

GUIA PARA ORIENTAR AL CONSUMIDOR: ¿SABE UD. UTILIZAR LA INFORMACION NUTRICIONAL?

A partir del 1º de agosto de 2006, los alimentos envasados deberán mostrar en sus etiquetas, en forma obligatoria, el rotulado nutricional. Esta Guía le brindará los conceptos básicos que usted necesita para entender la información nutricional contenida en los rótulos y poder, de esa manera, optar por los alimentos que de acuerdo a su criterio contribuyan a una dieta saludable.

¿Qué es el Rotulado Nutricional?

Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en la etiqueta de los alimentos.

¿Para qué sirve el Rotulado Nutricional?

El rotulado nutricional tiene por objeto suministrar a los consumidores información sobre algunos de los nutrientes contenidos en el alimento que se consideran de importancia nutricional.

Saber utilizar esta información le permitirá al consumidor comparar alimentos en forma rápida, posibilitando la elección adecuada de aquellos alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.

¿Qué es un nutriente?

Es una sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, que:

- a) proporciona energía; o
- b) es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o
- c) cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

¿Qué nutrientes se deberán declarar?

Además del Valor energético será obligatorio declarar:

Hidratos de carbono, Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria, Sodio.

Se deberá declarar también cualquier otro nutriente acerca del que se incluya una declaración de propiedades nutricionales.

¿Cómo aparecerá el Rotulado Nutricional en las etiquetas?

La información nutricional se presentará en un cuadro similar a este:

INFORMACION NUTRICIONAL
Porción ... g o ml (medida casera)

| Cantidad por porción | | % VD (*) |
|----------------------|-------------------|----------|
| Valor energético | ... kcal = ... kJ | |
| Carbohidratos | ... g | |
| Proteínas | ... g | |
| Grasas totales | ... g | |
| Grasas saturadas | ... g | |
| Grasas trans | ... g | --- |
| Fibra alimentaria | ... g | |
| Sodio | ... mg | |

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

¿Cómo se expresará la Información Nutricional?

La información nutricional debe ser expresada por porción y porcentaje de Valor Diario (% VD).

Ahora bien, usted se preguntará....

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|------------------------------------|----------------------|---------------|
| Porción ... g o ml (medida casera) | | |
| | Cantidad por porción | % VD (*) |
| Valor energético | ... kcal = ... kJ | |
| Carbohidratos | ... g | |
| Proteínas | ... g | |
| Grasas totales | ... g | |
| Grasas saturadas | ... g | |
| Grasas trans | ... g | (No declarar) |
| Fibra alimentaria | ... g | |
| Sodio | ... mg | |

No aporta cantidades significativas de (Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s) (Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada)

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

¿Qué es Valor energético?
¿Qué son las Kcal...y los KJ?

¿Qué significa porción?

¿Qué es % VD?
¿Para qué me sirve esa información?

Nutrientes:
¿Qué son?
¿Para qué sirven?
¿En qué alimentos se encuentran?

¿Qué significa "porción"?

Porción es la cantidad media del alimento que *debería* ser consumida por personas sanas, mayores de 36 meses de edad, en cada ocasión de consumo, con la finalidad de promover una *alimentación saludable*.

Es decir, puede ser que las porciones que usted habitualmente consume no coincidan con las establecidas en el rótulo.

El tamaño de las porciones fue especialmente definido por profesionales, tomando como base las recomendaciones nutricionales y armonizándolas con los productos existentes en el mercado y las porciones habitualmente consumidas por la población, con el fin de promover una alimentación saludable.

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|--------------------------------|----------------------|-------------------|
| Porción 200 ml (1 vaso) | | |
| | Cantidad por porción | % VD (*) |
| | Valor energético | ... kcal = ... kJ |
| | Carbohidratos | ... g |
| | Proteínas | ... g |
| | Grasas totales | ... g |
| | Grasas saturadas | ... g |
| | Grasas trans | ... g |
| | Fibra alimentaria | ... g |
| | Sodio | ... mg |

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Al comenzar la lectura de la Tabla Nutricional se encontrará con que el tamaño de la porción se brinda en gramos o mililitros, según corresponda, y en “medidas caseras”.

Las medidas caseras son utensilios comúnmente utilizados por el consumidor para medir alimentos. El uso de estas medidas facilita su entendimiento y le permite asociar con lo que realmente usted come.

Algunos ejemplos de porciones:



1 vaso (200 ml)



1 cuchara sopera (10 ml)



1 taza de té (200 ml)

También son utilizadas como medidas caseras las fetas, rodajas, rebanadas.



El tamaño de la porción es un factor importante ya que toda la información posterior que aparece en el rotulado nutricional va a estar referida a esa cantidad de alimento.

Es decir, por ejemplo:

Si el rótulo de un paquete de galletitas rellenas dice:

Porción: 30g (3 galletitas) y usted come 6 galletitas... entonces deberá tener en cuenta que todos los valores declarados (proteínas, grasas, carbohidratos, etc...) se duplican, con lo cual usted está comiendo el doble de lo declarado en el rótulo.

¿Qué es Valor energético? ¿Qué son las Kcal...y los KJ?

El Valor energético proporciona una medida de cuanta energía usted obtiene al consumir una porción de ese alimento.

Se calcula a partir de la suma de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y alcoholes.

Se expresa en Kiloenergías o Kilojoule.

1 Kcal = 4,18 KJ

Factores de conversión:

- 1 g de proteínas aporta 4 kcal.- 17 KJ
- 1 g de carbohidratos aporta 4 kcal. - 17 KJ
- 1 g de grasa aporta 9 kcal.- 37 KJ
- 1 g de alcohol aporta 7 kcal.- 29 KJ

¿Qué es % VD? ¿Para qué me sirve esa información?

El Valor Diario es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

Para evitar que usted tenga que hacer cálculos, el % VD le mostrará cuanto (en porcentaje) de los valores diarios recomendados le aporta la porción de alimento indicada en el rótulo.

Esta información facilitará su lectura permitiendo evaluar si la porción de ese alimento contribuye mucho o poco en la alimentación diaria total.

El %VD es útil también para tener una idea de lo que usted consume por día.

Las necesidades nutricionales, es decir la cantidad de energía y nutrientes que nuestro cuerpo necesita, están influenciadas por varios factores como ser la edad, el sexo, la condición fisiológica (ej. embarazada) y el nivel de actividad. Por esta razón usted observará que al pie de la tabla de valores nutricionales aparecerá una leyenda que indica: "Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas".

Para los fines del rotulado nutricional se toma como referencia una dieta de 2.000 calorías (8400 KJ).

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Cada nutriente tiene un valor diferente. Por ejemplo:

| Nutriente | Valor Diario |
|-------------------|-----------------|
| Carbohidratos | 300 gramos |
| Proteínas | 75 gramos |
| Grasas totales | 55 gramos |
| Grasas Saturadas | 22 gramos |
| Fibra Alimentaria | 25 gramos |
| Sodio | 2400 miligramos |

Queda excluida la declaración de grasas trans en porcentaje de Valor Diario (%VD)

Veamos un ejemplo:

MANTECA

| INFORMACIÓN NUTRICIONAL | | |
|----------------------------------|------------------|----------|
| Porción 10 g (1 cuchara de sopa) | | |
| Cantidad por porción | | % VD (*) |
| Valor energético | 76 kcal = 318 kJ | 4 % |
| Carbohidratos | 0 g | 0 % |
| Proteínas | 0 g | 0 % |
| Grasas totales | 8,4 g | 15 % |
| Grasas saturadas | 5,0 g | 23 % |
| Grasas trans | 0,4g | - |
| Fibra alimentaria | 0 g | 0 % |
| Sodio | 22 mg | 1 % |

(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Fuente: ARGENFOOD- Tabla de composición de alimentos (redondeos según GMC Res. N° 46/03)

El rótulo de una manteca declara que una porción de dicho producto aporta 8,4 gramos de grasas totales.

¿Cómo saber si esto es mucho o poco?

Es ahí donde recurrimos al %VD. Este nos está diciendo que una porción de dicho producto aporta el 15 % del total de grasas que se recomienda comer por día. De manera tal que le quedaría un 85 % restante a ser incorporado con el resto de los alimentos que consuma durante el día.

Veámoslo en un gráfico:

