

Nutrición y educación alimentaria Ficha N° 8 Información Nutricional Complementaria ¿Qué debemos tener en cuenta?

La **Información Nutricional Complementaria o Claims**, es la información extra que se presenta en el envase, en el cual se menciona o se señala alguna propiedad nutricional específica del alimento.

Es de carácter opcional; sin embargo, para poder declarar estas propiedades, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos.

Los requisitos dependen del tipo de Información que se quiera presentar en el envase.

Se puede encontrar información sobre el **contenido absoluto de un nutriente** (por ejemplo: *Light* en calorías o *Bajo* en colesterol, *Libre* de azúcar, etc.) o información referida a una **comparación de nutrientes** en dos productos (por ejemplo: Mayonesa reducida un 25% en calorías respecto de la mayonesa Clásica o Galletitas reducidas un 25% en grasas totales respecto de las originales).

Lo importante de estas declaraciones es saber interpretar lo que se está exponiendo en el envase.

Galletitas Light



La expresión *Light* no solo se refiere a las calorías del producto, puede tratarse de un alimento *Light* en azúcar, *Light* en grasas, *Light* en sodio, etc. SIEMPRE debe estar aclarado a que nutriente se refiere (Carbohidratos o azúcares, grasas, colesterol) o si se refiere a su valor energético.

Los productos *SIN azúcar*, son aquellos que poseen hasta un máximo de 0.5 gr. de azúcares cada 100 gr. de alimentos.

Que un producto no contenga azúcar no significa que sea reducido o bajo en calorías, a menos que cumpla con las condiciones de un alimento con Valor energético bajo o reducido.

Chicles sin Azúcar



150 Kcal por porción



Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 8 Información Nutricional Complementaria
¿Qué debemos tener en cuenta?

Libre de Colesterol

Un producto que es “*Libre en colesterol*” también es “*Bajo en grasas saturadas*”. Este es un requisito para poder utilizar el atributo “*Libre de colesterol*”.

“*Bajo en ...*” versus “*Libre en...*”

Que un alimento sea “*Bajo en...*” no quiere decir que NO posea ese nutriente, sino que lo tiene en menor cantidad. Un producto que este exento de algún nutriente se rotula como: “**Libre en...**”; “**Sin...**”; “**Cero...**”; “**Exento...**”; “**No contiene...**”; “**...free**”; “**No ...**”; “**Without ...**”

Productos reducidos o aumentados en algún nutriente

Los productos que han disminuido o aumentado la cantidad de algún nutriente o su valor energético lo han hecho con una diferencia mínima del 25%, respecto a un alimento normal.

Quiere decir que un alimento de 100 calorías puede declararse Reducido en calorías, cuando al compararlo con un alimento similar al del mismo fabricante, o con el valor medio del contenido de tres productos similares conocidos, resulta haber reducido su energía un 25% como mínimo.

Producto Clásico o tradicional → **Producto reducido en calorías**
Menos el 25%

Alfajor de 150 Kcal.

---→

Alfajor de 112.5 Kcal.

Menos el 25%

ALFAJOR LIGHT O REDUCIDO EN CALORÍAS.

Si estás interesado el conocer más sobre las condiciones o requisitos que necesitan los productos para poder declarar ciertas propiedades, te proponemos acceder a nuestra **Guía de Rotulado para Alimentos Envasados!**

Allí encontrarás toda la información necesaria para comprender mejor qué significa cada declaración que se expone en los productos.