

Nutrición

EntreNos...

Rotulado Nutricional

¿Qué es?

Es la información detallada del contenido de nutrientes y del valor energético de los alimentos, que se presenta en forma de tabla en los envases.

Tabla de Rotulado Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción..... g o ml (medida casera)		
Cantidad por porción		% VD (*)
Valor energético	... kcal o kJ
Hidratos de carbonog
Proteínasg
Grasas totalesg
Grasas saturadasg
Grasas transg
Fibra alimentariag
Sodiomg

(*) % 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.

¿Para qué sirve?

Para conocer las características nutricionales de los alimentos permitiendo seleccionar aquellos más saludables para el organismo. Además permite comparar alimentos de la misma categoría según sus características nutricionales y su costo ej: Yogurt entero B \$1,20 con Yogurt entero A \$1,35.

Algunos cambios...

A partir del 1 de Agosto del 2006 entrará en vigencia la nueva reglamentación del Código Alimentario, que exige que todos los productos envasados (no frescos) deben presentar la información nutricional detallada de manera semejante, para que el consumidor pueda leerla, entenderla, compararla y realizar así una mejor compra de alimentos.

1- Porción

Porción es la cantidad de alimento que se recomienda consumir para promover una alimentación saludable. Las empresas deberán utilizar en el rótulo de sus productos el tamaño de porción preestablecido por el Código Alimentario, de esta manera se podrá comparar alimentos del mismo tipo pero de diferentes marcas.

Los tamaños de porción de cada alimento se informarán cuantitativamente (en gramos o centímetros cúbicos), acompañados de su equivalencia en medidas caseras como taza, vaso, cucharada, feta, unidad, etc.

El tamaño de porción como medida de la información a declarar en el rótulo es un aspecto clave de la nueva reglamentación: su uso permitirá al consumidor comparar aspectos nutricionales y precio de alimentos similares o sustituibles y de esta manera contribuir a la economía alimentaria del hogar.

2- Porcentaje del Valor Diario (%VD)

El VD es un valor recomendado de energía y nutrientes que el Código establece como parámetro de una alimentación saludable. Se estableció un valor de 2000 kcal como valor de referencia y en función de él se determinaron recomendaciones de carbohidratos, proteínas, grasas totales y saturadas, fibra y sodio. Para las grasas trans no se realizó ninguna recomendación ya que se recomienda en líneas generales a que su consumo sea el mínimo posible.

Las necesidades de nutrientes y energía varían en cada individuo de acuerdo al sexo, edad y actividad física. Se estableció 2000 kcal como valor de referencia ya que constituye un buen valor promedio para personas sanas mayores de 4 años.

El porcentaje de valor diario es una información muy útil para que cada persona pueda evaluar su alimentación personal. Ejemplo: si un rótulo expresa que la cantidad de grasa aportada por la porción es del 10 g y esto corresponde al 15% del VD; significa que resta 85% de grasa que sea aportado por otros alimentos.

3- Valor energético

Es la energía que se obtiene al consumir la porción indicada en el rótulo. Se expresa en o kilocalorías (kcal) o kilojoules (KJ) 1 kcal = 4.18 Kj

4- Nutrientes

Los nutrientes son sustancias que están presentes en los alimentos y que son necesarios para crecer y estar sanos. Los nutrientes que aparecen que deben aparecer obligatoriamente en el rótulo son:

- Carbohidratos (o hidratos de carbono)
- Proteínas
- Grasas Totales
- Grasas Saturadas
- Grasas Trans
- Fibra alimentaria
- Sodio

¿Qué son los CLAIMS?

Los claims son las declaraciones que puede tener un alimento vinculada con el contenido de nutrientes o el valor energético. Ejemplos: bajo en ..., libre de..., light, dietético, etc.

Los claims están sujetos a normas, que determinan qué características debe tener el alimento para que pueda llevar en su envase el claim.

Por ejemplo:

- Light: significa que el alimento tiene bajo contenido de energía o de algún otro nutriente. Si se trata de calorías implica que el alimento aporta menos de 40 Kcal. cada 100 grs. de producto. En el caso de las grasas significa que aporta menos de 3 grs. de grasas en 100 grs del alimento en cuestión.
- Diet: el término "diet" no está incluido en el código alimentario. La condición de "dietético" se aplica a cualquier modificación de un alimento, sea porque se le ha reducido su contenido energético (calorías) o de nutrientes o porque se lo ha fortificado o enriquecido o bien

porque se trata de un producto especialmente formulado como por ejemplo una leche maternizada. Cualquiera de esas modificaciones implica que el producto es dietético.

Dietético NO sólo es sinónimo de bajas calorías.



CESNI

