

# ¿Influyen los aromas en el valor nutricional de un alimento o una bebida?

**Los aromas no hacen ninguna aportación relevante al valor nutricional de un producto alimenticio o de una bebida. Su contribución es mejorar el sabor del producto, al tiempo que proporciona la misma experiencia aromática incluso en productos con menor valor energético.**

La Asociación Europea de Aromas (European Flavour Association, EFA) acoge con satisfacción la estrategia de la Comisión Europea (CE) «De la granja a la mesa» y la iniciativa asociada sobre el etiquetado nutricional en los envases. Como proveedor importante de ingredientes del sector europeo de los alimentos y las bebidas, la industria europea de aromas forma parte integral de la cadena de valor de la granja a la mesa. Cuando se trata de la seguridad en cualquier sector, la transparencia es clave tanto para las autoridades, como para las industrias y los consumidores.

Cualquier futuro sistema de la UE de etiquetado nutricional en los envases debe sensibilizar al consumidor y ser desarrollado de forma

colaborativa entre todas las partes interesadas. En el contexto de la utilización de los aromas, EFA espera colaborar de manera constructiva con todas las partes interesadas y proporcionar información (científica) adicional. Nuestro objetivo común debe ser lograr un sistema de etiquetado nutricional en los envases armonizado en toda la UE y basado en evidencias científicas.

En este contexto, EFA desea aclarar el insignificante impacto de los aromas en el valor nutricional de un producto alimenticio o de una bebida y también proporcionar algunos datos adicionales sobre los aromas.

## ¿Qué son los aromas y por qué los utilizamos?

Los aromas son ingredientes que aportan sabor, gusto y variedad a los alimentos que comemos. Los aromas no están destinados a ser consumidos en su forma original, sino que se añaden a los alimentos para aportar o modificar su olor y/o sabor. Los aromas no tienen un sabor exclusivamente dulce, ácido o salado.<sup>1</sup>



### Creatividad

Los aromas transmiten a los alimentos un olor y sabor característicos que evoca recuerdos y suscita emociones. Nos proporcionan numerosas sensaciones olfativas y gustativas. También mejoran la percepción general y aumentan el reconocimiento del perfil de sabor, recuperando los aromas perdidos durante la preparación.



### Sostenibilidad

Los aromas nos ayudan a utilizar los recursos limitados de la Tierra de manera sostenible. Las empresas de aromas son innovadoras, utilizan eficientemente los recursos y están comprometidas con el uso de procesos más ecológicos, que a su vez reducen el uso de materias primas. Un ejemplo de esto es la Carta de sostenibilidad ([Sustainability Charter](#)), lanzada por las asociaciones internacionales de aromas y fragancias.



### Alimentación consciente

Los aromas ayudan a mantener una alimentación (o estilo de vida) consciente, conservando un gran sabor también para los productos bajos en sal, azúcar o grasa para hacer que la elección saludable sea más fácil para los consumidores. Además, los aromas contribuyen a una mayor preferencia y aceptación por parte de los consumidores de productos con un perfil nutricional balanceado.

## ¿Por qué es insignificante el efecto de los aromas en el valor nutricional de un producto alimenticio?

- Los aromas se añaden en cantidades muy pequeñas a un producto alimenticio o bebida. Generalmente, representan aproximadamente entre el 0,01% y el 2% del producto alimenticio o bebida, dependiendo del tipo de producto.
- Por regla general, los ingredientes aromatizantes no pertenecen a una categoría específica de nutrientes y no se espera que contribuyan de manera relevante al valor nutricional de los alimentos.
- El valor nutricional de un producto alimenticio depende de los demás ingredientes habituales y de su combinación.

**Por lo tanto: la contribución de los aromas al valor nutritivo total de un producto alimenticio o una bebida es limitada e incluso desdeñable.**

<sup>1</sup> Reglamento (UE) n.º 1334/2008 sobre los aromas.

## Pongamos un ejemplo: El valor energético de un yogur con fresas



Yogur con fresas

Valor energético: 366 kj (87kcal) /100g



Yogur aromatizado con fresas

Valor energético: 366 kj (87kcal) /100g

**Los valores energéticos de ambos yogures son equivalentes. El efecto de los aromas es tan mínimo que, de conformidad con las directrices de redondeo de la UE con arreglo al Reglamento (UE) n.º 1169/2011, puede considerarse insignificante. Por lo tanto, el valor energético que aparece en el etiquetado será el mismo.**

Esto también se aplica a otros productos alimenticios y bebidas. Así pues, no importa si el producto elegido por el consumidor contiene o no aromas, el efecto nutricional de ese producto será el mismo. Esto se debe a que los aromas, añadidos a un producto alimenticio o bebida, tienen un efecto calórico insignificante.

### Referencias científicas

Food and Agriculture Organization of the United Nations (2003) Food energy - methods of analysis and conversion factors. FAO Food And Nutrition Paper 77, Report of a Technical Workshop, Rome, 3-6 December 2002  
"Chapter 3: Calculation Of The Energy Content Of Foods – Energy Conversion Factors".

Merrill, A.L. and Watt, B.K. (1973) Energy Value of Foods: Basis and Derivation. Agriculture Handbook No. 74, ARS United States Department of Agriculture, Washington DC.  
<https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/Classics/ah74.pdf>

### Referencias jurídicas

Codex Alimentarius Directrices sobre etiquetado nutricional [CAC/GL-2-1985 (Rev. 2 –2011)]

UE Reglamento (UE) n.º 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor  
Reglamento (UE) n.º 1334/2008 sobre los aromas