

Leer una etiqueta sin creerte el frontal

Lo que la ley obliga a poner y dónde está escondido

por Raúl Ramos Bellido

EN ESTA GUÍA

Por qué el frontal y la trasera no se llevan bien

El orden de los ingredientes lo dice casi todo

La trampa de la ración pequeña

Qué significan de verdad «light», «sin azúcares añadidos» y «fuente de fibra»

Las cuatro trampas que casi ninguna web cuenta bien

La lectura de cinco segundos

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

En un envase conviven dos textos con reglas distintas. El frontal lo escribe el departamento de marketing y puede decir casi cualquier cosa mientras no mienta. La parte de atrás la escribe un reglamento europeo y no admite interpretación.

Esta guía va de la parte de atrás. Al terminarla vas a mirar los envases de tu despensa de otra manera, y probablemente descubras un par de sorpresas.

1. El orden de los ingredientes lo dice casi todo

La lista de ingredientes va **en orden decreciente de peso**, tal y como se incorporan al fabricar el producto. No es una convención del sector: lo exige el artículo 18 del reglamento de información al consumidor.

De ahí sale el atajo más útil que existe: si el azúcar aparece en los tres primeros puestos, ese producto es sobre todo azúcar, diga lo que diga el frontal. Y si la lista ocupa cuatro líneas con nombres que no reconocerías en una cocina, ya sabes ante qué estás sin necesidad de analizar nada más.

Fuente: Reglamento (UE) n° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, versión consolidada a 1-04-2025. Consultado en EUR-Lex el 3 de agosto de 2026. Artículo 18, apartado 1.

LA CLAVE

Primera lectura, siempre: los tres primeros ingredientes. Es donde está el peso real del producto y se ve en dos segundos.

2. Los alérgenos tienen que saltarte a la vista

Los catorce alérgenos de declaración obligatoria no solo tienen que aparecer: la ley obliga a **destacarlos tipográficamente** dentro de la lista, con otro tipo de letra, en negrita o con fondo distinto. Si un envase los entierra en el mismo gris que el resto, está incumpliendo.

Los catorce son: cereales con gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, leche (incluida la lactosa), frutos de cáscara, apio, mostaza, sésamo, dióxido de azufre y sulfitos por encima de 10 mg/kg, altramuces y moluscos.

Fuente: Reglamento (UE) n° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, versión consolidada a 1-04-2025. Consultado en EUR-Lex el 3 de agosto de 2026. Artículo 21, apartado 1, letra a), y Anexo II.

3. La trampa de la ración pequeña

La tabla nutricional obligatoria tiene siete elementos: valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. Y se expresan **por 100 g o por 100 ml**, que es lo

que permite comparar dos productos.

La columna «por ración» es **voluntaria y siempre adicional**: nunca puede sustituir a la de 100 g. Aquí está el truco: si el fabricante decide que una ración son 30 g de cereales, la cifra de azúcar de esa columna parece razonable. Nadie desayuna 30 g.

OJO

Cuando un envase presume de una cifra baja, mira siempre de qué columna sale. Si el número bonito está en «por ración» y la ración es sospechosamente pequeña, ya tienes la respuesta.

Fuente: Reglamento (UE) nº 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, versión consolidada a 1-04-2025. Consultado en EUR-Lex el 3 de agosto de 2026. Artículos 30.1, 32.2 y 33.1.

4. Los reclamos del frontal tienen umbral legal

Esto es lo que casi nadie sabe: «bajo en grasa» o «fuente de fibra» no son frases libres. Cada una tiene un número detrás, y si el producto no lo cumple, no puede llevarla. Esta tabla es la chuleta.

Si el envase dice...	La ley exige...
Bajo contenido de grasa	Máx. 3 g/100 g en sólidos · 1,5 g/100 ml en líquidos
Sin grasa / 0 % grasa	Máx. 0,5 g/100 g o ml. Prohibido decir «X % sin grasa»
Bajo en grasas saturadas	Saturadas + trans máx. 1,5 g/100 g y como mucho el 10 % de las calorías
Sin grasas saturadas	Saturadas + trans máx. 0,1 g/100 g o ml
Bajo contenido de azúcares	Máx. 5 g/100 g en sólidos · 2,5 g/100 ml en líquidos
Sin azúcares	Máx. 0,5 g/100 g o ml
Bajo en sal o sodio	Máx. 0,12 g de sodio/100 g o ml
Sin sal o sin sodio	Máx. 0,005 g de sodio/100 g
Fuente de fibra	Mín. 3 g/100 g, o 1,5 g por cada 100 kcal
Alto contenido de fibra	Mín. 6 g/100 g, o 3 g por cada 100 kcal
Fuente de proteínas	Mín. el 12 % de las calorías del producto
Alto contenido de proteínas	Mín. el 20 % de las calorías del producto
Bajo valor energético	Máx. 40 kcal/100 g en sólidos · 20 kcal/100 ml en líquidos
Valor energético reducido	Al menos un 30 % menos de calorías

Fuente: Anexo del Reglamento (CE) nº 1924/2006, versión consolidada a 13-12-2014 (incorpora el Reglamento (UE) nº 1047/2012). Consultado en EUR-Lex el 3 de agosto de 2026.

5. Las cuatro trampas que casi ninguna web cuenta bien

Fui a comprobar los umbrales al texto legal y encontré cuatro cosas que se explican mal en casi todas partes. Son justo las que más se usan en publicidad.

TRAMPA 1

«SIN AZÚCARES AÑADIDOS» no significa «sin azúcar». Significa que no se ha añadido ningún monosacárido, ningún disacárido ni ningún alimento usado por sus propiedades edulcorantes. El producto puede llevar muchísimo azúcar propio. Y aquí está el detalle que casi nadie menciona: si lo lleva, la ley OBLIGA a escribir junto a la declaración la frase «contiene azúcares naturalmente presentes». Búscala. Cuando aparece, te está diciendo exactamente lo que el reclamo intenta que no pienses.

TRAMPA 2

«LIGHT» no quiere decir «menos calorías». Quiere decir que se ha reducido algo al menos un 30 % respecto a un producto similar, y ese algo puede ser la grasa, el azúcar, la sal o cualquier otra cosa. Por eso la ley obliga a indicar QUÉ se ha reducido. Un queso light en grasa puede tener más sal que el normal. Además, el umbral no siempre es el 30 %: para la sal y el sodio basta con un 25 %, y para los micronutrientes, con un 10 %.

TRAMPA 3

«SIN GRASAS SATURADAS» y «BAJO EN GRASAS SATURADAS» se parecen y no tienen nada que ver. «Bajo» permite hasta 1,5 g por 100 g. «Sin» exige bajar a 0,1 g. Hay quince veces de diferencia entre las dos frases del frontal.

TRAMPA 4

«NATURAL» no es un sello de calidad ni significa nada por sí solo. El reglamento solo permite anteponerlo a otra declaración cuando el alimento cumple ese umbral de forma natural, sin que nadie haya tocado nada. «Naturalmente rico en fibra» tiene significado legal; «natural» a secas, en grande y sobre un dibujo de un campo, no lo tiene.

Fuente: Anexo del Reglamento (CE) n° 1924/2006, versión consolidada a 13-12-2014 (incorpora el Reglamento (UE) n° 1047/2012). Consultado en EUR-Lex el 3 de agosto de 2026. Epígrafes «SIN AZÚCARES AÑADIDOS», «LIGHT/LITE (LIGERO)», «CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]», «SIN GRASAS SATURADAS» y «NATURALMENTE/NATURAL».

6. La lectura de cinco segundos

No hace falta hacer esto con cada producto del carro. Con los que compras siempre, una vez, y ya lo sabes para el resto de tu vida:

- Mira los tres primeros ingredientes. Ahí está el producto de verdad.
- Cuenta cuántos ingredientes hay. Muchos y con nombres de laboratorio es una señal.
- Busca el azúcar y sus alias: jarabe, sirope, dextrosa, melaza, concentrado de zumo.
- Comprueba que la cifra que te enseñan sea por 100 g y no por una ración diminuta.
- Si el frontal presume de algo, contrástalo con la tabla de la sección 4.

OJO

Esta guía te ayuda a entender lo que compras, no a decidir qué debes comer. Si tienes una alergia, una intolerancia diagnosticada, diabetes, hipertensión, estás embarazada o sigues un tratamiento, quien interpreta una etiqueta para tu caso es un profesional sanitario.

Y ahora, ¿por dónde sigo?

Si quieres ir más a fondo con el etiquetado, en la web tengo analizado un curso dedicado a esto, con lo que enseña de verdad y para quién se queda corto.

Leer el análisis completo

<https://tuversionsana.com/como-leer-etiquetas-alimentos/>

o si ya lo tienes claro

Ir directamente al curso

<https://tuversionsana.com/etiquetas-alimentos?sck=guia-etiquetas>

Es un enlace de afiliado: si compras, me llevo una comisión sin coste extra para ti. No cambia lo que opino del curso ni la nota que le pongo.

Información divulgativa, no consejo médico. Ante cualquier duda de salud, embarazo, lesión o tratamiento en curso, consulta a un profesional sanitario. Raúl Ramos Bellido no es profesional sanitario.

tuversionsana.com

Analizo cursos y productos de bienestar y te cuento qué merece la pena