

# ► Información Nutricional de los Alimentos y su Marco Regulatorio

Valeria Nocker ► Agro ConCiencia S.A. – AGQ Labs ► 10/14/2020



# Información Nutricional de los Alimentos y su Marco Regulatorio

La información nutricional es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que se detalla en las etiquetas de los alimentos y bebidas. Esta información tiene como objetivo proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para la toma de decisión.

Un nutriente es una sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, que proporciona energía; o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos. Los nutrientes más importantes son: proteínas, hidratos de carbono, grasa, fibra, sodio, vitaminas y minerales.

## Marco Regulatorio de la Información Nutricional

### Argentina

La información de las etiquetas de los alimentos está reglamentada en el Capítulo V del Código Alimentario Argentino, Normas para la Rotulación y Publicidad de los Alimentos, a través del

Reglamento Técnico Mercosur para la Rotulación de Alimentos Envasados y Reglamento Técnico Mercosur sobre el Rotulado Nutricional de Alimentos Envasados.

La información obligatoria que deben contener los alimentos envasados son: denominación de venta; lista de ingredientes; contenido neto; nombre o razón social del elaborador, fabricante, productor, fraccionador, titular (propietario) de la marca; domicilio de la razón social, país de origen, número de registro del establecimiento elaborador ante el organismo competente; lote; vencimiento; preparación e instrucciones de uso, si aplica; información nutricional.

Dentro del rotulado nutricional, es obligatoria la declaración del valor energético y los siguientes nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria, sodio y cualquier otro nutriente del cual se incluya una declaración de propiedades nutricionales. Quedan exentos las bebidas alcohólicas; aditivos alimentarios; especias; aguas minerales naturales; vinagre; sal; café, yerba, té (sin agregados); alimentos preparados y envasados en restaurantes; frutas, vegetales y carnes en estado natural, refrigerados o congelados.

Los alérgenos se deben declarar a continuación de la lista de ingredientes con las frases “contiene” o “contiene derivado/s de” seguidas del alérgeno correspondiente. Los mismos son los siguientes y sus derivados: trigo, avena, cebada, centeno, crustáceos, huevo, pescado, maní, soja, leche, frutos secos, dióxido de azufre y sulfitos si están en concentraciones mayores a 10 ppm.

Opcionalmente, se puede declarar la cantidad de vitaminas, siempre que se encuentren presentes en una cantidad igual o mayor al 5% de la ingesta diaria recomendada.

Cuando se incluye una declaración de propiedades nutricionales con respecto a la cantidad de carbohidratos, se debe indicar la cantidad de azúcares y el/ los carbohidratos a los que se hace referencia. Si se incluye una declaración nutricional sobre el tipo y/ cantidad de grasas, ácidos grasos o colesterol, se deben indicar las cantidades de grasas saturadas, trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas y colesterol.

La información nutricional se presenta en forma de tabla como la que se muestra abajo y en los casos en que no hay espacio suficiente, se puede utilizar un formato lineal de texto.

INFORMACION NUTRICIONAL		
PORCION DE ..... g o mL (medida casera)		
	CANTIDAD POR PORCION	%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.

La información nutricional se debe presentar por porción, incluyendo la medida casera correspondiente según se detalla en el Reglamento Técnico Mercosur y en el % del valor diario (%VD). Es opcional presentar adicionalmente esta información por 100 g o 100 ml.

Se acepta una tolerancia de  $\pm 20\%$  respecto a los valores de nutrientes declarados en el rótulo.

### Estados Unidos

El etiquetado de los alimentos que se consumen en USA está regulado por las siguientes

legislaciones: Fair Packaging and Labelling Act; Food, Drug and Cosmetic Act, Nutrition Labelling and Education Act (NLEA) y FDA Code of Federal Regulation Title 21.

La información obligatoria se debe incluir en el panel de información. La misma comprende el contenido nutricional; listado de ingredientes; nombre, dirección y teléfono del fabricante, empacador o distribuidor; cualquier información sobre alérgenos y otra información relevante. Adicionalmente en la cara principal del envase debe indicarse el nombre del producto (identidad) y contenido neto.

Los nutrientes requeridos en la etiqueta son: calorías, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra, azúcares totales, azúcares agregados, proteínas, vitamina D, calcio, hierro, potasio.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 230</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Las calorías, grasas totales, sodio, carbohidratos totales y proteínas deben estar en el formato de tabla aunque su valor sea cero. Se deben declarar, cuando corresponda, los siguientes alérgenos: leche, huevo, pescado, mariscos y crustáceos,

nueces, trigo, maní y soja. Los alérgenos se pueden incluir en la lista de ingredientes con el nombre común seguido del nombre en paréntesis de la fuente de alérgeno, por ej. suero (leche). También se pueden incluir luego de la lista de

ingredientes en un tamaño igual al de los ingredientes de la siguiente manera: “Contiene leche”.

## Europa

Desde el 13 de diciembre de 2016, con la entrada en vigor del Reglamento 1169/2011, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, es obligatorio que aparezca la información nutricional en el etiquetado de la mayoría de los alimentos transformados.

La información nutricional obligatoria incluye el valor energético, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Es mandatorio indicar la información nutricional por 100g/ 100ml de producto y adicionalmente, de manera voluntaria, por porción. Si se indica por porción, se debe cuantificar la porción e indicar el número de porciones en el envase.

En Europa, no se admite información relativa al colesterol ni ácidos grasos trans. Tampoco se puede incluir información sobre sodio, sino que se debe indicar su equivalente en sal (cloruro de sodio).

Se pueden incluir, en forma voluntaria, y en este orden las siguientes sustancias: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas, minerales. De forma voluntaria también se puede declarar el % de nutriente que aporta el alimento en relación a la ingesta diaria recomendada

Si se decide incluir voluntariamente las vitaminas y minerales en la etiqueta, éstas deben expresarse de las dos formas siguientes, siempre que se considere que tiene una cantidad significativa: por

100 g o 100 ml y en % de las ingestas de referencia, en este caso llamado porcentaje del Valor de Referencia de Nutrientes (% VRN). La normativa detalla que se considera una cantidad significativa para los minerales y las vitaminas cuando un alimento contiene, como mínimo, un 15 % del VRN en 100 g y una bebida un 7,5% del VRN en 100 ml.

El artículo 21 del Reglamento 1169/2011 describe el etiquetado de sustancias o productos que causan alergias e intolerancias. Los alérgenos deben indicarse en la lista de ingredientes con una referencia clara al nombre que figura en el Anexo II de este Reglamento y deben destacarse con una tipografía distinta (negrita, cursiva, color) al resto de ingredientes. Los mismos deben indicarse con la palabra “contiene” seguida del nombre del alérgeno. Los alérgenos a declarar son los siguientes y sus derivados: cereales que contienen gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, leche, frutos secos y maní, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre, sulfitos, lupines y moluscos.

Están exentos del etiquetado nutricional los aditivos y coadyuvantes alimentarios; agua; sal; chicles; edulcorantes de mesa; infusiones de hierbas y té; vinagres fermentados; aromas; alimentos en envases con una superficie menor a 25 cm<sup>2</sup>; alimentos, incluidos los elaborados artesanalmente, directamente suministrados por el fabricante en pequeñas cantidades al consumidor final o a establecimientos minoristas locales que abastecen directamente al consumidor final; bebidas con un grado alcohólico volumétrico superior a 1,2 % y los alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor, para su venta inmediata.



En AGQ Labs contamos con paquetes analíticos nutricionales armados según requerimientos regulatorios de rotulación como ser USA y Europa, o podemos realizar análisis puntuales a pedido del cliente. Gracias a nuestra cobertura internacional y a la amplia experiencia que hemos ido adquiriendo, asesoramos y apoyamos a nuestros clientes en asuntos relacionados con el etiquetado nutricional. Esto se refleja en nuestros informes donde aparecen los modelos de etiquetas nutricionales, además de la de EU y USA, las de México, Colombia, advertencias publicitarias de Perú y los descriptores nutricionales de Chile.

Dentro de nuestra gama nutricional, ofrecemos análisis de proteínas, azúcares, fibra alimentaria, grasa total, barrido de ácidos grasos, colesterol, humedad, cenizas, minerales y vitaminas, entre otros. También cubrimos una gran variedad de alérgenos por técnicas de ELISA o PCR. Contamos con gran cantidad de técnicas de análisis nutricionales acreditadas bajo la norma ISO 17025 y nuestros laboratorios cuentan con modernos equipamientos analíticos.

