself decides the criteria and requirements to obtain this logo, it is not very reliable and is more aimed at adding value to the product by making the consumer believe that it is buying a product more sustainable than the others. Several entities and groups have called out this tidal wave



Co-funded by
the European Union



OUR FOOD
OUR FUTURE

of sustainability logos as a marketing practice and green washing on the part of the industry, not so much a logo that indicates environmental standards of the product itself.

The European Commission (within its new legislative framework 'EU Sustainable Food Systems Framework') has begun to prepare the draft of a new regulation that will regulate this type of labelling, but how exactly it will be addressed is as yet unknown.



#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

VEGAN AND VEGETARIAN



The vegan and vegetarian label by V-label is a registered logo that is used on products and services to indicate that they are suitable for vegans and vegetarians.

This label is awarded by the European Vegetarian Union, an organisation that promotes a vegetarian and vegan lifestyle in Europe. The V-label indicates that the product or service complies with the standards defined by the European Vegetarian Union, and that it does not contain ingredients of animal origin nor has it been tested on animals.

To earn the label, the product or service must be reviewed and approved by the European Vegetarian Union and must meet specific criteria for ingredients, processing, packaging and advertising.d.

THE ANIMAL WELFARE LOGOS



Like the well-known Welfare Quality logo, is a symbol used on products of animal origin to indicate that they have been produced following certain animal welfare standards.

These types of certifications have been popping up all over, without there being a regulatory body that endorses them and guarantees that practices with animals have been respectful.

Even so, various groups have called out this proliferation of animal welfare labels, calling them marketing manoeuvres to clean up their image, because since there is no public institution to control it, the requirements are those that they themselves demand (which are often the same requirements required by the law for the production of food of animal origin). Therefore, obtaining these labels in no way ensures that the farm takes into account animal welfare.

THE
HALAL
LABEL



Is a certificate indicating that a product or service meets the requirements of Islamic law, also known as Sharia. Sharia sets certain guidelines and standards for food and other aspects of life, and the Halal label is used by Muslims to identify products that meet those guidelines.

The Halal label is regulated by different organisations depending on the country, but in general, Halal certificates are issued by religious organisations and/or institutions that supervise and regulate the production of food and other products in accordance with Sharia principles.

This certification also requires that slaughtering animals be done quickly and painlessly, based on the Islamic principle of treating animals with compassion and respect, so it may be that this label is more demanding with animal welfare than the animal welfare label itself.

QUALITY MARKS:

**PROTECTED GEOGRAPHICAL INDICATION,
PROTECTED DESIGNATION OF ORIGIN
AND TRADITIONAL
SPECIALITY GUARANTEED**

The PGI (Protected Geographical Indication), PDO (Protected Designation of Origin) and TSG (Traditional Speciality Guaranteed) quality marks are labels used to identify agricultural and foodstuffs that meet certain quality standards related to their specific characteristics or geographical origin.

The PGI, PDO and TSG are regulated by the European Union (Regulation 1151/2012, which establishes the quality and production criteria that products must meet to display these labels, as well as establishing a control and certification system to guarantee that the products meet these standards.

PGI



The PGI refers to products that are produced, processed and manufactured in a specific geographical area and that have a quality, reputation or other characteristic that is due to the place of origin. For example, Manchego PGI cheese is produced in a specific geographical area of Spain and must meet certain quality and production standards to display the PGI label.

PDO



The PDO refers to products that are produced, processed and manufactured in a specific geographical area and have a quality, reputation or other characteristic that is due to the place of origin and associated human and cultural factors. The PDO is more restrictive than the PGI in terms of quality and production requirements. An example of a PDO product is extra virgin olive oil from the Jaen region of Spain

TSG



The TSG refers to products that have a traditional composition or method of production that has been maintained over a period of time and that has become a cultural heritage.

One example of a TSG product is Alsatian gingerbread in France.

LABELS IN LEGAL LIMBO: THE CASE OF 'NATURAL' OR 'ARTISAN' OR 'HOMEMADE' PRODUCTS

There are certain labels in a legal limbo and that can be confusing for consumers: the 'natural', 'artisan' and 'homemade' labels.

THE 'NATURAL' LABEL

Is one of the most used and also one of the most deceptive. Contrary to what many people believe, the term 'natural' is not legally regulated, which means that



OUR FOOD
OUR FUTURE

any product can be labelled natural, regardless of its actual content. Consumers should read the list of ingredients and find out how a product is produced before deciding if it is truly natural or not.

THE LABEL 'ARTISAN'

Is another of the labels that can be confusing. It is often used to indicate that a product has been made in a traditional way and without the use of modern machinery. However, there is again no type of regulation in this regard and it is mostly used by the food industry as marketing.

THE 'HOMEMADE' LABEL

Is also used indiscriminately. It is often used to indicate that a product has been made at home, but in reality it can be used for any product since there is no regulation.

In conclusion, the labels 'natural', 'artisan' and 'homemade' are in a legal limbo and can confuse consumers. In addition, clear and precise regulations must be established for these labels to protect consumers and prevent misleading practices in the food market.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROPOSALS
FOR
CO-CREATION
AND ACTION

1. Research the brands

Before buying a product, do some research on the brand that produces it. Look for information about their production practices, their commitment to the environment and their transparency track record. You can visit their website, look for news or reviews of the brand, and read through information sources (such as FoodWatch) to gain a more complete picture.

2. Read the labels carefully

Learn to read product labels carefully and look for information about ingredients you don't know. Until the nutrient profiles are developed, it is better to not blindly trust the nutrition and health claims: always look at the nutritional value table to check. Take a look at the nutritional table and see if the fat, sugar and salt add up to a healthy food.

3. Buy local products.

Local produce is often fresher and is produced by small businesses or local farms/farmers who can provide more information about their production practices. In addition, by supporting local producers, you can have the opportunity to learn about how food is grown and its impact on the environment and the working conditions of the people who work there.

4. Participate in educational campaigns

Many non-profit organisations and consumer groups (such as FoodWatch or the Spanish Consumers and Users Organisation or a similar organisation in the country of your choice) carry out campaigns to promote transparency in the food industry. Join these initiatives, share information on your social media and talk to your friends and family about the importance of knowing what we eat.

You can participate in petitions (for example, on change.org), demonstrations or events that seek to promote greater transparency in the industry.



5. Support transparent companies

Cooperatives and organisations. When you find a company, organisation, or cooperative that cares about being transparent about their production practices and ingredients, support them by buying their products. Look for brands that show a clear commitment to transparency and offer detailed information about their products and processes (don't forget to check the ingredient list!).

6. Every little thing you do to encourage transparency in the food industry and make more informed decisions about what you eat counts. By being aware of our power as consumers and by demanding clear and truthful information, we can contribute to a positive change in how food is produced, labelled and marketed.



OUR FOOD
OUR FUTURE

TRANSFORMATIVE
REFLECTIONS

IT IS SHOCKING TO SEE HOW MANY PRODUCTS AROUND US HAVE NO PLACE IN A HEALTHY DIET, BUT ARE ACCOMPANIED BY STATEMENTS OR MESSAGES THAT CAN CONFUSE CONSUMERS. THIS CONTRADICTS THE FUNDAMENTAL PRINCIPLE OF NOT DECEIVING CONSUMERS ON WHICH THE EUROPEAN FOOD INFORMATION REGULATIONS ARE BASED. WE COME ACROSS PRODUCTS THAT USE DECEPTIVE MARKETING STRATEGIES, HIGHLIGHTING SUPPOSED HEALTHY PROPERTIES WITHOUT SOLID SCIENTIFIC EVIDENCE.

THIS LACK OF TRANSPARENCY AND CLEAR INFORMATION ON FOOD LABELLING MAKES IT DIFFICULT FOR PEOPLE TO MAKE INFORMED DECISIONS ABOUT THEIR DIET. OFTEN, THE INFORMATION IS INDECIPHERABLE OR THERE ARE AMBIGUOUS TERMS THAT MAKE IT HARD TO REALLY UNDERSTAND THE FOOD THAT YOU ARE EATING.

WE NEED TO DEMAND AND SUPPORT MEASURES THAT PROMOTE TRANSPARENT AND TRUTHFUL FOOD COMMUNICATION TO GUARANTEE THAT ALL PEOPLE HAVE ACCESS TO ACCURATE INFORMATION ABOUT THE PRODUCTS THEY PURCHASE. THIS WILL MAKE IT POSSIBLE TO PROTECT OUR HEALTH AND WELL-BEING, PREVENTING US FROM EATING FOODS THAT DO NOT MEET OUR NUTRITIONAL NEEDS -OR THAT ARE TOXIC OR HIGHLY TOXIC- AND ENSURING THAT COMPANIES TAKE RESPONSIBILITY FOR PROVIDING RELIABLE AND UNDERSTANDABLE INFORMATION ABOUT THEIR PRODUCTS -AND, WHERE APPROPRIATE, FOR THE DAMAGES CAUSED-.

1. TRANSPARENCY IS KEY

Transparency in the food industry is key so that consumers can make informed decisions and promote more sustainable practices. When we know where our food comes from, the ingredients used, and the production practices involved, we can make informed decisions that support our health and the environment.

2. PRESSURE TO CREATE NUTRIENT PROFILES

In addition to promoting transparency in the food industry, we should lobby for the creation and application of robust nutrient profiles, ones that are truthful and based on science.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

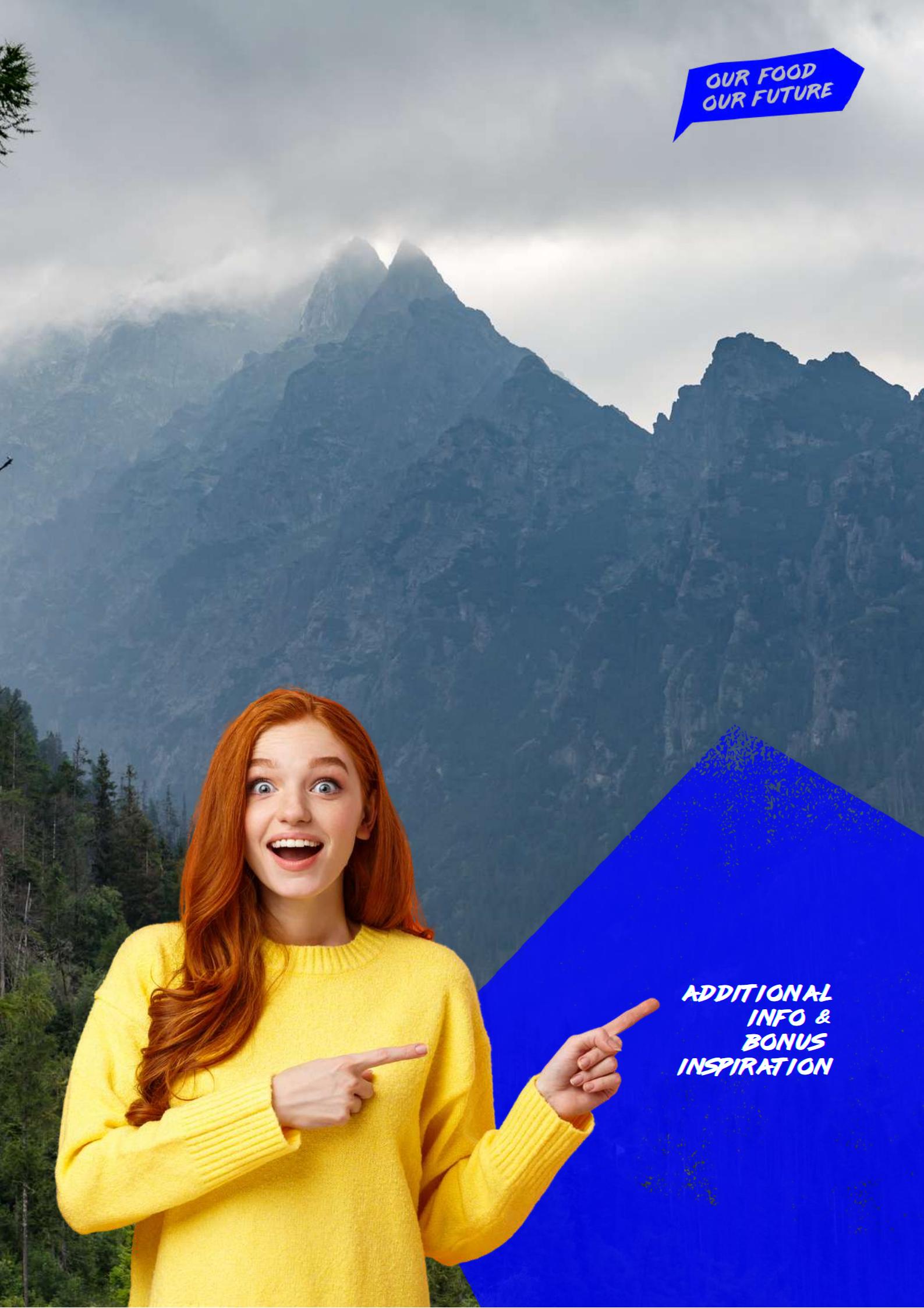
By pushing for the implementation of rigorous nutrient profiles, we can ensure that health claims on foodstuffs are supported by solid evidence and are not isolated from the rest of the ingredients in the product. This allows us to make more informed decisions about our diet and avoids the misleading promotion of products that could be harmful to our health. It is a basic matter of public health and transparency with consumers in the hands of the European Commission.

3. THE IMPORTANCE OF KNOWLEDGE

Even if nutrient profiles are not yet in place, learning to read product labels carefully and seeking additional information about ingredients that are little known can be a powerful tool for making informed decisions about our diet. This can also help identify misleading or unclear terms on the labels, which in turn allows you to make more informed decisions and avoid falling into deceptive marketing traps.

5. MORE INFORMATION MEANS MORE POSSIBILITIES FOR PEOPLE TO MAKE MORE SUSTAINABLE CHOICES

By promoting more sustainable practices from food consumption through informed decisions, you can have a positive impact on the environment, human health and animal welfare. Every little bit counts to achieve this goal, whether it is choosing organic or environmentally friendly, local and/or fair trade products, supporting responsible farmers and producers, and demanding transparency in the information we receive.



OUR FOOD
OUR FUTURE

ADDITIONAL
INFO &
BONUS
INSPIRATION

**OUR FOOD
OUR FUTURE**

**DOCUMENTARY SERIES ON THE UNAPPETISING TRUTHS OF
THE FOOD SUPPLY CHAIN**

Shillinger, Ted. (2018-2019). Rotten
[Serie documental]. Netflix.
bit.ly/43dV3az

**SEARCH ENGINE FOR NUTRITION AND HEALTH CLAIMS
AUTHORISED BY AESAN**

bit.ly/3rhFFg4

**ENTITIES AND NUTRITIONISTS WHO ADVOCATE FOR A MORE
TRANSPARENT AND EASY TO UNDERSTAND LABELLING**

FoodWatch: www.foodwatch.com
Justicia Alimentaria: www.justiciaalimentaria.org
Aitor Sánchez, nutritionist: www.midietacojea.com

ABOUT NUTRISCORE

García, Ferrán y Guzmán, Javier. (2021). La gran mentira de
Nutri-Score. Justicia Alimentaria.
bit.ly/3XDhxAq

ABOUT ANIMAL WELFARE

Documentary that explores the impact of livestock on the
environment and investigates the related policies of different
environmental organisations:

Andersen, Kip y Kuhn, Keegan. (2014). Cowspiracy: The
Sustainability Secret [documental].
<https://www.cowspiracy.com/>

Documentary examining human impacts on marine life and
advocating an end to fish consumptionTabribzi, Ali. (2021).
Seaspiracy: La pesca insostenible [documental]. Netflix.

bit.ly/3PFcfCH

'NATURAL', 'ARTISAN' OR 'HOMEMADE' LABELLING

Consumers and Users Organisation (2017). Foods with 'a last
name'? Don't believe a word of it. (¿Alimentos con "apellido"?

No te fíes.) Consumers and Users Organisation (OCU)
Artisan labelling: lies | OCU

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



[1] Información alimentaria: así es como la regulación de la UE se refiere a la información que encontramos en el etiquetado de los alimentos. Artículo 2.2 del Reglamento (UE) nº1169/2011 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) nº 1924/2006 y (CE) nº 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) nº 608/2004 de la Comisión Texto perteneciente a efectos del EEE.

Diario Oficial de la Unión Europea L nº304/18, de 22 de noviembre de 2011 bit.ly/3NHDARY / Food information: this is how the EU regulation refers to the information we find on food labels. Article 2.2 of Regulation (EU) No. 1169/2011 of the European Parliament and of the Council of 25 October 2011 on the provision of food information to consumers amending Regulations (EC) 1924/2006 and (EC) 1925/2006 of the European Parliament and of the Council, and repealing Commission Directive 87/250/EEC, Council Directive 90/496/EEC, Commission Directive 1999/10/EC, Directive 2000/13/EC of the European Parliament and of the Council, Commission Directives 2002/67/EC and 2008/5/EC and Commission Regulation (EC) No 608/2004 (Text with EEA relevance). Official Journal of the European Union L 304/18 of 22 November 2011 bit.ly/3NHDARY

[2] Artículo 6 y 9 del Reglamento (UE) nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Diario Oficial de la Unión Europea L nº304/18, de 22 de noviembre de 2011.
bit.ly/3NHDARY

[3] Es decir, aquél que debe figurar en la cara frontal del producto / That is to say, the one that must appear on the front of the product

[4] Estas normativas se aplican a productos específicos, como por ejemplo el aceite de oliva, los quesos, el vino, los embutidos, entre otros. Las regulaciones pueden incluir requisitos sobre la denominación de origen, la composición, el método de producción, la maduración, el envasado, la presentación y el etiquetado del producto. El objetivo de estas normativas es establecer estándares uniformes de calidad para los productos, así como proteger la reputación de estos y evitar engaños al consumidor / These regulations apply to specific products, such as olive oil, cheeses, wine and sausages. Regulations may include requirements on the

designation of origin, composition, method of production, ageing, packaging, presentation and labelling of the product. The objective of these regulations is to establish uniform quality standards for products, as well as protect their reputation and prevent consumers from being deceived.

[5] Real Decreto 1113/2006, de 29 de septiembre, por el que se aprueban las normas de calidad para quesos y quesos fundido. Boletín Oficial del Estado, 239, de 6 de octubre bit.ly/3NDbxmO

[6] Se consideran ingredientes de un producto alimenticio aquellos elementos o sustancias que, de manera independiente, tienen la categoría de "alimento" y que están presentes en el producto listo para el consumo de acuerdo con el Reglamento (CE) nº178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 28 de enero de 2002, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 021, de 1 de febrero de 2002 bit.ly/3JLTaed

Por su parte, los aditivos también se consideran ingredientes, y pueden identificarse mediante su número E o su denominación legal conforme al Reglamento (CE) nº 1333/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre aditivos alimentarios. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 354, de 31 de diciembre de 2008 bit.ly/3D1U9Da / Ingredients of a food product are those elements or substances that, independently, have the category of 'food' and that are in the product ready for consumption in accordance with Regulation (EC) No. 178/2002 of the European Parliament and of the Council of 28 January 2002 laying down the general principles and requirements of food law, establishing the European Food Safety Authority and laying down procedures in matters of food safety. Official Journal of the European Union L 021 of 1 February 2002 bit.ly/3JLTaed

For their part, additives are also considered ingredients and can be identified by their E number or their legal name in accordance with Regulation (EC) No. 1333/2008 of the European Parliament and of the Council of 16 December 2008 on food additives. Official Journal of the European Union L 354 of 31 December 2008 bit.ly/3D1U9Da

[7] Hay ingredientes (entre ellos, aditivos) que no deben estar en el listado porque durante el proceso de elaboración del alimento desaparecen / There are ingredients (including additives) that should not be on the list because they disappear when the food is being prepared



[8] Aunque, según los anexos del mismo Reglamento, en determinados casos específicos, se permite la omisión de la indicación cuantitativa de los ingredientes destacados en la etiqueta o en la denominación de venta. Uno de estos casos podría ser aquellos ingredientes que se han utilizado en cantidades muy reducidas con fines de aromatización. Un ejemplo claro es lo que ocurre con las patatas fritas sabor a jamón, en la que la cantidad o aroma a jamón es tan pequeña (incluso inexistente) y, por lo tanto, se considera que no es relevante para el consumidor / Although according to the annexes of the same Regulation in certain specific cases, the quantitative indication of the ingredients highlighted on the label or in the sales description may be omitted. One of these cases could be those ingredients that have been used in very small amounts for flavouring purposes. A clear example is what happens with ham-flavoured potato crisps, in which the amount or aroma of ham is so small (even non-existent) and as such is considered irrelevant for the consumer

[9] Hay 14 alérgenos que deben declararse cuando se utilizan como ingredientes: Altramuces, apio, cacahuetes, cereales que contienen gluten, crustáceos, frutos de cáscara, granos de sésamo, huevos, leche, moluscos, mostaza, pescado, soja y sulfitos/dióxido de azufre / There are 14 allergens that must be declared when used as ingredients: Lupines, celery, peanuts, gluten-containing cereals, crustaceans, nuts, sesame seeds, eggs, milk, shellfish, mustard, fish, soybeans, and sulphites/sulphur dioxide

[10] Real Decreto 678/2016, de 16 de diciembre, por el que se aprueba la norma de calidad de la cerveza y de las bebidas de malta. Boletín Oficial del Estado nº304, de 17 de diciembre de 2016 bit.ly/3pymH47

[11] Denominadas así a las bebidas popularmente conocidas como bebidas de alcohol etílico (ginebra, ron, whisky, etc.) en la normativa que las regula, en este caso europea, el Reglamento (UE) nº787/2019 del Parlamento Europeo y del Consejo de 17 de abril de 2019 sobre la definición, designación, presentación y etiquetado de las bebidas espirituosas, la utilización de los nombres de las bebidas espirituosas en la presentación y etiquetado de otros productos alimenticios, la protección de las indicaciones geográficas de las bebidas espirituosas y la utilización de alcohol etílico y destilados de origen agrícola en las bebidas alcohólicas, y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 110/2008. Diario Oficial de la Unión Europea nº L 130/1, de 17 de mayo de 2019 bit.ly/3JKs8UJ / Named after the drinks popularly known as ethyl spirits (gin, rum, whiskey, etc.) in the regulations that govern them, in this European case, Regulation



(EU) No. 787/2019 of the European Parliament and of the Council of 17 April 2019 on the definition, description, presentation and labelling of spirit drinks, the use of the names of spirit drinks in the presentation and labelling of other foodstuffs, the protection of geographical indications for spirit drinks, the use of ethyl alcohol and distillates of agricultural origin in alcoholic beverages, and repealing Regulation (EC) No 110/2008. Official Journal of the European Union L 130/1 of 17 May 2019 bit.ly/3JKs8UJ

[12] Más información sobre el movimiento Snackgate en bit.ly/300UUUCS / Learn more about the Snackgate movement [Learn more about the Snackgate movement at bit.ly/300UUUCS](https://bit.ly/300UUUCS)

[13] Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. Diario Oficial de la Unión Europea nº L109/29, de 20 de marzo de 2000 bit.ly/300xhuc

[14] Reglamento (CE) 1924/2006 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. Diario Oficial de la Unión Europea L nº404/9, de 30 de diciembre de 2006 bit.ly/3XBHTTm

[15] Carceller, Rosanna. (2018). La trampa del “sin azúcar añadido” en la industria alimentaria. La Vanguardia <https://bit.ly/3JKjh0a>

[16] García, Juan Manuel. (2021). ¿Por qué el semáforo nutricional Nutri-Score da una mala nota al aceite de oliva y al jamón ibérico?. La Vanguardia bit.ly/46uOZ0h

[17] Reglamento (UE) nº432/2012 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 L nº136/1, de 25 de mayo de 2012 bit.ly/3reWnwy

[18] Reglamento (UE) 2018/848 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de mayo de 2018, sobre producción ecológica y etiquetado de los productos ecológicos y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº834/2007 del Consejo. Diario Oficial de la Unión Europea L nº150/1, de 14 de junio de 2018 bit.ly/3NEdoHV / Regulation (EU) 2018/848 of the European Parliament and of the Council of 30 May 2018 on

organic production and labelling of organic products and repealing Council Regulation (EC) 834/2007. Official Journal of the European Union L 150/1 of 14 June 2018 bit.ly/3NEdoHV

[19] En la normativa europea los conceptos de ecológico, orgánico o biológico son sinónimos, entonces cualquier producto con ese nombre tendrá que cumplir con el Reglamento 2018/848 de producción ecológica / In European regulations the concepts of organic, organic or biological are synonymous, then any product with that name will have to comply with the Regulation 2018/848 on organic production

[20] Reglamento (CE) nº1107/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 21 de octubre de 2009, relativo a la comercialización de productos fitosanitarios y por el que se derogan las Directivas 79/117/CEE y 91/414/CEE del Consejo. Diario Oficial de la Unión Europea L nº309/1, de 24 de noviembre de 2009 bit.ly/3XFijNn / Regulation (EU) 1107/2009 of the European Parliament and of the Council of 21 October 2009 concerning the placing of plant protection products on the market and repealing Council Directives 79/117/EEC and 91/414/EEC. Official Journal of the European Union L 309/1 of 24 November 2009 bit.ly/3XFijNn

[21] El uso de esta certificación es muy común en los vinos / The use of this certification is very common with wines.

#eatwithlove!

#co-creation
#earthreconnection
#peoplecooperation
#agroecology
#eatwithlove

