

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.

¿Cuál es el objetivo del 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?

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:

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	---
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....

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

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

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)

¿Qué significa porción?

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

% 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 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.

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.

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	

gramos (g) o mililitros (ml)

Medida casera

(*) % 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

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 Kilocalorías 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 cucharada de sopa)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	76kcal = 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

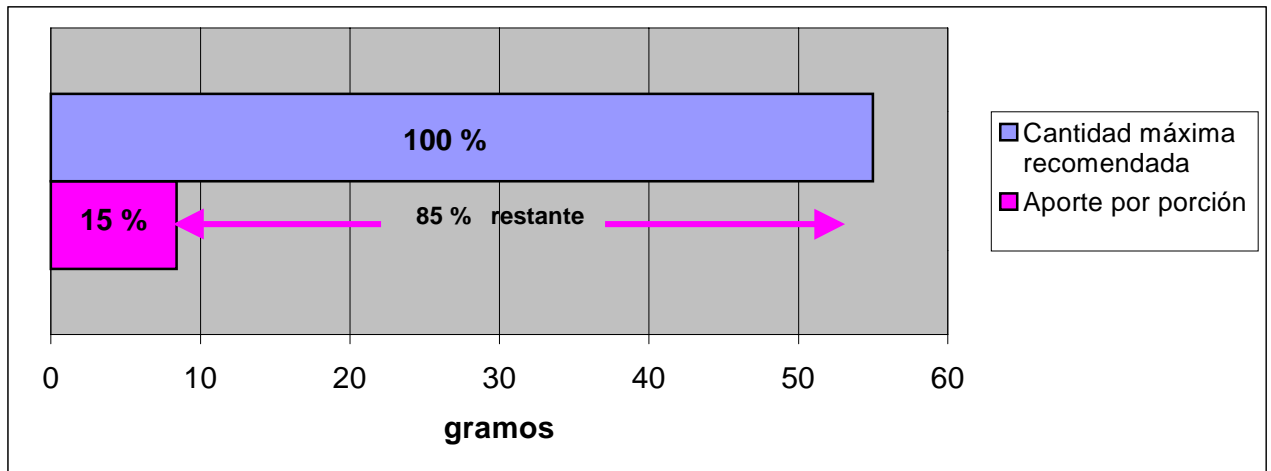
Fuente: ARGENFOOD- Tabla de composición de alimentos (cifras redondeadas)

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:



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

Carbohidratos (hidratos de carbono, glúcidos, azúcares)

Los carbohidratos son sustancias presentes en los alimentos y que proporcionan energía a nuestro organismo. Si bien su rendimiento es menor que el de la grasa (1 gramo de carbohidrato aporta 4 Kcal – 17 KJ) es una de las fuentes principales de energía debido al fácil acceso que tiene el hombre a los productos que los contienen.

Se encuentran en cereales y derivados (arroz, maíz, harina, fideos, pan, etc.) legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, etc), tubérculos, frutas, azúcar y dulces.

Los carbohidratos se dividen en azúcares simples (glucosa, fructosa, galactosa) y azúcares complejos o polisacáridos (almidón, celulosa, etc.).

Los carbohidratos también confieren sabor y textura a los alimentos y de esta manera contribuyen al placer de comer.

Se recomienda...

- Que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60 % de la energía total consumida

(consumiendo principalmente cereales y derivados, legumbres y demás alimentos que aportan polisacáridos).

- Se recomienda igualmente que el aporte calórico de los azúcares simples sea inferior al 10% de la energía total consumida. Contienen azúcares simples: azúcar, dulces, miel, golosinas, bebidas azucaradas, etc.

Proteínas

Las proteínas son el constituyente principal de las células de los seres vivos. Son necesarias para el crecimiento y reparación de los tejidos corporales. No solo cumplen funciones estructurales, sino también, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras.

Las proteínas también aportan energía (1 g de proteína aporta 4 Kcal – 17 KJ).

Es importante que con la dieta se incorpore cantidades suficientes de grasas y carbohidratos para que proporcionen la energía necesaria y permitir así que las proteínas cumplan sus funciones específicas y no se las utilice como fuente de energía.

Se encuentran tanto en alimentos de origen animal (leche, carnes, pescado, huevo) como vegetal (cereales, legumbres).

La recomendación general para el consumo de proteínas es del 15 % de la energía total consumida. Esto correspondería, a modo de ejemplo, a 75 gramos de proteínas para un consumo diario de 2000 kcal.

Grasas Totales

Las grasas son un grupo de sustancias insolubles en agua que incluyen a los:

- ❖ Triglicéridos (grasas y aceites)
 - Ácidos grasos saturados
 - Ácidos grasos insaturados
 - Ácidos grasos trans
- ❖ Fosfolípidos (ej. Lecitina)
- ❖ Esteroles (ej. Colesterol)

Las grasas son una fuente concentrada de energía. A diferencia de los carbohidratos y de las proteínas, 1 g de grasa aporta 9 Kcal – 37 KJ. (más del doble que las anteriores). Además de aportar un elevado valor energético, cumplen múltiples funciones: son componentes estructurales formando parte de las membranas celulares, actúan como vehículo de utilización de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), contienen ácidos grasos esenciales (son aquellos que el hombre no puede producir), etc.

Ácidos Grasos

Los **ácidos grasos saturados** son generalmente sólidos a temperatura ambiente y se encuentran principalmente en grasas de origen animal (grasa de cerdo, vacuna, de pollo, manteca, crema, yema de huevo, etc.). Los ácidos grasos saturados tienden a elevar la concentración de colesterol en sangre.

Los **ácidos grasos insaturados** predominan en los aceites de origen vegetal. Son los denominados omega 3, omega 6 y omega 9.

Entre los ácidos grasos insaturados se encuentran los ácidos grasos esenciales los cuales deben ser incorporados con la dieta ya que el hombre los necesita y es incapaz de producirlos por sí mismo.

Los ácidos grasos insaturados tienen un efecto beneficioso sobre la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre.

La mayor parte de los **ácidos grasos trans** (AGT) en la dieta humana derivan de un proceso industrial llamado hidrogenación. La hidrogenación es un proceso que utiliza la industria alimentaria para solidificar grasas que a temperatura ambiente son líquidas facilitando su manipulación y para aumentar la estabilidad del producto, alargando su vida útil. La hidrogenación genera gran cantidad de ácidos grasos trans los cuales se comportan de manera similar a las grasas saturadas.

Diversos estudios coinciden en demostrar que los AGT no solo incrementan los niveles de colesterol sanguíneo y la fracción LDLC (colesterol "malo"), sino también disminuyen ligeramente la HDLC (lipoproteína de alta densidad- "colesterol bueno").

La principal fuente de ácidos grasos trans son los alimentos elaborados con aceite vegetal hidrogenado como ser margarina, galletitas, panes industrializados, tortas, etc.

Se recomienda que el aporte energético de la ingesta total de grasa no supere el 25- 30 % de la energía total consumida y que la ingesta de ácidos grasos saturados no supere el 10 % de dicho aporte energético total.

Tanto a los ácidos grasos saturados como a los trans se los asocia con un mayor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares razón por la cual su ingesta debe ser limitada.

Recordar que los aceites vegetales contienen ácidos grasos insaturados y nunca contienen colesterol.

Fibra alimentaria

Las Fibras son un componente importante de los alimentos. Se definen como sustancias de origen vegetal resistentes a ser digeridas por las enzimas del tracto digestivo pero pueden ser parcialmente fermentadas por las bacterias del colon.

Se encuentran principalmente en cereales, legumbres secas, frutas y verduras.

Las fibras tienen diferentes funciones en la nutrición humana: retardan el vaciado gástrico prolongando la sensación de saciedad, favorece el funcionamiento intestinal, retrasan la absorción intestinal de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, aumentan el número de deposiciones intestinales, etc.

Se recomienda ingerir diariamente entre 25 y 30 gramos de fibra dado que un exceso puede resultar nutricionalmente inadecuado (puede alterar la absorción de algunos minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc).

Sodio

El sodio es un mineral que en pequeñas cantidades tiene un papel importante para el buen funcionamiento del organismo.

Es un componente habitual de la dieta cuyo consumo en exceso está relacionado con la hipertensión arterial.

Está presente en forma natural en muchos alimentos así como también se encuentra añadido a tantos otros como ser: aceitunas, panceta, jamón crudo, aperitivos salados (papas fritas, palitos...), etc.

A pesar de esto, muchos de nosotros tendemos a agregar sal a las comidas. La sal de mesa (cloruro de sodio) aporta grandes cantidades de sodio. Un consumo excesivo de este mineral puede resultar perjudicial para la salud de las personas.

Se presume que el consumo de sodio en Argentina es muy elevado no solo por la sal que se agrega a los alimentos (fuente principal), sino también por la alta cantidad de sodio contenido en los alimentos procesados.

Se recomienda no consumir más de 6 gramos de sal por día (2400mg de sodio).

Controle el consumo de alimentos con sal agregada lo cual se puede verificar leyendo la lista de ingredientes que figura en las etiquetas de los alimentos.

Fuentes de consulta/de interés:

1. Guías Alimentarias para la Población Argentina. AADyND -Nov. 2000
2. Get the best from your food - Food And Agriculture Organization of The United Nations

3. 3. Abc de la Nutrición- Dto. de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid- Nov. 2002
4. FAO/OMS- Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916, Genova, 2003.
5. 4 Acidos Grasos Trans: Concepto e Implicancias Clínicas. Programa de Prevención del Infarto en Argentina. Universidad Nac. de La Plata. Facultad de Ciencias Médicas.
http://www.propia.org.ar/divulgacion/public_a.htm
6. 6. Grasas y aceites en la nutrición humana. Consulta FAO/OMS de expertos. (Estudio FAO Alimentación y Nutrición - 57) Capitulo 10.
<http://www.fao.org/docrep/V4700S/v4700s0e.htm>