
Guía
para los consumidores
sobre rotulado nutricional
de alimentos envasados

Guía para los consumidores sobre rotulado nutricional de alimentos envasados

Convenio de cooperación técnica y financiera N°233 de 2009
entre el Ministerio de la Protección Social, Acción Social, Unicef y Programa Mundial Alimentos (PMA) de las Naciones Unidas

Coordinación, revisión y seguimiento editorial:

Luz Ángela Ochoa

Profesional Supervisión Convenio N°233
Grupo de Promoción y Prevención
Dirección General de Salud Pública

Liliana Peñaloza

Profesional Especializado
Grupo de Promoción y Prevención
Dirección General de Salud Pública

María Mercedes Muñoz

Coordinadora Convenio N°233

Elaboración:

Gustavo Mosquera Arango

Consultor PMA Convenio N°233

Diseño y diagramación:

César A. Corredor P.

cescok@hotmail.com

Impreso por:

Primera edición
Febrero de 2010

Queda Prohibida su reproducción total o parcial
sin previa autorización del autor o citando la fuente

Reservados todos los derechos©2010



Libertad y orden

Ministerio de la Protección Social

Diego Palacio Betancourt

Ministro de la Protección Social

Carlos Jorge Rodríguez Restrepo

Viceministro Técnico

Ricardo Andrés Echeverri López

Viceministro de Relaciones Laborales

Carlos Ignacio Cuervo Valencia

Viceministro de Salud y Bienestar

Lenis Enrique Urquijo

Director General de Salud Pública

Clara Alexandra Méndez Cubillos

Secretaria General



Programa Mundial Alimentos (PMA)

Praveen Agrawal

Representante del Programa Mundial
de Alimentos de las Naciones Unidas

María Cecilia Cuartas

Oficial Nacional de Nutrición, Salud y Educación

Contenido

Introducción	7
Presentación	8
Objetivos de la Guía	11
Capítulo 1	Conceptos generales de rotulado de los alimentos	13
Capítulo 2	El rotulado nutricional	15
Capítulo 3	Conceptos básicos para comprender el rotulado nutricional	18
Capítulo 4	Descripción general de la tabla de información nutricional	29
Capítulo 5	Interpretación de la tabla de información nutricional	32
Capítulo 6	Información nutricional complementaria	49
Capítulo 7	Recomendaciones prácticas para el consumidor	60



Las políticas de muchos gobiernos en el campo de la nutrición y salud pública, están generando cambios importantes en los hábitos de consumo de la población hacia alimentos más nutritivos y saludables.

En Colombia, La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional aprobada por el Consejo Nacional de Política Económica y Social en el documento CONPES 113 del año 2007, dentro de sus objetivos, busca Promover hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición de la población, y prevenir la aparición de enfermedades asociadas con la dieta. En la política se definen las acciones necesarias en Información, Educación y Comunicación alimentaria y nutricional dirigidas a la población en general, para motivar a las personas a elegir los alimentos más apropiados de su dieta a fin de que reduzcan las enfermedades relacionadas con la alimentación y potencien factores protectores que inciden en su estado nutricional.

Así mismo, para el fomento de estilos de vida saludable, se enfatiza en la necesidad de generar condiciones para una adecuada información y orientación a los consumidores, que les permita tomar las mejores decisiones de compra y consumo de productos alimentarios, entre estas, la exigencia de etiquetado y publicidad que proporcione a los consumidores información esencial y precisa para elegir con conocimiento de causa.

La protección del consumidor es el fundamento de las regulaciones en materia de rotulado de los productos alimenticios. El rotulado de los alimentos es un derecho de los consumidores de estar debidamente informados sobre las características y propiedades de los alimentos que adquiere.

La normativa sobre rotulado nutricional de los alimentos envasados, del Ministerio de la Protección Social tiene por objeto asegurar que la información nutricional de las etiquetas sea veraz, precisa y clara para ayudarle al consumidor a elegir los alimentos más adecuados para una alimentación saludable.

Presentación

Todas las personas tienen derecho a disponer de alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias, con la finalidad de llevar una vida activa y sana.

La relación que existe entre una dieta apropiada y la salud de las personas es un tema que hoy día ocupa la atención mundial, en el que se reconoce la importancia del rotulado nutricional en la promoción de una alimentación saludable para los consumidores, y su contribución al desarrollo de alimentos de mejor calidad nutricional.

El rotulado nutricional de los alimentos ha alcanzado mayor relevancia en los últimos años dado el incremento de la variedad de productos que se ofrecen en el comercio y las exigencias cada vez más fuertes de los consumidores por tener información nutricional precisa y confiable en los productos que adquiere.



Cada día es mayor el número de alimentos con información nutricional en sus etiquetas.

Si bien, la información nutricional de los alimentos es un elemento clave para llevar una alimentación saludable, es necesario que los consumidores entiendan esta información para que puedan elegir los alimentos más adecuados para su dieta.



En este contexto, es fundamental promover en los consumidores el hábito de revisar y leer las etiquetas de los alimentos en el momento de compra para que puedan aprovechar de la mejor manera sus cualidades y beneficios nutricionales.

Para contribuir con los anteriores propósitos y apoyar las estrategias de Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Gobierno Nacional, se ha diseñado la presente Guía en un lenguaje claro y sencillo que ayude a los consumidores a utilizar de manera adecuada la información nutricional de las etiquetas para que puedan tomar una decisión rápida y acertada en la elección de alimentos nutritivos y saludables.



Objetivos de la guía

- Sensibilizar a los consumidores acerca de la importancia de revisar y leer las etiquetas de los alimentos envasados en el momento de compra.
- Brindar a los consumidores la información necesaria sobre los aspectos básicos del rotulado nutricional que les permita entender de manera clara y simple la información nutricional que figura en las etiquetas de los alimentos envasados para ayudarle a una elección informada bajo parámetros de nutrición y salud.
- Servir de instrumento de apoyo para la información, educación y comunicación alimentaria y nutricional de los consumidores que lleven a cabo las instituciones del gobierno y otros organismos involucrados.



Conceptos generales de rotulado de los alimentos

➤ ¿Qué es un alimento?

Es todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se incluyen las bebidas no alcohólicas y las especias o condimentos

➤ ¿Qué es un rótulo?

Es el marbete, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, marcado, marcado en relieve o adherido al envase de un alimento. Su función es brindar al consumidor la información sobre las características particulares de los alimentos.

➤ ¿Que es el rotulado de los alimentos?

De manera general se puede decir que el rotulado de los alimentos es una poderosa herramienta de comunicación y educación al consumidor constituido por mensajes incorporados en el envase de los alimentos que informan sobre sus características y propiedades, cuyos requisitos responden a reglamentos o normas expedidas por organismos oficiales de un país. En Colombia, estos reglamentos son expedidos por el Ministerio de la Protección Social.

➤ ¿Qué tipos de rotulado contienen las etiquetas de los alimentos?

Los rótulos o etiquetas de los alimentos contienen normalmente diversa información sobre sus características y propiedades. Esta información es de dos tipos y es importante que el consumidor la conozca para que pueda diferenciarla claramente en el momento de la compra y uso del alimento.

➤ **El rotulado general:** Es la información básica que debe tener en su rotulo o etiqueta todo alimento envasado. En Colombia como en muchos países este rotulado es obligatorio.

➤ **El rotulado nutricional:** Es la información del contenido y propiedades nutricionales del alimento. En Colombia, el rotulado nutricional es opcional pero se convierte en obligatorio si en las etiquetas se declara cualquier tipo de información nutricional. Por ejemplo, un alimento que en su etiqueta declare "contiene Vitamina A" o "Bajo en calorías" está obligado a cumplir los requisitos y condiciones de la norma de rotulado nutricional.

➤ ¿Qué información de **ROTULADO GENERAL** debe aparecer en la etiqueta de un alimento envasado?

Los alimentos envasados **deben** suministrar en sus etiquetas o rótulos la siguiente información básica:

- **Nombre del alimento.**
- **Lista de ingredientes.**
- **Contenido neto.**
- **Identificación del lote.**
- **Nombre y dirección del fabricante, y del importador si es un producto extranjero.**
- **Fecha de duración o fecha de vencimiento.**
- **Condiciones de conservación.**
- **Instrucciones de preparación y uso del alimento, cuando corresponda.**
- **Registro sanitario.**

El rotulado nutricional

¿Qué es el rotulado nutricional?

El rotulado nutricional es toda descripción contenida en el rotulo o etiqueta destinada a informar a los consumidores sobre el contenido y propiedades nutricionales del alimento. El rotulado nutricional no solo comprende la tabla nutricional que aparece en muchos alimentos sino cualquier tipo de información o declaración nutricional que contenga la etiqueta.

¿Para qué sirve el rotulado nutricional?

El rotulado nutricional permite a los consumidores conocer el valor energético y la cantidad de los nutrientes presentes en el alimento que se consideran de importancia para el mantenimiento de una buena salud, como por ejemplo, el contenido de proteínas, grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, carbohidratos, sodio, fibra, vitaminas y minerales, y la forma, en que estos nutrientes pueden influir en la alimentación diaria, para ayudarle a una elección informada.

Conocer la información nutricional y saber utilizarla le permite al consumidor entender mejor las propiedades nutricionales de los alimentos, y comparar el contenido nutricional de alimentos similares de forma más rápida para ayudarle a elegir los alimentos más apropiados para una alimentación saludable.



➤ *¿Qué beneficios tiene el rotulado nutricional para el consumidor?*

El rotulado nutricional de los alimentos se sustenta en la necesidad que tiene el consumidor de disponer de alimentos con la información adecuada para sus necesidades nutricionales o condiciones de salud.

La información nutricional le permite al consumidor conocer la cantidad de calorías de un alimento, si este es bajo en grasa, colesterol o sodio, o si es un buen aporte de fibra, proteínas, vitaminas o minerales, y comprender la manera en que el alimento contribuye en su alimentación diaria.

Además, la información nutricional es importante para las personas que tienen alguna condición especial de salud. Por ejemplo, quienes tienen problemas de hipertensión pueden saber la cantidad de sodio presente en un alimento y aquellas que padecen problemas de obesidad pueden conocer la cantidad de grasas, o la cantidad de calorías, y de esta forma seleccionar los alimentos que las ayudarán a cuidar su problema de salud.

Así mismo, aun cuando los consumidores no padezcan las anteriores enfermedades u otras condiciones de salud, la información nutricional les ayuda en la selección de los alimentos más convenientes para una dieta balanceada, ya que podrán limitar los nutrientes que desean reducir, y aumentar aquellos que deben consumir en cantidad adecuada.

➤ ¿Qué está **PROHIBIDO** en el rotulado nutricional?

Es importante tener en cuenta que las normas de rotulado nutricional establecen una serie de prohibiciones como medida de protección del consumidor. A continuación se indican las más relevantes:

-➤ El rotulado nutricional **NO** debe describir o presentar el alimento de forma falsa, equívoca o engañosa o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea en el consumidor respecto de su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud, en ningún aspecto.
-➤ En el rotulado nutricional de alimentos **NO** se pueden declarar propiedades **que no puedan comprobarse**.
-➤ En el rotulado nutricional **NO** se puede incluir información o descripción alguna que indique, represente, sugiera o implique que el alimento es útil, adecuado o efectivo para prevenir, aliviar, tratar o curar cualquier enfermedad o trastorno fisiológico.

Conceptos básicos para comprender el rotulado nutricional

➤ ¿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 es un nutriente esencial?

Es el Nutriente que no es sintetizado por el organismo o es sintetizado en cantidades insuficientes y que debe ser consumido para garantizar el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. Por ejemplo, las vitaminas y minerales.

¿Cuáles son los nutrientes claves del rotulado nutricional?

Los nutrientes claves de rotulado nutricional son aquellos que se consideran de importancia para mantener una buena nutrición y estado de salud de las personas.

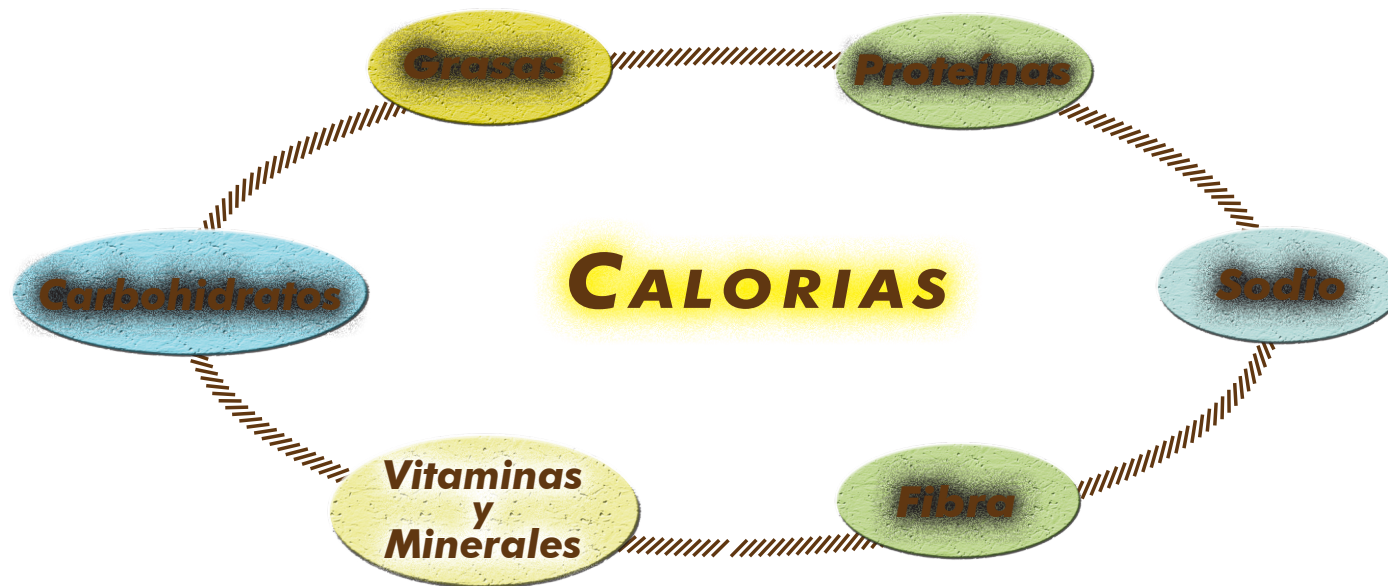


Figura 1. Nutrientes claves del rotulado nutricional

0 Grasas

Las grasas son la principal fuente de energía del cuerpo y ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E y K y proporcionan ácidos grasos esenciales, necesarios para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos, especialmente para los niños.

Las grasas comprenden: las grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Las grasas monoinsaturadas incluyen a los ácidos grasos conocidos como Omega -9, presentes en las aceitunas, frutas secas, aceite de oliva, aceite de canola. Las grasas poliinsaturadas incluyen los ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado, los aceites de pescado y vegetales como el aceite de soja, y los ácidos grasos Omega-6, que se encuentran en los aceites de maíz, girasol.

Los ácidos grasos mono y poliinsaturados tienen efectos benéficos para la salud ya que ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

0 Grasas Saturadas

Las grasas saturadas están presentes en alimentos de origen animal como la mantequilla, piel del pollo, algunas carnes, leche entera, quesos y yogures elaborados con leche entera. Estas grasas elevan el colesterol total de la sangre, el colesterol "malo", aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, por lo que conviene reducir al mínimo su consumo.

0 Grasas Trans (o Ácidos Grasos Trans)

Las grasas trans se forman en el proceso industrial de hidrogenación de los aceites vegetales. Las industrias los utilizan para mejorar la consistencia y durabilidad de los productos y se encuentran en algunos alimentos industrializados como las margarinas, cremas vegetales, galletas, helados, productos tipo snacks, frituras y todo alimento en el que se use grasas vegetales hidrogenadas para su preparación. También está presente en muy bajas cantidades y en forma natural en algunos productos de origen animal. Son las grasas menos recomendables para la salud, ya que aumentan el colesterol "malo" y disminuyen el colesterol "bueno".

0 **Colesterol**

El colesterol es una sustancia grasa que está presente de forma natural en todos los tejidos animales, incluido el cuerpo humano. El organismo produce colesterol en el hígado y además lo obtiene a través de los alimentos.

El colesterol malo se acumula en las paredes de las arterias, formando una placa que dificulta la circulación de la sangre que llega al corazón y puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

El colesterol lo contienen alimentos como, la mantequilla, lácteos enteros, crema de leche, carnes, yema de huevo, embutidos. El colesterol no está presente en los alimentos de origen vegetal (por ejemplo en Aceites vegetales).

0 **Carbohidratos**

Estos Nutrientes aportan fundamentalmente energía y son el combustible para realizar las funciones vitales del organismo. Se clasifican en dos grupos:

- a) los carbohidratos simples o azúcares como la glucosa, la fructosa y sacarosa (azúcar común), que son fuente de energía de rápida utilización en el organismo. Se encuentran en el azúcar, la miel, panela, dulces, arequipe, caramelos, chocolates, golosinas, helados, refrescos azucarados, etc.
- b) los carbohidratos complejos como la fécula o almidón, se encuentran en el pan, galletas, ponqués, papa, yuca, las pastas, el maíz, el arroz, trigo y otros cereales.

⑥ *Fibra dietaria*

Es un componente de los alimentos de origen vegetal que no es digerido en el tracto digestivo humano y contribuye a regularizar el tránsito intestinal. Existen dos tipos diferentes de fibra: soluble e insoluble y ambas son importantes para la digestión y en la reducción de riesgos de algunas enfermedades.

La fibra se encuentra en cereales integrales, salvado de avena y de trigo, legumbres, frutas, verduras y nueces.

⑥ *Proteínas*

Son nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos, tejidos, músculos, células, etc. Su origen puede ser animal o vegetal. Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos. Las de origen vegetal se encuentran en nueces, almendras, leguminosas como lentejas, frijoles, soya, garbanzos, arvejas y cereales como el arroz, maíz. En una dieta saludable conviene mezclar proporciones de ambos grupos de proteínas.

⑥ *Sodio*

Es un mineral que, en pequeñas cantidades, tiene un papel importante para el buen funcionamiento del organismo, pero su consumo en exceso está relacionado con la hipertensión arterial. Se encuentra presente en forma natural en muchos alimentos y la sal de mesa aporta grandes cantidades de sodio, también, alimentos como los embutidos, salsas, productos en salmuera, enlatados, etc. El sodio debe ser consumido con moderación para evitar riesgos de hipertensión arterial.

0 Vitaminas

Son sustancias orgánicas esenciales para el crecimiento y buen funcionamiento del cuerpo, que se requieren en pequeñas cantidades y por esto son consideradas micronutrientes. Las vitaminas no producen energía y por tanto no aportan calorías.

Las Vitaminas se dividen en dos grupos, LIPOSOLUBLES, como las Vitaminas A, D, E y K, y las vitaminas HIDROSOLUBLES, como las vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B6, B12) y la Vitamina C.

Todas las vitaminas cumplen funciones muy específicas sobre el organismo y deben ser parte de la alimentación diaria para evitar deficiencias.

0 Minerales

Son sustancias inorgánicas imprescindibles para el adecuado funcionamiento del organismo. Al igual que las vitaminas, se requieren en pequeñas cantidades, es decir, también son considerados micronutrientes, como: el calcio, hierro, potasio, zinc, yodo, etc.

📌 ¿Cuáles nutrientes producen energía?

La energía que necesita el organismo se obtiene de tres nutrientes básicos contenidos en los alimentos: **Las grasas, los carbohidratos y las proteínas.**

El contenido energético de un alimento se expresa en unidades de medida llamadas **CALORÍAS**. Cuando estos nutrientes son utilizados por el organismo:

1 gramo de grasa aporta **9 calorías**

1 gramo de carbohidratos aporta **4 calorías**

1 gramo de proteínas aporta **4 calorías**

➤ ¿Qué es el Valor de Referencia de los Nutrientes (VRN)?

Es la cantidad diaria de nutrientes recomendada para mantener la salud de la mayoría de las personas sanas de diferentes grupos de edad y estado fisiológico.

Los valores de referencia de los nutrientes productores de energía se basan en la cantidad de calorías consumidas en un día. Un consumo de 2.000 calorías por día se ha tomado como referencia para rotulado nutricional.

Cuadro 1. Valores de Referencia de algunos nutrientes

Energía / Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Energía /Calorías	Kcal.	NE	2000 Kcal.
Grasa total	Gramos	NE	65 g
Grasa saturada	Gramos	NE	20 g
Colesterol, Máx.	Miligramos	NE	300 mg
Sodio, Máx.	Miligramos	NE	2400 mg
Carbohidratos	Gramos	NE	300 g
Fibra dietaria	Gramos	NE	25 g
Proteínas	Gramos	18 g	50 g

NE. No especificado para rotulado nutricional

➤ ¿Qué es el Porcentaje de Valor Diario (%VD)?

Es la cantidad del valor de referencia (VRN) de un determinado nutriente presente en una porción del alimento, expresado en porcentaje.

Por ejemplo:

Como se observa en el **cuadro 1** el VALOR DIARIO DE REFERENCIA (VRN) de la **fibra dietaria** para niños mayores de 4 años y adultos son **25 gramos**. Si una porción del alimento contiene 5 gramos de fibra, significa que esta porción aporta o cubre el **20%** del VRN o valor diario de este nutriente.

Veamos porqué:

25 gramos de fibra = 100% del VRN
5 gramos de fibra = **X**

$$X = 100 \times 5/25 = \mathbf{20\% \text{ del VRN}}$$

➤ ¿Qué es la porción o el tamaño de una porción?

Es la cantidad de un alimento **normalmente consumida en una ocasión** por personas mayores de 4 años y adultos o por niños mayores de 6 meses y menores de 4 años.

La porción o el tamaño de la porción de un alimento debe declararse en tabla nutricional y expresarse en medidas caseras comunes para el alimento, como: **la taza, la cuchara, la cucharadita, el vaso, la jarra, etc.**

Las medidas caseras permiten al consumidor entender más fácilmente el tamaño de una porción y la cantidad de nutrientes que contiene esa porción, ya que se basan en utensilios comunes de uso diario en el hogar.

Figura 2. Medidas caseras



Por ejemplo:

La cantidad de yogur líquido que normalmente consumen en una ocasión personas mayores de 4 años y adultos es 200 mililitros. En la **tabla de información nutricional** esta cantidad se expresa en una medida casera **apropiada** para el producto, como es el **VASO**.

Aspectos claves del rotulado nutricional

Si bien, el rotulado nutricional comprende una serie de requisitos y condiciones sobre el tipo, cantidad, forma de declaración o expresión de los nutrientes y sus propiedades, hay **dos** aspectos claves que el consumidor debe comprender para poder hacer la mejor lectura de la tabla nutricional que figura en las etiquetas de los productos envasados:

La Porción del alimento y Porcentaje de valor diario (% VD)

➤ **Porción del alimento:** Es un elemento determinante en el rotulado nutricional ya que la información que figura en la tabla nutricional del alimento siempre está expresada por **UNA PORCIÓN**.

La palabra “**porción**” se refiere a la cantidad del alimento que habitualmente se consume en una ocasión, y como se indicó en el capítulo anterior, debe estar expresada en la tabla nutricional en medidas caseras comunes como: **taza, vaso, cuchara, cucharadita, tajada, o en unidades**, que el consumidor puede entender más fácilmente y tiene a la mano en su hogar.

➤ **Porcentaje de valor diario (% VD):** Es otro aspecto fundamental del rotulado nutricional ya que la mayoría de los nutrientes que figuran en la tabla nutricional están expresados en **porcentaje del valor diario**. Como se indicó anteriormente, el **% de Valor diario** es la cantidad del valor de referencia de un nutriente presente en **UNA PORCIÓN** del alimento, expresado en porcentaje.



Recuerde

Los valores de los nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional de los productos son los que contiene **UNA PORCIÓN DEL ALIMENTO** tal como se ofrece o presenta en el envase de venta



➤ *¿Qué es la declaración de nutrientes?*

La declaración de nutrientes es la enumeración de la cantidad de energía y nutrientes: calorías, calorías de grasa, grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, proteína, vitaminas y minerales, etc., que contiene una porción del alimento tal como se presenta en el envase de venta.

Esta información siempre figura en la **TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL** que se explica en el **Capítulo 5**.

Descripción general de la tabla de información nutricional

➤ ¿Qué es la tabla de información nutricional?

La tabla de información nutricional es un recuadro que figura en las etiquetas de los alimentos, en la que aparece la información nutricional. Esta tabla, normalmente aparece en la parte posterior de los envases o empaques.

➤ ¿Qué requisitos generales debe cumplir la tabla de información nutricional?

La tabla debe estar en un lugar visible de la etiqueta, tener el siguiente título: **“Información Nutricional”** o **“Datos de Nutrición”**, y cumplir una serie de condiciones relacionadas con el tipo y tamaño de letra, estar en caracteres legibles y en color contrastante con el fondo donde está impresa, para asegurar que sea clara y fácil de leer por el consumidor.

Uno de los requisitos claves de la tabla de información nutricional es la forma de declaración y presentación de los **nutrientes obligatorios y opcionales**. Estos siempre estarán declarados de manera uniforme y en el mismo orden y sitio de la tabla, para que el consumidor se familiarice y pueda sin dificultad identificar los nutrientes o un nutriente en particular, independiente si está comprando un queso, unas galletas, un pan, un enlatado, una bebida, un yogurt, etc.

La normatividad en Colombia contempla varios formatos de tabla nutricional dependiendo del área disponible en la etiqueta. También, establece que los alimentos para niños menores de 2 años y para niños menores de 4 años deben presentar la tabla nutricional en un formato especial.



El formato de la tabla de información nutricional de mayor uso es el “**FORMATO VERTICAL ESTÁNDAR**” que se muestra en la **tabla 1**, con los nutrientes de declaración obligatoria.

Como su nombre lo indica, es un formato de tabla vertical fácil de leer ya que la información nutricional se presenta ordenadamente en forma de columna con diferentes secciones bien separadas y delimitadas que ayudan al consumidor a entender mejor la información.

Un consumidor que sepa entender la tabla nutricional en el formato vertical estándar puede hacerlo sin problema en los otros formatos, ya que la información nutricional que debe figurar es básicamente la misma.

Por lo tanto, para la explicación de la tabla de información nutricional vamos a tomar como modelo el **FORMATO VERTICAL ESTÁNDAR TABLA 1** y utilizaremos como ejemplo el producto **YOGUR** solamente con fines ilustrativos, por consiguiente, **los valores de nutrientes obligatorios** que allí figuran no necesariamente corresponden a la realidad.

Ejemplo:

Yogur líquido Envase con un contenido neto de 1.000 ml

Tabla 1.
Tabla de información nutricional - Formato vertical estándar

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)			
Porciones por envase 5			
Cantidad por porción			
Calorías 200		Calorías de grasa 50	
% Valor Diario*			
Grasa Total 6g		9%	
Grasa Saturada 3 g		15%	
Grasa Trans 0 g			
Colesterol 40 mg		13%	
Sodio 100 mg		4%	
Carbohidrato Total 30 g		10%	
Fibra dietaria 0 g		0%	
Azúcares 30 g			
Proteína 5 g			
Vitamina A 4%		Vitamina C 2%	
Calcio 20%		Hierro 0%	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

Capítulo 5

Interpretación de la tabla de información nutricional

Tabla 2

Para ayudar en la correcta interpretación de la tabla de información nutricional, el modelo de la tabla 1 del capítulo 4 para el producto yogur se ha dividido en 4 partes cada una identificada con un color diferente, salvo la parte 3 que tiene dos tonos de verde, como se muestra en la Tabla 2.

Parte 1	Información Nutricional			
	Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)			
	Porciones por envase 5			
Parte 2	Cantidad por porción			
	Calorías 200		Calorías de grasa 50	
Parte 3	% Valor Diario*			
	Grasa Total 6g			9%
	Grasa Saturada 3 g			15%
	Grasa Trans 0 g			
	Colesterol 40 mg			13%
	Sodio 100 mg			4%
	Carbohidrato Total 30 g			10%
	Fibra dietaria 0 g			0%
	Azúcares 30 g			
	Proteína 5 g			
Parte 4	Vitamina A 4%		Vitamina C 2%	
	Calcio 20%		Hierro 0%	
	* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
		Calorías	2000	2500
	Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
	Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
	Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
	Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
	Carb. Total		300 g	375 g
	Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:				
Grasa 9		Carbohidratos 4	Proteína 4	

➤ ¿Cómo se interpreta la tabla de información nutricional?

Para facilitar la interpretación de la tabla de información nutricional a continuación se ofrece una explicación de cada parte de la tabla 2 para el producto yogur que hemos tomado como ejemplo.

➤ **Parte 1. Porciones y medidas caseras**

(en fondo de color amarillo en la **tabla 2**)

Lo primero que el consumidor debe revisar al leer la tabla de información nutricional es el tamaño de la porción y el número de porciones que contiene el envase del producto.

Como se indicó anteriormente, el tamaño de las porciones se basa en la cantidad de alimentos que las personas consumen normalmente en una ocasión, lo que hace realista y fácil de comparar con alimentos similares, ya que las porciones son uniformes.

El tamaño de la porción declarado en la tabla de información nutricional está expresado en medidas caseras comunes, como la taza, cuchara, cucharadita, vaso, unidades o pedazos, seguido por la cantidad métrica, por ejemplo, el número de gramos (g) para alimentos sólidos o mililitros (ml) para líquidos, como se muestra en la figura siguiente.

Parte 1	Información Nutricional	
	Tamaño por porción	1 vaso (200 ml)
	Porciones por envase	5

En el ejemplo de la tabla de información nutricional modelo (Parte 1) que se muestra en la figura de arriba, el tamaño de una porción de yogur es un vaso (200 ml) y el número de porciones en el envase son 5, ya que el contenido neto del producto es de 1.000 ml.

Si una persona consume 2 porciones de yogur en una sola ocasión, es decir 2 vasos (400 ml) estará duplicando el número de calorías y la cantidad de otros nutrientes, como, grasa, sodio, colesterol, carbohidratos, proteínas etc.

Tenga en cuenta que

la cantidad de calorías y nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional son las que aporta UNA PORCIÓN del alimento.

➤ **Parte 2. Contenido energético** (en fondo de color café en la **tabla 2**)

El segundo aspecto que el consumidor debe revisar en la tabla de información nutricional es el contenido energético del alimento o cantidad de calorías que, en la tabla están precedidas por la expresión **“cantidad por porción”**.

La expresión **“cantidad por porción”** no solo se refiere a las calorías sino a los valores de los nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional.

➤ **Calorías y Calorías de la Grasa**

Las calorías proporcionan una medida de cuánta energía aporta una porción del alimento. La tabla de información nutricional le indica cuántas calorías hay en una porción del alimento y cuantas de estas provienen de la grasa, como se muestra en la figura siguiente.

Parte 2	Cantidad por porción	
	Calorías 200	Calorías de grasa 50

En el ejemplo de la tabla de información nutricional modelo (**parte 2**) que se muestra en la figura de arriba, una porción de yogur, es decir un vaso de 200 ml aporta 200 calorías y 50 de estas calorías provienen de la grasa. Pero, hay que tener en cuenta que si se consumen dos porciones (dos vasos = 400 ml) se estarán consumiendo 400 calorías, y 100 serán aportadas por la grasa.

➤ **Parte 3. Los nutrientes y sus cantidades**

(en fondo de color verde claro y verde oscuro en la **tabla 2**)

En la parte 3 de la tabla modelo aparecen los nombres de los nutrientes, y sus cantidades en una porción del alimento. Para facilitar su interpretación esta parte se presenta en dos tonos de verde, como se observa en la figura siguiente:

<div>Parte 3</div> <div>Parte 3</div>	% Valor Diario*	
	Grasa Total 6g	9%
	Grasa Saturada 3 g	15%
	Grasa Trans 0 g	
	Colesterol 40 mg	13%
	Sodio 100 mg	4%
	Carbohidrato Total 30 g	10%
	Fibra dietaria 0 g	0%
	Azúcares 30 g	
	Proteína 5 g	
	Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
	Calcio 20%	Hierro 0%

- La grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio aparecen en el fondo de color verde claro.
- Los carbohidratos, fibra dietaria, azúcares, proteína, vitamina A, Vitamina, C, Calcio y Hierro aparecen en el fondo de color verde oscuro.

➤ **Esta parte 3 tiene dos columnas:**

En la columna de la izquierda se presentan los nutrientes con sus cantidades en gramos o miligramos según corresponda al nutriente.

En la columna de la derecha bajo el título **% VALOR DIARIO o VALOR DIARIO** se presentan los porcentajes que cubre una porción del alimento para cada nutriente listado en la columna de la izquierda, exceptuando **la grasa trans y los azúcares** ya que no se ha establecido un valor de referencia (VRN) para estos nutrientes y **la proteína** que no es obligatorio declararla en **% de Valor Diario**.

Además, observe que las **Vitaminas A y C, Hierro y Calcio** aparecen listados al final de esta parte 3 y separadas de los demás nutrientes por una línea negra gruesa. Las cantidades de estos nutrientes se presentan en la tabla **ÚNICAMENTE EN % DE VALOR DIARIO**, para que el consumidor las entienda más fácilmente.

% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 40 mg	13%
Sodio 100 mg	4%
Carbohidrato Total 30 g	10%
Fibra dietaria 0 g	0%
Azúcares 30 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 20%	Hierro 0%

Recuerde

la grasa aporta mayor cantidad de calorías que los otros nutrientes y el consumo de demasiadas calorías está relacionado con el sobrepeso y la obesidad



a. Columna de la izquierda:

Los nutrientes listados de primero: **grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio**, en el fondo de color verde claro son aquellos que se recomienda **reducir o limitar** porque pueden ser factores de riesgo de algunas enfermedades crónicas. Por ejemplo, demasiada grasa puede aumentar el riesgo a ciertas enfermedades del corazón, algunos cánceres, sobrepeso y obesidad, y consumir demasiado sodio puede causar hipertensión.

En cambio, los nutrientes listados más abajo, en el fondo de color verde oscuro, como la **fibra dietaria, proteína, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro** son aquellos que se recomienda consumir en cantidades suficientes, ya que estos nutrientes contribuyen a mejorar el nivel nutricional de las personas y además, actúan como factores protectores que pueden ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y condiciones de salud.

Por ejemplo, consumir suficiente calcio puede ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis, una enfermedad en la cual los huesos se hacen menos fuertes y quebradizos, en personas de edad avanzada.

b. Columna de la derecha:

Aparece el título: **% VALOR DIARIO** y debajo figura el valor en porcentaje (%) de cada nutriente listado en la columna de la izquierda.

El **Porcentaje del Valor Diario (%VD)** muestra el porcentaje o cuanto de la cantidad diaria recomendada de un nutriente se encuentra en una porción del alimento. Para propósitos de rotulado nutricional 2.000 calorías es la cantidad de referencia para calcular el **%VD**.

Al utilizar el porcentaje del valor diario se puede saber si los nutrientes como la **grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, fibra, proteína**, etc., en una porción del alimento contribuyen bastante o poco a la dieta diaria total. Por dieta se entiende todos los alimentos que una persona consume en un día.

Tenga en cuenta que:

Las cantidades de la **VITAMINA A**, **VITAMINA C**, **HIERRO** y **CALCIO** aparecen separadas de los demás nutrientes por una línea negra gruesa y están declaradas en la tabla de información nutricional **ÚNICAMENTE EN PORCENTAJE (%) DE VALOR DIARIO**, para que el consumidor las entienda más fácilmente.

Para mantener una dieta saludable es conveniente seguir la siguiente recomendación:

- Limite el consumo **diario** de grasa total, grasa saturada, sodio y colesterol (**mostrados en el fondo de color verde claro en la parte 3 de la tabla**) por debajo del 100% del Valor diario, y
- Aumente el consumo diario de nutrientes esenciales como, calcio, hierro y vitaminas A y C, y también fibra dietaria, (**mostrados en el fondo de color verde oscuro en la parte 3 de la tabla**) de forma que se cubra el 100% del Valor Diario de cada uno de estos nutrientes.

¿Como usar el % Valor Diario?

En la tabla de información nutricional el **% Valor Diario** resaltado en fondo de **color gris** de la figura siguiente, le ayuda al consumidor a interpretar los números (gramos y miligramos) de los nutrientes listados en la columna de la izquierda al ponerlos todos ellos en la misma escala (**0 - 100% VD**). De esta manera puede diferenciar entre alto, medio y bajo y conocer cuales nutrientes contribuyen mucho o poco al valor diario recomendado.

% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 40 mg	13%
Sodio 100 mg	4%
Carbohidrato Total 30 g	10%
Fibra dietaria 0 g	0%
Azúcares 30 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4% Vitamina C 2%	
Calcio 20% Hierro 0%	

Parte 3

Parte 3

Por ejemplo, veamos como se interpreta el **% VALOR DIARIO** de la Grasa Total para el producto yogur.

Parte 3		% Valor Diario*
	Grasa Total 6g	9%
	Grasa Saturada 3 g	15%
	Grasa Trans 0 g	
	Colesterol 40 mg	13%
	Sodio 100 mg	4%

En la figura de arriba observe que la porción de yogur tiene **6 g** (gramos) de grasa total que cubren o aportan el **9% del Valor Diario** recomendado para la grasa que son **65 gramos**. Si una porción de yogur aporta el 9% del Valor de grasa que se recomienda consumir en **un día**, significa que quedará un **91%** de la grasa para incorporar con los otros alimentos que consumirá ese día ($100\% - 9\% = 91\%$.)

% del Valor diario de grasa en la porción de yogur	% máximo de la grasa para incorporar con otros alimentos consumidos en el día
9%	91%

[0% - 9%]
100% grasa

De la misma forma en que se ha mostrado el ejemplo de la grasa, el **% VALOR DIARIO** se puede utilizar para los otros nutrientes que figuran en la tabla, como, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos etc.

Tenga en cuenta que:

Usted NO necesita conocer los valores de referencia de los nutrientes (VRN). Solamente debe revisar el % DE VALOR DIARIO que aparece en la tabla de información nutricional para saber cuanto de un determinado nutriente aporta UNA PORCIÓN DEL ALIMENTO.

¿Cómo saber si el % DE VALOR DIARIO de un nutriente en una porción del alimento es ALTO, MEDIO O BAJO?

En la tabla 2 para el ejemplo del yogur de la figura siguiente podemos observar en el fondo resaltado en color gris que los nutrientes tienen diferentes valores de % de Valor Diario.

¿Como puede saber el consumidor si estos valores son altos o bajos, o que tanto contribuyen a la dieta diaria?

Como regla general tenga en cuenta lo siguiente:

- **El 5% o menos del Valor Diario es BAJO**
- **Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es MEDIO**
- **El 20% o más del Valor Diario es ALTO**


		% Valor Diario*
Parte 3 Parte 3	Grasa Total 6g	9%
	Grasa Saturada 3 g	15%
	Grasa Trans 0 g	
	Colesterol 40 mg	13%
	Sodio 100 mg	4%
	Carbohidrato Total 30 g	10%
	Fibra dietaria 0 g	0%
	Azúcares 30 g	
	Proteína 5 g	
	Vitamina A 4% Calcio 20%	Vitamina C 2% Hierro 0%

En el ejemplo del yogur en la figura de arriba, columna en fondo de color gris, se puede observar que el **% Valor Diario** de **grasa** en una porción de yogur (1 vaso de 200 ml) es **9%** que corresponde a un valor **MEDIO**.

Sin embargo, si una persona consume 2 porciones de yogur, o sea 2 vasos (400 ml) estará consumiendo el doble (**18%**) del valor diario de grasa recomendado, es decir una cantidad muy próxima al valor **ALTO**, que por provenir de **UN SOLO ALIMENTO**, contribuirá con una cantidad apreciable de grasa en la dieta diaria, ya que quedará el 82% de grasa para incorporar con el resto de alimentos que se consumirán ese día.

En el mismo ejemplo del yogur de la figura de arriba, observe que la porción aporta el **20%** de Valor diario del **Calcio**, es decir un Valor **ALTO** que por provenir de **UN SOLO ALIMENTO** se considera un buen aporte de este nutriente. El **80%** de calcio requerido para completar el **100%** Valor diario recomendado puede ser incorporado con los otros alimentos que se consumirán ese día.

% del VD de calcio en la porción de yogur	% de calcio para incorporar con otros alimentos consumidos en el día
20%	80%



Recuerde:

El % DE VALOR DIARIO de la tabla de información nutricional le puede ayudar a limitar esos nutrientes que debe disminuir, y también a aumentar los nutrientes que desea consumir en mayor cantidad.



La anterior regla general ayuda al consumidor a identificar fácilmente los nutrientes que debe reducir, por ejemplo, **grasa, grasa saturada, colesterol y sodio** para preferir los alimentos que contengan **5% o menos** de estos nutrientes, y también los nutrientes que debe aumentar como **fibra, Calcio, Vitamina A, Vitamina C, hierro**, para seleccionar aquellos alimentos que contengan **20% o más** de estos nutrientes.



El **% DE VALOR DIARIO**, también le ayuda al consumidor para hacer comparaciones de alimentos similares elaborados por diferentes fabricantes, por ejemplo diferentes marcas de yogur. Solamente revisando el **% Valor Diario** de la tabla de información nutricional se puede determinar cual de las marcas de yogur tiene un contenido más alto o más bajo en un nutriente porque los tamaños de las porciones son similares.

De esta forma, si el consumidor desea mantener una dieta saludable, puede elegir la marca o el producto, por ejemplo, que presente un **% Valor Diario más bajo** de grasa, grasa saturada, colesterol o sodio, o el que presente un **% VD más alto** de fibra, Vitamina A, Vitamina C, calcio, hierro.

➤ **Parte 4. Parte final (inferior) de la tabla de información nutricional** (sin color de fondo en la **tabla 2**)

Esta parte final de la tabla contiene información nutricional importante para los consumidores, que no cambia de un alimento a otro, siempre es la misma para todos los alimentos.

Parte 4	* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías	2000	2500
	Grasa Total	Menos de 65 g	80 g
	Grasa Sat.	Menos de 20 g	25 g
	Colesterol	Menos de 300 mg	300 mg
	Sodio	Menos de 2400 mg	2400 mg
	Carb. Total	300 g	375 g
	Fibra dietaria	25 g	30 g
	Calorías por gramo:		
	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4

En la figura de arriba (parte 4), observe que en la sección superior aparece el siguiente texto (resaltado en color verde para fines del ejemplo) precedido de un asterisco: ***Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías**. Este texto es obligatorio y por tanto, **debe** estar en todas las tablas de información nutricional de los alimentos. (El asterisco viene del título % del valor diario de la tabla nutricional parte 3).

También observe que a continuación del anterior texto aparece el siguiente: **"Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas"**, y debajo hay una tabla con la información de las cantidades de nutrientes claves que se deben consumir diariamente, dependiendo si la persona tiene una dieta de 2.000 calorías o 2.500 calorías. Esta información **no es obligatoria**, es opción del fabricante incluirla en la tabla nutricional y por consiguiente **no aparece en todas las etiquetas**.

Sin embargo, si la anterior información aparece en la tabla de información nutricional, como se muestra en la **figura de abajo**, observe que para la **grasa total** (resaltada en color verde para fines del ejemplo) la recomendación nutricional indica que si una persona sana consume 2.000 calorías al día, su consumo de grasa total debe ser **MENOS DE 65 GRAMOS** sumando todos los alimentos que se consumen en un día, es decir **menos del 100% del Valor diario de grasa**.

Parte 4	* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
		Calorías	2000
			2500
	Grasa Total	Menos de	65 g
	Grasa Sat.	Menos de	20 g
	Colesterol	Menos de	300 mg
	Sodio	Menos de	2400 mg
	Carb. Total		300 g
	Fibra dietaria		25 g
	Calorías por gramo:		
Grasa 9		Carbohidratos 4	Proteína 4

Igualmente, observe que para las mismas 2.000 calorías día, se recomienda un consumo diario **DE MENOS DE:**

- **20 Gramos de grasa saturada,**
- **300 Miligramos de colesterol**
- **2.400 Miligramos de sodio**

Tenga en cuenta que:

Los PORCENTAJES (%) DE VALORES DIARIOS que figuran en la tabla de información nutricional se basan en las recomendaciones para una dieta de 2.000 calorías.

Además, la tabla también indica la recomendación nutricional cuando se consumen 2.500 calorías. En este caso, los valores diarios de algunos nutrientes cambian, por ejemplo, para grasa total se recomienda un consumo **DE MENOS DE 80 GRAMOS** en todos los alimentos que se consumen en un día, como se observa en la siguiente figura:

Parte 4	* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
	Calorías	2000	2500
	Grasa Total	Menos de 65 g	80 g
	Grasa Sat.	Menos de 20 g	25 g
	Colesterol	Menos de 300 mg	300 mg
	Sodio	Menos de 2400 mg	2400 mg
	Carb. Total	300 g	375 g
	Fibra dietaria	25 g	30 g
	Calorías por gramo:		
	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4

Al final de la parte 4 de la Tabla aparece la información de las calorías por gramo (1 g) de grasa, carbohidratos y proteína, como se muestra en la figura siguiente. Esta información **no es obligatoria**, es opción del fabricante incluirla en la tabla nutricional.

Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4

¿Cuáles son los formatos de tabla de información nutricional que deben utilizar los alimentos infantiles?

Los alimentos infantiles tienen dos formatos de tabla de información nutricional:

- Alimentos para niños menores de 4 años y
- Alimentos para niños mayores de 6 meses y menores de 2 años.

Para facilitar su entendimiento cada formato de tabla se ha dividido en 4 partes cada una con un color diferente.

a. Formato de tabla de información nutricional en alimentos para niños menores de 4 años:

Parte 1	Información Nutricional
	Tamaño por porción: 1 frasco (120 ml)
Parte 2	Cantidad por porción
	Calorías 110 Calorías de grasa 0
	Grasa Total 0 g
	Grasa Saturada 0 g
	Colesterol 0 g
Parte 3	Sodio 100 mg
	Carbohidrato Total 18 g
	Fibra dietaria 4 g
	Azúcares 18 g
	Proteína 0 g
Parte 4	% de Valor Diario
	Proteína 0% Vitamina A 6%
	Vitamina C 45 % Calcio 2%
	Hierro 2%

Como se observa en la figura anterior, el formato de **TABLA DE INFORMACION NUTRICIONAL** de alimentos para niños menores de 4 años presenta la siguiente información:



-> **Parte 1.** Fondo en color **amarillo**: Aparece el título “**Información nutricional**” y el tamaño de la porción. En este caso, como la porción es el envase completo (1 frasco) no es necesario que aparezca el número de porciones que contiene el envase.
-> **Parte 2.** Fondo en color **café**: Aparece la expresión “**cantidad por porción**” y debajo la cantidad de calorías y de calorías de grasa en la porción.
-> **Parte 3.** Fondo en color **verde claro**: Presenta dos columnas. En la columna de la izquierda aparecen los nombres de los nutrientes y en la columna de la derecha las cantidades en gramos o miligramos de cada nutriente, pero, observe que la tabla de información nutricional de estos alimentos **NO** incluye los porcentajes de valor diario (**% de Valor diario**) de grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos y fibra dietaria, entre otras razones, porque para este grupo de edad no se han especificado Valores de Referencia de estos nutrientes para rotulado nutricional.
-> **Parte 4.** Fondo en color **verde oscuro**: Al final de la tabla, aparecen los porcentajes de valor diario (**% de Valor diario**) de la proteína, vitaminas y minerales, que si tienen valor de referencia.

La interpretación del **% de valor diario** en estos alimentos se realiza de la misma forma que en los alimentos para niños mayores de 4 años y adultos.

➤ **b. Formato de tabla de información nutricional en alimentos para niños menores de 2 años:**

Parte 1	Información Nutricional	
	Tamaño por porción: 1 frasco (120 ml)	
Parte 2	Cantidad por porción	
	Calorías 70	
Parte 3	Grasa Total	0 g
	Sodio	10 mg
	Carbohidrato Total	18 g
	Fibra dietaria	0 g
	Azúcares	16 g
	Proteína	0 g
Parte 4	% de Valor Diario	
	Proteína 0%	Vitamina A 2%
	Vitamina C 100%	Calcio 2%
	Hierro 2%	

La **TABLA DE INFORMACION NUTRICIONAL** de estos alimentos presenta la misma información que la tabla de los alimentos para niños menores de 4 años, solo que **NO** puede incluir datos de **calorías de grasa, calorías de grasa saturada**, y de nutrientes como **grasa saturada, grasa monoinsaturada, grasa poliinsaturada, y colesterol**, como se observa en la figura de arriba.

La razón para no permitir en la tabla de información nutricional de estos alimentos, la información de **calorías de grasa, calorías de grasa saturada, grasa saturada, grasa monoinsaturada, grasa poliinsaturada, y colesterol**, es para evitar que los padres equivocadamente creen que los niños de esta edad deben ser restringidos de la grasa, cuando, por el contrario durante los primeros años de vida la grasa es importante para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo.

Información nutricional complementaria

Además de la tabla nutricional, muchos alimentos tienen en sus etiquetas diferentes afirmaciones sobre los nutrientes o mensajes que relacionan el alimento, un nutriente o constituyente del alimento y la salud de las personas.

Hoy, es común ver en los puntos de venta y supermercados, así como en la publicidad, numerosos alimentos cuyas etiquetas tienen expresiones como: **"libre de grasa"**; **"sin colesterol"**; **"libre de sodio"**; **"alto en fibra"** etc, o mensajes que relacionan el alimento o un constituyente del alimento y la salud de las personas.

Ligth

**Alto
en fibra**



Sin colesterol

**Libre
de grasa**

Muchos consumidores desconocen el significado de estos términos, y si estas afirmaciones son ciertas. Para ayudarle al consumidor a entender estos mensajes a continuación se ofrece la información más relevante sobre este tipo de declaraciones que figuran en las etiquetas de diferentes alimentos.

Estos mensajes en los alimentos se conocen como: **las declaraciones de propiedades nutricionales y las declaraciones de propiedades de salud.**

Ambas declaraciones deben cumplir una serie de requisitos y ser consistentes con los **VALORES** de nutrientes que figuran en la **TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL**. El consumidor puede corroborar las declaraciones revisando los valores de los nutrientes de la tabla de información nutricional.

A. Declaraciones de propiedades nutricionales:

Son mensajes que figuran en las etiquetas de los alimentos en los que:

-> Se destaca el nivel de un nutriente mediante el uso de términos o descriptores como, **"Alto", "Buena fuente", "Libre", "Bajo",** etc., o;
-> Se compara los niveles de nutrientes de dos o más alimentos mediante el uso de términos o descriptores como **"enriquecido", "light", etc.**

Teniendo en cuenta que los términos o descriptores están definidos de manera uniforme siempre tendrán el mismo significado en cualquier alimento en donde aparezcan, de allí que, estas declaraciones son particularmente útiles para los consumidores que quieren controlar o reducir el consumo de calorías, grasa, colesterol o sodio, o para los que tratan de aumentar ciertos nutrientes como la fibra, vitaminas o minerales.

Veamos los términos o descriptores más comunes y algunos ejemplos de su significado:

→ El término **"LIBRE DE..."** significa que una porción del alimento **NO** contiene o contiene solamente una cantidad "insignificante" de, uno o más de los siguientes nutrientes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, azúcares y calorías.

Términos sinónimos de "libre" son: "no contiene"; "sin"; "cero"; "exento de" o "fuente no significativa de".

Por ejemplo:

La declaración: **"LIBRE DE GRASA"** significa que una porción del alimento no contiene o contiene una cantidad insignificante de grasa. El consumidor puede comprobar esta afirmación revisando que el **% de Valor diario** para la **grasa** total en la tabla de información nutricional, es **"cero" (0)**.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase 5	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	



**Libre
de grasa**

....> El término **"ALTO EN..."** significa que una porción del alimento contiene **20 % o más** del Valor de Referencia de un nutriente en particular.

Términos sinónimos de alto son: "rico en" o "excelente fuente de".

Por ejemplo:

La declaración **"ALTO EN FIBRA"** significa que una porción del alimento tiene **20%** o más del valor de referencia (VRN) para fibra. El consumidor puede comprobar esta declaración revisando que el **% de Valor diario** de la **fibra** en la tabla de información nutricional es **20% o mayor**.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase 5	
Cantidad por porción	
Calorías 60	Calorías de grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 100 mg	4%
Carbohidrato Total 10 g	3%
Fibra dietaria 7 g	28%
Azúcares 10 g	
Proteína 5 g	



**Alto
en fibra**

→ El término **"BAJO EN..."** significa que una porción del alimento contiene una poca cantidad de uno o más de éstos nutrientes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías.

Términos sinónimos de "bajo" son: "poco", "pocas", "baja fuente de" o "contiene una pequeña cantidad de".

Por ejemplo:

La declaración **"BAJO EN GRASA"** significa que una porción del alimento tiene un contenido **no mayor a 3 g** (gramos) de grasa. El consumidor puede comprobar esta declaración revisando que la cantidad de grasa en la tabla de información nutricional es menor de 3 g y que el **% de valor diario** para grasa **no es mayor del 5%**.

La declaración **"bajo en calorías"** significa que una porción del alimento aporta máximo 40 calorías. El consumidor puede comprobar esta declaración revisando que la cantidad de calorías en la tabla de información nutricional, **no es mayor de 40**.

**Bajo en
calorías**

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase 5	
Cantidad por porción	
Calorías 40	Calorías de grasa 18
% Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 5 g	2%
Fibra dietaria 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteína 0 g	

**Bajo
en grasa**

➔ El término **"BUENA FUENTE DE ..."** significa que una porción del alimento contiene 10% a 19% del Valor diario de Referencia de un nutriente en particular.

Términos sinónimos de "Buena Fuente" son: "proporciona", "fuente", "contiene" o "con".

Por ejemplo:

La declaración **"BUENA FUENTE DE CALCIO Y VITAMINA C"** significa que una porción del alimento aporta o contiene el **10% al 19%** del valor de referencia (VRN) para calcio y vitamina C. El consumidor puede comprobar esta declaración revisando que el **% de Valor diario** de calcio y vitamina C en la tabla de información nutricional está entre el **10% y 19%**.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)	
Porciones por envase 5	
Cantidad por porción	
Calorías 200	Calorías de grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 40 mg	13%
Sodio 100 mg	4%
Carbohidrato Total 30 g	10%
Fibra dietaria 0 g	0%
Azúcares 30 g	
Proteína 5 g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 14%
Calcio 18%	Hierro 0%

**Buena
fuente de
calcio**

**Buena fuente
de vitamina C**

- El término **"LIGHT"** puede tener varios significados, pero el más común es para indicar que el alimento ha sido reducido en la **cantidad de calorías**. En este caso un alimento puede declararse como **"LIGHT"** cuando ha sido modificado y reducido mínimo en un 33% (la tercera parte) en la cantidad de calorías o en la mitad de la cantidad de grasa, por porción, con respecto al alimento normal o de referencia.

Términos sinónimos de "light" son: "liviano", "ligero".

Por ejemplo:

Una mermelada con la declaración **"LIGHT"** debe tener una reducción de por lo menos el **33%** en la cantidad de calorías con respecto a la mermelada normal, por porción declarada en la etiqueta. El consumidor puede comprobar esta declaración revisando la cantidad de calorías del producto **"LIGHT"** y comparándola con la cantidad de calorías de la mermelada normal de la misma marca.

- El término **"ENRIQUECIDO O FORTIFICADO"** significa que un alimento ha sido **adicionado** con vitaminas, minerales, proteínas o fibra dietaria, por lo menos en un 10% del valor diario de referencia del nutriente particular.

Términos sinónimos de "Fortificado" "Enriquecido" son: "adicionado", "más", "añadido".

Por ejemplo:

Si un cereal tiene la declaración **"ENRIQUECIDO O FORTIFICADO CON CALCIO"** una porción debe tener más del **10% del Valor Diario de Calcio**. El consumidor puede corroborar esta declaración revisando que el **% Valor Diario** de calcio en la tabla nutricional **es mayor de 10%**.

B. Declaraciones de propiedades de salud:

Son mensajes que relacionan los alimentos o componentes de los alimentos y la salud de las personas.

Estas declaraciones describen la función o funciones que un nutriente cumple en el organismo o están relacionadas con la reducción del riesgo de desarrollar una enfermedad.

Veamos **algunos ejemplos** de **DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE SALUD**, que pueden figurar en las etiquetas de alimentos.

"El desarrollo del cáncer depende de diversos factores. Una dieta baja en grasa total puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Este alimento es bajo en grasa".



"Ejercicio regular y una dieta balanceada con suficiente calcio ayuda a los adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta. Este alimento es alto en calcio".





"El desarrollo de las enfermedades cardiovasculares depende de diversos factores. Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol y la práctica de un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de esta enfermedad. Este alimento es bajo en grasa saturada y colesterol".



Capítulo 7

Recomendaciones prácticas para el consumidor

Con el objetivo de ayudar al consumidor en la selección de los alimentos bajo criterios de nutrición y salud, a continuación se indican algunas recomendaciones prácticas para tener en cuenta en el momento de compra:



1. Lea bien las etiquetas de los alimentos comenzando por la información básica de rotulado, como: el nombre del alimento, los ingredientes, las condiciones de conservación, instrucciones de uso, contenido neto, nombre y dirección del fabricante y fíjese muy bien que la fecha de vencimiento no haya expirado.

2. Lea muy bien la **tabla de información nutricional**. Comience observando el **tamaño de la porción** y el número de porciones que tiene el envase. Recuerde que las cantidades de los nutrientes que aparecen en la tabla son las que aporta o contiene **UNA PORCIÓN** del alimento, y por tanto, es recomendable controlar el número de porciones a consumir especialmente de aquellos alimentos que contienen mayor cantidad de grasa y carbohidratos.



3. Revise la **cantidad de calorías** del alimento que aparece en la parte superior de la **tabla de información nutricional**. Tenga en cuenta que consumir un exceso de calorías puede conducir a sobrepeso u obesidad, y ello, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, y algunos tipos de cáncer.



4. Si usted desea reducir o controlar el consumo de calorías revise muy bien la cantidad de calorías que le aporta la porción del alimento y compare alimentos similares para seleccionar el que menos calorías aporte. Tenga en cuenta que las **grasas** proporcionan la mayor cantidad de calorías, ya que aportan 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos y las proteínas aportan sólo 4 calorías por gramo. Busque los alimentos "Ligth", "libres" o "bajos" en calorías.



5. Si usted desea reducir o aumentar el consumo de un nutriente en particular, revise bien la cantidad (gramos o miligramos) de ese nutriente que aparece en la tabla de información nutricional y especialmente el **% de valor diario**, el cual le indica el **% (porcentaje)** de la cantidad diaria recomendada del nutriente que le aporta **UNA** porción del alimento.



6. Recuerde que el **% Valor diario** le sirve para saber si un alimento es alto o bajo en nutrientes. Por regla general el 5% o menos del Valor Diario es bajo y el 20% o más del Valor Diario es alto. El % de Valor Diario también le sirve para comparar un producto alimenticio de una marca con el producto similar de otra marca ya que las porciones son generalmente consistentes en alimentos similares. De esta forma usted puede saber cual producto es más alto o más bajo en nutrientes.



7. Trate de mantener un consumo lo más bajo posible de **grasa saturada, grasa trans y colesterol** como parte de una dieta nutricionalmente adecuada, seleccionando los alimentos más bajos en estos nutrientes. Revise el **% de Valor Diario** para la grasa saturada y el colesterol y tenga en cuenta que 5% del Valor Diario o menos es bajo y 20% Valor Diario o más es alto. (Recuerde que no hay % Valor Diario para grasa trans). Busque los alimentos "bajos" "libres" o "reducidos" de estos nutrientes especialmente si tiene problemas cardiovasculares, sobrepeso u obesidad.





- 8.** Revise la cantidad (gramos) de **grasa trans** que aparece en la tabla de información nutricional y seleccione los alimentos que no tengan grasa trans ("libres de grasa trans") o que tengan la cantidad más baja. Recuerde que la grasa trans es la menos recomendable para la salud, ya que aumenta el colesterol "malo" y disminuye el colesterol "bueno".

- 9.** Si en las etiquetas aparecen mensajes como "libre de grasa", "reducido en grasa", "libre de sodio", "alto en fibra" u otros similares, utilice el **% de Valor Diario** para diferenciar un mensaje de otro. Por ejemplo, si un alimento tiene el mensaje "bajo en grasa" y otro alimento similar tiene "reducido en grasa" compare el **% Valor Diario de grasa total** de cada alimento y podrá darse cuenta cual es más alto o más bajo en grasa.



- 10.** Revise bien la cantidad y el **% Valor Diario para sodio** que aparece en la tabla de información nutricional, especialmente si tiene problemas de hipertensión arterial. Elija los alimentos que tienen un **% de valor Diario de 5%** o menos de sodio o que tengan mensajes como: "Libres de sodio", "muy bajos en sodio" o "bajos en sodio". Tenga en cuenta que la hipertensión se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

11. Trate de aumentar el consumo de alimentos que contengan **fibra**, **vitaminas y minerales**, prefiriendo los alimentos, “altos”, “fortificados”, “buena Fuente” de estos nutrientes. Revise el **% de Valor diario** para seleccionar aquellos alimentos que tengan valores de **10% o mayores** de fibra, vitaminas o minerales. Las investigaciones han demostrado que una dieta rica en fibra puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer. Además, consumir alimentos con un contenido alto de calcio puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer osteoporosis.



12. Compare la Tabla de información nutricional de diferentes marcas de alimentos similares. Solamente revisando el **% de Valor Diario** puede saber cual marca, por ejemplo de galletas, tiene menos contenido de grasa, colesterol o sodio, o cual tiene más contenido de fibra, vitaminas o minerales y de esta forma puede hacer una elección adecuada.



13. Al comprar aceites comestibles tenga en cuenta que los **aceites vegetales no contienen colesterol**. Además, algunos aceites vegetales como los aceites de oliva y de canola contienen **grasas monoinsaturadas**, y los aceites de soya, maíz, girasol contienen **grasas poliinsaturadas**. Estas grasas no elevan los niveles de colesterol LDL ("malo") y tienen beneficios a la salud cuando se consumen con moderación.



Recuerde

**La información nutricional de las etiquetas
le ayuda a seleccionar los alimentos más
adecuados para mantener dietas saludables.**



Leamos bien la información nutricional de las etiquetas