



¿Qué mirar en el rótulo nutricional?

Claves para hacer una buena compra



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

¿Cómo usar la información nutricional de los rótulos para hacer mejores elecciones?

Todos los productos alimenticios que se comercializan envasados contienen información nutricional útil para hacer una buena compra.

¿Qué hay que tener en cuenta en el rótulo nutricional?

| Nutrientes de declaración obligatoria | | Porción y su equivalente en medidas caseras | |
|---------------------------------------|-------------------|---|----------|
| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | | |
| | Cantidad por 100g | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético | 488 kcal | 122 kcal | 6% |
| Carbohidratos | 60 g | 15 g | 5% |
| Proteínas | 7,2 g | 1,8 g | 2% |
| Grasas totales | 24 g | 6 g | 11% |
| Grasas saturadas | 4 g | 1 g | 5% |
| Grasas trans | 0 g | 0 g | --- |
| Fibra alimentaria | 6,4 g | 1,6 g | 6% |
| Sodio | 180 mg | 45 mg | 2% |

Cantidades de nutrientes por 100g

Cantidades de nutrientes por porción

Porcentaje de Valor Diario que contiene una porción

La información nutricional debe estar expresada por porción, incluyendo la medida casera correspondiente.



Una porción es la cantidad media del alimento recomendada para cada ocasión de consumo, con la finalidad de promover una alimentación saludable. La misma se mide en gramos (g) o mililitros (ml) y se proporciona la información de su equivalencia en medidas caseras (taza, plato, unidad, etc.). Adicionalmente, la información nutricional puede figurar por 100 gramos o 100 ml.

Es importante prestar atención a la porción que se indica en el rótulo para poder llevar un control de las calorías u otros nutrientes que se ingieren

Por ejemplo, en las galletitas rellenas la porción equivale a 30g, que puede ser equivalente a 3 unidades. Si uno consumiera 6 galletitas, la cantidad de calorías, así como la del resto de los nutrientes, se duplicaría.

¿Qué producto elegir?

Al comparar la información nutricional de dos productos, es importante que se haga en base a las mismas cantidades.



¿Qué significa el % VD?

El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Para calcular el porcentaje del Valor Diario (% VD) del valor energético y de cada nutriente que aporta la porción del alimento se utilizan los Valores Diarios de Referencia de Nutrientes, que son los que deberíamos consumir a lo largo del día. Hay que tener en cuenta que es un porcentaje con base a una dieta promedio de 2000 calorías y que sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de las necesidades energéticas de cada individuo.

¿Cómo se interpreta el % VD?

Veamos un ejemplo, si una porción de 30 gramos de galletitas nos aportan 3,8 g de grasas totales y le corresponde un %VD de 7%, sabremos que esta cantidad equivale al 7% del total de grasas totales que se recomienda consumir por día. Esto significa que nos quedará un 93% restante para incorporar con el resto de los alimentos que consumiremos a lo largo del día.

Grasas

¿Cómo se declaran las grasas?

Si bien dentro de las grasas solamente es obligatorio declarar las grasas totales, saturadas y trans, también se puede desglosar a monoinsaturadas, poliinsaturadas y colesterol.

Al elegir un producto, siempre preferir aquellos que no contengan grasas saturadas y colesterol o aquellos con menor contenido.

RECUERDE QUE EL CONSUMO DE GRASAS TRANS, SATURADAS Y EL COLESTEROL EN ALTAS CANTIDADES PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

| PRODUCTO 1 | | | | PRODUCTO 2 | | | |
|---|-------------------|----------------------|----------|---|-------------------|----------------------|----------|
| INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 30g (6 galletitas) | | | | INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 30g (6 galletitas) | | | |
| | Cantidad por 100g | Cantidad por porción | % VD (*) | | Cantidad por 100g | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético | 488 kcal | 122 kcal | 6% | Valor energético | 488 kcal | 122 kcal | 6% |
| Carbohidratos | 60 g | 15 g | 5% | Carbohidratos | 60 g | 15 g | 5% |
| Proteínas | 7,2 g | 1,8 g | 2% | Proteínas | 7,2 g | 1,8 g | 2% |
| Grasas totales de las cuales: | 24 g | 6 g | 11% | Grasas totales de las cuales: | 24 g | 6 g | 11% |
| Grasas saturadas | 4 g | 1 g | 5% | Grasas saturadas | 4 g | 4 g | 18% |
| Grasas trans | 0 g | 0 g | --- | Grasas trans | 0 g | 0 g | --- |
| Grasas monoinsaturadas | 6 g | 1,5 g | --- | Grasas monoinsaturadas | 6 g | 1,5 g | --- |
| Grasas poliinsaturadas | 14 g | 3,5 g | --- | Grasas poliinsaturadas | 4 g | 1 g | --- |
| Colesterol | 0 mg | 0 mg | --- | Colesterol | 60 mg | 18 mg | --- |
| Fibra alimentaria | 6,4 g | 1,6 g | 6% | Fibra alimentaria | 6,4 g | 1,6 g | 6% |
| Sodio | 180 mg | 45 mg | 2% | Sodio | 180 mg | 45 mg | 2% |

En el ejemplo, se pueden ver dos productos distintos, que aportan las mismas cantidades de grasas totales. Sin embargo, al ver el desglose, se puede notar que las grasas del PRODUCTO 1 se componen en su mayoría por grasas poliinsaturadas, las cuales tienen beneficios para la salud, mientras que las grasas del PRODUCTO 2 son aportadas en su mayoría por grasas saturadas, y el contenido de colesterol es mayor. Es por eso que es preferible elegir el PRODUCTO 1.

Sodio

Prefiera alimentos con menos sodio

El alto consumo de sodio aumenta las probabilidades de desarrollar hipertensión arterial (o presión alta).

El sodio puede ser aportado tanto como sal o como aditivos, sustancias que se añaden a los alimentos para mantener o mejorar su inocuidad, su frescura, su sabor, su textura o su aspecto. Hay que tener en cuenta que muchos aditivos contienen altas cantidades de sodio. Es por eso que hay que estar atentos a los alimentos que los contengan ya que sin darnos cuenta nos aportan una mayor cantidad de sodio al organismo.

| PRODUCTO 1 - INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 30g (6 galletitas) | | | |
|---|-------------------|----------------------|----------|
| | Cantidad por 100g | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético | 488 kcal | 122 kcal | 6% |
| Carbohidratos | 60 g | 15 g | 5% |
| Proteínas | 7,2 g | 1,8 g | 2% |
| Grasas totales | 24 g | 6 g | 11% |
| Grasas saturadas | 4 g | 4 g | 18% |
| Grasas trans | 0 g | 0 g | --- |
| Fibra alimentaria | 6,4 g | 1,6 g | 6% |
| Sodio | 180 mg | 45 mg | 2% |

| PRODUCTO 2 - INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 30g (6 galletitas) | | | |
|---|-------------------|----------------------|----------|
| | Cantidad por 100g | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético | 488 kcal | 122 kcal | 6% |
| Carbohidratos | 60 g | 15 g | 5% |
| Proteínas | 7,2 g | 1,8 g | 2% |
| Grasas totales | 24 g | 6 g | 11% |
| Grasas saturadas | 4 g | 4 g | 18% |
| Grasas trans | 0 g | 0 g | --- |
| Fibra alimentaria | 6,4 g | 1,6 g | 6% |
| Sodio | 900 mg | 225 mg | 2% |

Recuerde al comparar rótulos nutricionales elegir el que menos sodio aporte, como en el caso del PRODUCTO 1.



¿Qué significa que un alimento sea LIGHT?

La expresión **LIGHT** no sólo se refiere a las calorías. Un producto puede ser Light en: azúcares, sodio, grasas totales, grasas saturadas, colesterol o calorías.

QUE UN ALIMENTO SEA LIGHT NO SIGNIFICA QUE NO APORTA CALORÍAS, inclusive, su valor calórico puede ser igual o mayor. Por ejemplo, unas galletitas pueden ser "light en azúcares" pero tener un elevado contenido de grasas, aumentando así las calorías que aporta.

Para que lleve la expresión LIGHT el alimento debe tener una diferencia mínima del 25% ya sea de calorías o del nutriente en cuestión en relación a un alimento de referencia. SIEMPRE debe estar aclarado a QUÉ NUTRIENTE se refiere y cuál es el alimento de referencia.

Algunos sinónimos de "LIGHT" son: Reducido en..., ...menos de..., menor contenido de..., menos..., ... menos que...

Es importante aprender a realizar una cuidadosa lectura de los rótulos, de modo de poder elegir adecuadamente los alimentos en base a los requerimientos y gustos personales.