



GUÍA PARA LAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS

ROTULADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ENVASADOS

Esta guía, tiene el propósito de llevar al personal que manipula alimentos, el conocimiento necesario que les permita leer e interpretar el etiquetado nutricional de los alimentos utilizados en sus lugares de trabajo.

Grupo Técnico Estrategia Nacional de Reducción de Consumo de Sal/Sodio –
Universidad Nacional de Colombia

Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas

Ministerio de Salud y Protección Social

Junio 2016

ROTULADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS ENVASADOS

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.



CONCEPTOS BASICOS PARA COMPRENDER EL ROTULADO NUTRICIONAL:

¿Qué es un nutriente?ⁱⁱ

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 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

¿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.

¿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.

¿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.

- **Equivalencias:**



1 cucharada= 15 mililitros.



1 cucharadita= 5 mililitros.



1 pocillo (mug)= 220 mililitros.



1 taza= 240 mililitros.



1 onza fluida (líquidos)= 30 mililitros.
1 onza de peso (sólidos)= 28 gramos.

Ejemplo de interpretación de la Tabla Nutricionalⁱⁱⁱ:

Para la correcta interpretación de la tabla de información nutricional, a continuación se presenta un ejemplo de modelo de la tabla para un producto de yogur, la cual se ha dividido en 4 partes cada una identificada con un color diferente.

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		

Parte 1. Porciones y medidas caseras

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.

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.**

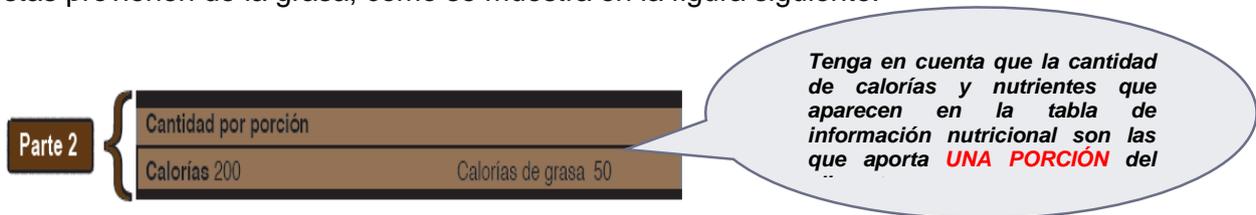
Si una persona consume 2 porciones de yogur en una sola ocasión, es decir 2 vasos (400 ml) estará duplicando el número de calorías y la cantidad de otros nutrientes, como, grasa, sodio, colesterol, carbohidratos, proteínas etc.

Parte 2. Contenido energético

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 cuántas de estas provienen de la grasa, como se muestra en la figura siguiente.



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.

Parte 3. Los nutrientes y sus cantidades

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.

	% 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	
<hr/>	
Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
Calcio 20%	Hierro 0%

- 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**.
 - 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.
- ✓ 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**.

Los nutrientes listados en primer lugar: **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.

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.

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

Limite el consumo **diario** de grasa total, grasa saturada, sodio y colesterol 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, de forma que se cubra el 100% del Valor Diario de cada uno de estos nutrientes.

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**

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.

Parte 4. Parte final de la tabla de información nutricional

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 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.

Para 2.000 calorías día, se recomienda un consumo diario **DE MENOS DE:**

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

La tabla también indica la recomendación nutricional cuando se consume una dieta de 2.500 calorías.

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



Finalmente tenga en cuenta que:

- Se deben seleccionar alimentos saludables
- Compare las etiquetas de los alimentos para seleccionar los alimentos que va a consumir o va a preparar, seleccione aquellas que tienen un menor contenido de sodio, grasas saturadas, azúcares. Como se muestra a continuación en la comparación del etiquetado nutricional de dos bebidas refrescantes, una de cola light y otra de zumo de frutas. En donde, el contenido de azúcares simples, kilocalorías y sodio es diferente.

BEBIDA REFRESCANTE DE ZUMO DE FRUTAS.
Ingredientes: agua carbonatada, azúcar (Z) o jarabe de glucosa-fructosa (J) (ver código impreso en envase o tapón), 8% zumo de naranja a partir de concentrado, acidulante ácido cítrico, aromas, conservador E-202, estabilizadores E-414, E-412 y E-445, antioxidante ácido ascórbico y colorante betacaroteno.

BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA.
Con edulcorantes.
Ingredientes: agua carbonatada, colorante E-150d, edulcorantes E-952, E-950 y E-951, acidulante E-338, aromas (incluyendo cafeína) y corrector de acidez E-331. Contiene una fuente de fenitalanina.

BEBIDA REFRESCANTE DE ZUMO DE FRUTAS		BEBIDA REFRESCANTE AROMATIZADA	
VALOR ENERGÉTICO:	222 kJ, 52 kcal	VALOR ENERGÉTICO:	1 kJ, 0.2 kcal
PROTEÍNAS:	0 g	GRASAS:	0.0 g
HIDRATOS DE CARBONO:	12.9 g	DE LAS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS:	0.0 g
DE LOS CUALES AZÚCARES:	12.9 g	FIBRA ALIMENTARIA:	0.0 g
SODIO:	0 g	DE LOS CUALES AZÚCARES:	0.0 g

Cada vaso de 250 ml contiene

Componente	Frutas	Aromatizada
Energía	130 kcal (7%)	0.5 kcal (0%)
Azúcares	32 g (36%)	0 g (0%)
Grasas	0 g (0%)	0 g (0%)
Grasas Saturadas	0 g (0%)	0 g (0%)
Sodio	0 g (0%)	0.03 g (1%)

Calorías por gramo de Nutriente

/ gr. de carbohidrato : 4 Kcal
/ gr. de grasa : 9 Kcal
/ gr. de proteína 4 Kcal

Nota: Las grasas son la sustancia que tienen la mayor cantidad de calorías por gramo. Los carbohidratos están contenidos en los alimentos que con mayor frecuencia consume la población. Por ello debe controlarse las cantidades consumidas de estas dos fuentes

ⁱ En: <http://172.16.1.80:9091/servlet/com.trend.iwss.user.servlet.sendFile?downloadfile=IRES-1409531237-E5BC7358-45906-45800-59>.

ⁱⁱ En: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csym/nutricion_saludable/nutrientes.

ⁱⁱⁱ En: http://huila.gov.co/documentos/2012/Salud/Nutricion_Ok/ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE/MANUALES%20ROTULADO%20NUTRICIONAL.