

# Etiquetado nutricional

Pueden profundizar esta información en la página web del IMPO, Ministerio de Salud y/o Intendencia de Montevideo, donde van a encontrar los decretos del reglamento MERCOSUR, Reglamento Bromatológico Nacional, además de definiciones, regulaciones, etc.



Gabriel Gilard  
Licenciado en Nutrición

La mayoría de los consumidores les resulta engorroso el mundo del etiquetado nutricional, aquí intentaremos acercarte a él, para que puedas comprenderlo mejor.

La información que brinda la industria en los alimentos que se comercializan está regulada. Por un lado, tenemos el Reglamento Técnico MERCOSUR para rotulación de alimentos envasados, el cual nos dice qué información obligatoria debe brindarse sobre el producto. Además contamos con el Reglamento Técnico MERCOSUR para la rotulación nutricional de alimentos envasados, el cual regula cómo se debe presentar la información nutricional específicamente.

Como información obligatoria del envasado, se debe declarar:

- Denominación de venta del alimento.
- Lista de ingredientes.
- Contenidos netos.
- Identificación del origen.
- Nombre o razón social y dirección del importador, para alimentos importados.
- Identificación del lote.
- Fecha de duración.
- Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda.

Toda esta información es muy importante para la descripción del producto, e identificación del fabricante o importador. Desde el punto de vista nutricional, la lista de ingredientes es muy importante a tener en cuenta. La

misma debe presentarse con los ingredientes declarados en orden decreciente.

Es decir, que el ingrediente que aparece en primer lugar está presente en mayor proporción.

La información nutricional es la que más nos cuesta interpretar. Los datos son muchos, y en ocasiones no sabemos cómo interpretarlos.

De igual forma que para el rotulado general, hay información obligatoria a presentar, las mismas las detallamos en la imagen:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN DE.....g o ml (medida casera)		
	CANTIDAD POR PORCIÓN	%VD (*)
Valor energético	kcal y kJ	%
Carbohidratos	g	%
Proteínas	g	%
Grasas totales	g	%
Grasas saturadas	g	%
Grasas trans	g	-
Fibra alimentaria	g	%
Sodio	mg	%

(\*) Valores diarios de referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Este tipo de cuadros es solo un ejemplo, la misma puede presentarse en forma de tabla o texto, pero siempre cumpliendo con la información obligatoria.

En la parte superior de la tabla figura el tamaño de la porción, esto es fundamental mirar al comparar productos iguales de diferentes marcas. Por ejemplo, nos podemos encontrar dos marcas de galletas al agua en la cual una tenga 3g de grasa y otra 6g, antes de sacar una conclusión apresurada, debemos fijarnos bien que las porciones que estamos comparando sean similares, ya que por ejemplo uno podría expresar la tabla con 2 unidades por porción y la otra con 6 unidades. A su vez, el gramaje también lo deberíamos tener en cuenta, ya que estas 2 o 6 unidades pueden tratarse del mismo peso.

El valor energético y los nutrientes se deben expresar con sus unidades de medidas correspondientes, pero a su vez, se nos agrega una columna que nos dice qué proporción del Valor Diario de Referencia (VD) aporta.

Los valores diarios de referencia son cantidades aproximadas de cada nutriente que necesita cada uno, calculado en el promedio de la población. Es decir que es solamente eso, un promedio de necesidades para tener como patrón de referencia. Las necesidades de cada uno pueden ser diferentes a ese promedio según su actividad física, edad, enfermedad, embarazo, etc.

En la declaración de carbohidratos, puede desglosarse cuántos de ellos son azúcares simples (azúcar común), en caso de no tenerlo, igual podemos ayudarnos con la lista de ingredientes para saber si tiene o no agregado de azúcar, y aun sin saber la cantidad podemos saber si es un ingrediente predominante.

Las grasas son algo que siempre está en cuestión en los alimentos, la tabla nutricional nos permite comparar las diferentes marcas de un mismo producto y ver cuál tiene más o menos.

La fibra alimentaria, un nutriente un poco olvidado a veces, entre otras cosas es muy importante para un correcto tránsito intestinal. Los alimentos integrales son ricos en fibra, es importante nuevamente comparar los aportes, pero NO debemos cerrarnos a mirar un solo renglón, no sea que por lograr un mejor aporte de fibra, estemos sumando demasiadas grasas.

En el último renglón aparece el sodio, uno de los nutrientes más en boga últimamente. Lo primero que deberíamos aclarar, es que no es lo mismo el sodio natural presente en los alimentos, que la cantidad de sodio a partir de la sal (cloruro de sodio) agregada en los procesos de elaboración.

A veces no es suficiente que nos diga "sin sal agregada", si bien es un buen indicio. Los enunciados de lectura rápida en la etiqueta también están regulados, para poder decir Sin Sodio, debe aportar menos de 5mg por porción. Muy Bajo en Sodio: no más de 40mg por porción. Bajo en Sodio: no más de 80mg por porción.



Estas expresiones "bajo", "muy bajo", "no contiene", son los que llamamos "Claims". Y están reguladas de esta forma para que el consumidor no sea engañado con este tipo de expresiones que pueden llevar a confusiones. Así queda estructurado cuánto es "bajo", "muy bajo", etc.

Otra de las expresiones que generan mucha confusión al consumidor, son los términos "Light" y "Dietético".

Son mal interpretados como sinónimos. Los productos denominados como Light, tienen una reducción en algún nutriente, por ejemplo azúcar. La etiqueta debe aclarar el porcentaje de reducción respecto a la versión original de ese producto.

Los alimentos dietéticos, son por definición alimentos modificados, es decir que se les agregó o quitó algo para hacerlo apto para una dieta.

Podemos ejemplificar esta situación con los dulces o mermeladas, donde tenemos las mermeladas "comunes", las mermeladas "light", que son reducidas en azúcar (y por ende en calorías) y las dietéticas que son SIN azúcar agregada (por ende la reducción calórica es mayor).

Si bien no existen estudios nacionales al respecto, los uruguayos somos de prestarle poca atención al rotulado, aunque de a poco estamos cambiando. Existe cada vez más información, en las páginas web, las redes sociales y en los portales estatales al respecto.

Si tienen dudas con algún alimento, también pueden llevar la etiqueta a la consulta con su nutricionista para aprender juntos.

A leer las etiquetas ¡Suerte!