

LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Dixis Figueroa Pedraza.

Universidade Federal de Pernambuco.

Bolsista CAPES/CNPq – IELN – Brasil.

E-mail: dixisnut@plopmail.com

Introducción

Los pasillos de los supermercados se han convertido en vías a los mejores conocimientos sobre nutrición gracias a las nuevas regulaciones internacionales y nacionales que ya existen en muchos países. La etiqueta de los alimentos debe ofrecer ahora información más completa, útil y precisa sobre nutrición que antes, este es el camino a alcanzar en la nueva estrategia para que las etiquetas en los envases de los alimentos puedan tener una función social importante al contribuir en la educación alimentario nutricional y servir además al consumidor como una alternativa de protección por lo que debe abarcar la mayor cantidad posible de países o regiones.

El objetivo es despejar la confusión que ha prevalecido en los estantes de los supermercados durante muchos años, ayudar a los consumidores a escoger dietas más saludables y extender a las compañías elaboradoras de productos alimenticios, un incentivo para el mejoramiento de las cualidades nutritivas de sus productos.

Etiquetas de Nutrición y Alimentos Apropriados.

Las recientes regulaciones, la mayoría de las cuales entraron en vigencia en 1994, sugieren etiquetas de nutrición en casi todos los alimentos. Además, establecen programas voluntarios de información sobre muchos alimentos crudos como por ejemplo sobre los vegetales, frutas y pescados crudos que se consumen con más frecuencia, sobre las carnes u otros productos de gran aceptación y que como consecuencia se venden mucho.

Información sobre nutrición de algunos alimentos o menús de los restaurantes también debe ser provista, que deben basarse en afirmaciones de salud y contenido de nutrientes con bases científicas.

Algunos alimentos pueden estar exentos de llevar etiquetas de nutrición. Estos incluyen:

- Alimentos servidos para el consumo inmediato, como en las cafeterías de los hospitales, aviones, vendedores ambulantes, mostradores de golosinas en centros comerciales y máquinas de vender comida.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (114g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 90		Calories from Fat 30	
% Daily Value*			
Total Fat 3g		5%	
Saturated Fat 0g		0%	
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 300mg		13%	
Total Carbohydrate 13g		4%	
Dietary Fiber 3g		12%	
Sugars 3g			
Protein 3g			
Vitamin A 80%		•	Vitamin C 60%
Calcium 4%		•	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9	•	Carbohydrate 4	• Protein 4

Más nutrientes pueden aparecer en algunas etiquetas.

- Alimentos listos para comer que no son consumidos inmediatamente, pero preparados en el lugar, por ejemplo bizcochos, fiambres, y dulces.
- Alimentos despachados en masa mientras no sean vendidos en esa forma a los consumidores.
- Alimentos médicos como los usados para atender las necesidades nutritivas de pacientes con ciertas enfermedades.
- Simple café y té, algunas especias, y otros alimentos que no contienen cantidades significativas de elementos nutritivos.
- Alimentos producidos por negocios pequeños, es decir, lugares donde las producciones son bajas también pudieran estar exentos.

Aunque esos alimentos pueden estar exentos de etiquetas, son libres de llevar información de nutrición cuando sea apropiada y a la vez deben perder sus exenciones si sus etiquetas muestran el contenido de un nutriente, una afirmación de salud u otra información de nutrición.

Información sobre el valor nutritivo de carnes de animales de cacería--venado, bisonte, conejo, codorniz, pavo salvaje, y avestruz--no se exige en paquetes individuales. En cambio, se puede dar en tarjetas de mostradores, señales, avisos, hojas volantes y otros materiales similares en el lugar de la venta.(1,2)

La Tabla de Nutrición

La etiqueta de los alimentos debe presentar una tabla de nutrición renovada que comúnmente se le está denominando "Datos de Nutrición" para la cual se han establecido condiciones en el estilo de tipo de letras, tamaño, espacios entre las letras y contraste, para asegurar una etiqueta distintiva, clara y fácil de leer.

El tamaño de la porción continúa siendo la base para reportar el contenido nutritivo de cada alimento, deben reflejar la realidad de las cantidades que el consumidor come y deben ser expresadas en términos comunes y usando el sistema métrico de medidas.

Como medidas domésticas comunes se aceptan: la taza, la cuchara de mesa, la cucharita de té, la tajada, la fracción (como en el caso de "1/4 de pizza") y recipientes comunes para empacar alimentos caseros (una bandeja pequeña o una jarra). Onzas pueden ser usadas, pero solamente cuando una unidad casera no es apropiada y una unidad visual es usada como por ejemplo: 1 onza (28g/ alrededor de 1/2 pepino).

Gramos (g) y mililitros (mL) son las unidades métricas usadas en relación con tamaños de porciones.

Los tamaños de porciones se interpretan como la cantidad de comida que se acostumbra a comer una vez (esto puede obtenerse a través de estudios del consumo nacional de alimentos). Por ejemplo los tamaños de las porciones que aparecen en las etiquetas de los alimentos americanos están basados en listas establecidas por la FDA de "Referencia de Cantidades Comúnmente Consumidas en una Comida."

El tamaño de las porciones de los productos que vienen en unidades pequeñas, como las galletas, barras de chocolate y productos en tajadas, es el número de unidades completas que se aproxima más a la cantidad de la referencia. Por ejemplo bajo la categoría de productos de panadería, las galletas tienen una referencia de la FDA de una cantidad de 30

g. La medida casera más cercana a esta cantidad, es el número de galletas que más se acerca al peso de 30g. De esta manera, el tamaño de la porción en la etiqueta de un paquete de galletas en el cual cada una pesa 13g, es "2 galletas (26 g)."

Si una unidad pesa más del 50 por ciento pero menos que el 200 por ciento de la cantidad en la referencia, el tamaño de la porción es una unidad. Por ejemplo, la cantidad en la referencia para el pan de la FDA es 50 g; por lo tanto, la etiqueta de una hogaza de pan en la que cada tajada pesa más de 25 g, indica que una tajada equivale a una porción.

Ciertas reglas se aplican a alimentos empacados que se venden individualmente. Si el peso de uno de estos paquetes es menos del 200 por ciento de la cantidad de la referencia aplicable, el producto es clasificado como una porción. Por lo tanto, una lata, de bebida carbonatada de 360-mililitros (mL)(12-onzas- líquidas) es una porción, ya que la cantidad de la referencia para bebidas gaseosas es 240 mL (8 onzas).

No obstante, si la cantidad del producto tiene una referencia de 100 g o 100 mL o más, y el paquete contiene más del 150 por ciento pero menos de 200 por ciento de la cantidad de referencia, los fabricantes tienen la opción de decidir si el producto se puede considerar una porción o dos porciones. Un ejemplo de lo anterior es una lata de sopa de 15 onzas (420 g). La porción y la cantidad de la referencia para sopa es de 245 g. Como consecuencia, el fabricante tiene la opción de calificar la lata de sopa como una porción o como dos porciones. (3,4,5)

Información de Nutrición

Existe un nuevo grupo de componentes dietéticos en el cuadro de nutrición. Los componentes que deben aparecer de forma obligatoria se dan en negritas, el orden en que deben aparecer es:

- **total de calorías**
- **calorías de grasa**
- calorías de grasa saturada
- **total de grasa**
- **grasa saturada**
- grasa poliinsaturada
- grasa monoinsaturada
- **colesterol**
- **sodio**
- potasio
- **total de carbohidratos**
- **fibra dietética**
- fibra soluble

- fibra insoluble
- **azúcares**
- alcohol de azúcar (por ejemplo, el azúcar que substituye xilitol, manitol y sorbitol)
- otro carbohidrato (la diferencia entre carbohidrato total y la suma de fibra dietética, azúcares, y alcohol de azúcar si es mencionado)
- **proteína**
- **vitamina A**
- por ciento de vitamina A presente como beta caroteno
- **vitamina C**
- **calcio**
- **hierro**
- otras vitaminas y minerales esenciales

Si un reclamo es hecho acerca de alguno de los componentes opcionales, o si un alimento es fortalecido o enriquecido con alguno de ellos, la información sobre nutrición para esos componentes será declarada obligatoria.

Estos componentes, obligatorios o voluntarios son los únicos permitidos en el cuadro de nutrición. La inclusión en la lista de aminoácidos sencillos, maltodextrina, calorías de grasa poliinsaturada y calorías de carbohidratos, por ejemplo, no son permitidos en la etiqueta como parte de los Datos de Nutrición.

Los nutrientes exigidos son los que responden a las preocupaciones de salud y el orden en que deben aparecer, refleja las prioridades de las recomendaciones dietéticas.

La tiamina, la riboflavina y la niacina dejaron de ser necesarias en las etiquetas de nutrición porque las deficiencias de cualquiera de ellas ya no es considerada de mucha importancia en la salud pública. Sin embargo, se pueden mencionar en la etiqueta voluntariamente.(6,7)

Formato del Panel de Nutrición

El contenido de nutrientes por porción debe ser declarado por un Panel de Nutrición. Todos los nutrientes deben ser declarados como porcentajes de los Valores. La cantidad en gramos o miligramos de nutrientes (grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, y proteína) deben ser incluidos en la lista a la derecha de cada uno de los nombres de esos nutrientes. Pero, además debe aparecer una columna encabezada "% Valor Diario".

Exigir que los nutrientes sean declarados como porcentajes de los Valores Diarios obedece a la prevención de malas interpretaciones que se pueden presentar con valores cuantitativos, o sea con el análisis que determina las porciones de cada ingrediente en la etiqueta. Por ejemplo, un alimento con 140 miligramos (mg) de sodio, podría ser confundido con un alimento rico en sodio, porque 140 es relativamente un número alto. Actualmente, sin embargo, esa cantidad representa menos del 6 por ciento del Valor Diario del sodio, el cual es 2400 mg.

Visto de otra manera, un alimento con 5g de grasa saturada podría analizarse como siendo bajo en ese nutriente. En efecto, ese alimento podría proveer una cuarta parte del total del Valor Diario ya que 20g es el Valor Diario para grasa saturada, basada en una dieta de 2000 calorías. (8,9,10)

Cuadro de Nutrición Nota al Pie

La lista del % (porcentaje) del Valor Diario debe agregar al final, una nota anunciando que los porcentajes están basados en una dieta de 2000 calorías. Algunas etiquetas de nutrición--por lo menos las de paquetes grandes--también tienen al final:

- Una frase indicando que el objetivo principal de nutrición de una persona está basado en los requisitos individuales de calorías.
- Listas de los valores diarios de ciertos nutrientes basados en una dieta de 2000 a 2500 calorías.

Una nota opcional al pie de la página en paquetes de cualquier tamaño es el número de calorías por gramo de grasa -9-, carbohidratos y proteína -4-. (11)

Modificaciones de Formato

En limitadas circunstancias, variaciones en el formato de nutrición son permitidas, algunas son obligatorias. Por ejemplo: Las etiquetas de alimentos para niños menores de 2 años (no incluye la fórmula para infantes con reglas de etiquetas especialmente reguladas por el Acto de Formulas Para Infantes de 1980) no pueden incluir información acerca de grasa saturada, grasa poliinsaturada, grasa monoinsaturada, colesterol, calorías de grasa, o calorías de grasas saturadas.

La razón es para evitar que los padres equivocadamente crean que los infantes y los niños empezando a caminar deben ser restringidos de la grasa por completo, cuando en efecto, debe ser lo contrario. La grasa es importante durante esos años para asegurar adecuado crecimiento y desarrollo. Las etiquetas de alimentos para niños menores de 4 años no pueden incluir los porcentajes (%) de Valores Diarios de grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, potasio, total de carbohidratos y fibra dietética. Sin embargo, pueden aparecer los porcentajes de proteínas, vitaminas y minerales, estos son los únicos nutrientes para los cuales se han fijado Valores Diarios en lo que concierne a este grupo de niños.

De esta manera, la parte superior de los cuadros de Datos de Nutrición de alimentos para niños menores de 4 años consistirá de dos columnas. Los nombres de los nutrientes aparecerán en la lista de la izquierda y las cantidades cuantitativas, en la columna de la derecha. En el fondo del cuadro estarán los porcentajes (%) de Valores Diarios para proteínas, vitaminas y minerales. Únicamente la información sobre conversión de caloría será obtenible como una nota final al pie del cuadro.

Algunos alimentos llenan los requisitos para una etiqueta con un formato simplificado. Este tipo de formato cuando el alimento contiene insignificantes cantidades de siete o más de los nutrientes obligatorios y total de calorías. "Insignificante" quiere decir que una explicación de cero es válida en la etiqueta relativa a los nutrientes, o cuando el total de carbohidratos, fibra dietética y proteína "es de menos de 1 gramo."

El formato simplificado también puede ser aplicado en alimentos para niños menores de 2 años, si el producto contiene cantidades insignificantes de 6 o más de lo siguiente: calorías, grasa total, carbohidratos, fibra dietética, azúcares, proteína, vitaminas A y C, calcio y hierro.

Si el formato simplificado es usado, información sobre el total de calorías, total de grasa, total de carbohidratos, proteína y sodio --aún en las cantidades insignificantes--deben ser añadidos a la lista. Otros nutrientes, al tiempo con las calorías de grasas deben ser mostrados si están presentes en cantidades más que insignificantes. Otros nutrientes añadidos al alimento deben también ser declarados en la lista.

Algunas excepciones existen para empaques medianos y pequeños. Empaques con menos de 12 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta (el tamaño de un paquete de goma de mascar) están exentos de llevar la información a menos que el contenido de un nutriente o declaración de salud se haga para el producto. De todos modos, una dirección o número de teléfono deben ser proveídos para los consumidores que deseen obtener la información requerida sobre los nutrientes.

Si los manufactureros desean proveer información voluntaria acerca de la nutrición en los empaques, tienen a su alcance las siguientes opciones:

1. Presentar la información en un tipo de letra más pequeño que el requerido para empaques más grandes.
2. Presentar la información en formato tabular o linear.

Tanto el formato tabular como el linear pueden ser usados en empaques con menos de 40 pulgadas cuadradas disponibles para la etiqueta en insuficiente espacio para la forma vertical completa.

Otras opciones para empaques con menos de 40 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta son:

- Abreviar los nombres de los componentes dietéticos.
- Omitir las notas al pie de la página, con excepción del informe de que el % porcentaje de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.
- Colocar la información sobre la nutrición en otros paneles donde el consumidor pueda verlos con facilidad.

Un escogido grupo de empaques con más de 40 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta, goza también de una excepción en el formato. Estos son los empaques con insuficiente espacio vertical (cerca de 3 pulgadas) para acomodar la información requerida. Algunos ejemplos son las bolsas para panes, cajas de pasteles y bolsas de vegetales congelados. En estos paquetes los Datos Sobre la Nutrición pueden aparecer horizontalmente, con la información de la nota al pie de la página (foot note) al extremo derecho del empaque.

Para empaques de tamaño grande en los que no hay suficiente espacio en el panel principal de exhibición, o en el panel de información a la derecha, se permite que la información sobre nutrición aparezca en cualquiera de los paneles, donde sea más fácil de ver para los consumidores. Este intento reduce las posibilidades de aglomerar la información y anima a los manufactureros, a suministrar la mayor cantidad de información sobre nutrición posible.

Para aquellos productos que requieren preparación adicional antes de comerlos, como las mezclas para bizcochos y tortas y pasta seca para la cena, o los que usualmente se comen con otro u otros alimentos adicionales, como los cereales con leche al desayuno, se aconseja a los manufactureros a proveer voluntariamente una segunda columna de información sobre nutrición. Esto se conoce como doble declaración. Con esta variación, la primera columna que es obligatoria, contiene información de nutrición de los alimentos al tiempo de comprarlo y una segunda columna de información al prepararlo y comerlo.

Todavía otra variación es el despliegue agregado. Este es permitido en etiquetas de alimentos variados como los cereales listos para comer y copas de helados de una variedad de sabores. Con este despliegue la cantidad total y el (%) Porcentaje de Valores Diarios por cada nutriente son presentados en columnas separadas bajo el nombre de cada alimento. (12,13,14)

Valores Diarios--DRVs

La referencia de valor, Valor Diario de la etiqueta abarca dos tipos de criterios dietéticos: Referencia de Valores Diarios (DRVs) y Referencia de Consumo Diario (RDIs). Únicamente el término de los Valores Diarios aparece, para que la lectura de la etiqueta sea más fácil.

La Referencia de Valores Diarios ha sido establecida para los macronutrientes que son fuente de energía: grasa, carbohidrato (inclusive fibra) y proteína; también para colesterol, sodio y potasio, las cuales no contribuyen con calorías.

La Referencia de Valores Diarios de los nutrientes productores de energía se basan en el número de calorías consumidas en un día. Un consumo de 2,000 calorías ha sido establecido como referencia. Este nivel es escogido en parte, porque es el que se aproxima a las necesidades calóricas de la mujer después de la menopausia. Este grupo es el que tiene el riesgo más alto por el excesivo consumo de calorías y grasa.

Las Referencias de Valores Diarios de los nutrientes productores de energía se calculan de la siguiente manera:

- Grasa basada en 30 por ciento de calorías.
- Grasa saturada basada en 10 por ciento de calorías.
- Carbohidrato basado en 60 por ciento de calorías.
- Proteína basada en 10 por ciento de calorías. (Las Referencias de Valores Diarios de proteínas se aplican únicamente a adultos y niños mayores de 4 años. Referencias de Consumo Diario (RDIs) de proteína para grupos especiales han sido establecidas.)
- Fibra basada en 11.5 g de fibra por cada 1,000 calorías.

Debido a corrientes recomendaciones de salud pública, Referencias de Valores Diarios de algunos nutrientes representan el límite más elevado considerado como deseable. Las Referencias de Valores Diarios para grasas y sodio son:

- Total de grasa: menos de 65 g.
- Grasa saturada: menos de 20 g.
- Colesterol: menos de 300 mg.
- Sodio: menos de 2,400 mg

Valores Diarios--RDIs

El RDI reemplaza el término que se usaba anteriormente que hace referencia a las Cantidades Diarias Recomendadas (RDAs: Recommended Dietary Allowances) para los valores de vitaminas, minerales y proteínas del tiempo del rotulado.(15,16,17,18)

Descripciones del Contenido de los Nutrientes

Las regulaciones explican detalladamente, los términos que deben ser usados para describir el nivel de un nutriente en un alimento y cómo pueden ser usados. Estos son los mejores términos(19,20,21,22)

Libre. Este término significa que un producto no contiene una cantidad, o contiene solamente una "insignificante o fisiológicamente sin importancia" cantidad de, uno o más de éstos componentes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, azúcares y calorías. Por ejemplo, "libre de calorías", significa menos de 5 calorías por porción y "libre de azúcar" y "libre de grasa", ambos significan menos de 0.5 g por porción. Sinónimos de "libre" incluyen "sin," "no," y "cero."

Bajo. Este término puede ser usado en alimentos que se pueden comer frecuentemente sin exceder las guías dietéticas de uno o más de estos componentes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías. De esta manera, las palabras pueden definirse como sigue:

- Bajo en grasa: 3 g o menos por porción.
- Bajo en grasa saturada: 1 g o menos por porción.
- Bajo en sodio: 140 mg o menos por porción.
- Muy bajo en sodio: 35 mg o menos por porción.
- Bajo en colesterol: 20 mg o menos y 2 g o menos de grasa saturada por porción.
- Bajo en calorías: 40 calorías o menos por porción.

Sinónimos de "bajo" incluyen: "pequeños" ("little"), "pocas" ("few") y "fuente baja de" ("low source of").

Magra y extra magra. Estos términos se pueden usar para describir el contenido de grasa en la carne de res, de aves, pescado y la carne de animales de caza.

- Magra: menos de 10 g de grasa, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción y por 100 g.
- Extra magra: menos de 5 g de grasa, menos de 2 g de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción y por 100 g.

Alto. Este término se puede usar si el alimento contiene 20 por ciento o más del Valor Diario de un nutriente en particular en una porción.

Buena Fuente. Este término significa que una porción de un alimento contiene, de 10 a 19 por ciento del Valor Diario de un nutriente en particular en una porción.

Reducido. Este término significa que un producto nutricionalmente alterado contiene por lo menos 25 por ciento menos de un nutriente o de calorías que el producto regular. Sin embargo, no se puede en este caso alegar reducción del producto, si su alimento de referencia ya cumple con la condición de "bajo."

Menos. Este término significa que un alimento alterado o no, contiene 25 por ciento o menos de un nutriente o de calorías que el alimento de referencia. Por ejemplo, pretzels (un bizcocho salado en forma de lazo) que tienen 25 por ciento menos grasa que las hojuelas de papas fritas podrían alegar que tienen "menos". Un sinónimo aceptable sería "menor."

Liviano. Esta descripción puede significar dos cosas:

- Primero, que un producto cuyo valor nutritivo ha sido alterado contiene un tercio de calorías menos o la mitad de la grasa indicada en la referencia del alimento. Si el alimento deriva 50 por ciento o más de sus calorías de la grasa, la reducción debe ser 50 por ciento de la grasa.
- Segundo, que el contenido de sodio de un alimento bajo en calorías, y bajo en grasa ha sido reducido a 50 por ciento. Además, "liviano en sodio" puede ser usado en un alimento en el que el contenido de sodio ha sido reducido por lo menos 50 por ciento.

Todavía el término liviano puede usarse para describir ciertas propiedades como textura y color, siempre y cuando la etiqueta explique la razón o intención para hacerlo, por ejemplo, "azúcar morena clara" y "ligera y esponjosa."

Más. Este término significa que una porción de un alimento que haya sido alterado o no, contiene un nutriente que es por lo menos más del 10 por ciento del Valor Diario del alimento de la referencia. Este 10 por ciento del Valor Diario también correspondería a "fortificado" "enriquecido" y "añadido", pero en este caso, el alimento tendría que ser alterado.

Deletreo opcional de esos términos descriptivos y sus correspondientes sinónimos son permitidos--por ejemplo, "hi" por ("alto") y "lo" por (bajo") mientras las opciones no sean falsas.

Otras Definiciones

Las regulaciones también atienden otras demandas. Entre ellas:

- Porcentaje libre de grasa: Un producto llevando esta demanda, debe ser bajo en grasa o completamente libre de ella. Fuera de eso, la demanda debe señalar con precisión la cantidad de grasa presente en 100 g del alimento. Por lo tanto, si un alimento contiene 2.5 g de grasa por cada 50 g, la demanda debe ser "95 por ciento libre de grasa".
- Implícito: Estos tipos de demandas son prohibidos cuando equivocadamente implican que un alimento contiene o no contiene un significativo nivel de un nutriente. Por ejemplo, un producto reclamando haber sido hecho con un ingrediente conocido de ser una fuente de fibra (e.g. "hecho con afrecho de avena"), no es permitido, a menos que el producto contenga una cantidad suficiente del ingrediente (por ejemplo afrecho de avena) para satisfacer la definición de ser "una buena fuente" de fibra. En otro ejemplo, una afirmación de que un producto no contiene "aceites tropicales" es permitido--pero solamente en alimentos que son "bajos" en grasa saturada porque los consumidores consideran los aceites tropicales con grasas altamente saturadas.
- Comidas y platos principales: Afirmaciones de que una comida o plato principal está "libre" de un nutriente como el sodio o el colesterol, debe satisfacer las mismas condiciones de los alimentos individuales. Otras demandas pueden ser usadas bajo circunstancias especiales. Por ejemplo, "bajo en calorías" indica que la comida o el plato principal contiene 120 calorías o menos por 100 g. "Bajo en sodio significa que el alimento tiene 140 mg o menos por 100 g. "Bajo colesterol" indica que el alimento contiene 20 mg de colesterol o menos por 100 g pero no más de 2 g de grasa saturada. "Liviano" quiere decir que la comida o plato principal es bajo en grasa o bajo en calorías.
- Alimentos Estandarizados: Cualquier afirmación que se haga sobre un nutriente, tal como "reducido en grasa" o "bajo en calorías" o "liviano" puede ser usado con un término estandarizado, si el nuevo producto ha sido específicamente formulado y satisface los requisitos de la FDA en cuanto a la afirmación, no es inferior en nutrición al alimento tradicionalmente standarizado, y cumple con ciertas condiciones impuestas

por la FDA. Un producto nuevo llevando un reclamo debe tener características similares a las del alimento estandarizado. De lo contrario y si las diferencias materialmente limitan el uso del producto, (por ejemplo, no se recomienda para hornear) para informar a los consumidores.

- **Saludable:** Un alimento "saludable" debe ser bajo en grasa saturada, y poseer cantidades limitadas de colesterol y sodio. Además, si es un alimento de un solo componente, debe proporcionar por lo menos, un 10 por ciento de dos o tres vitaminas A o C, hierro, calcio, proteína o fibra. Si es un producto tipo comida, como un plato principal congelado, debe proveer a los consumidores un 10 por ciento de dos o tres de esas vitaminas o minerales, o de proteína y fibra, además de cumplir con otras normas. Los límites en el sodio fueron puestos en práctica. A partir de enero de 1996, los alimentos etiquetados como "saludables" deben proveer no menos de 480 mg de sodio por porción. Después del primero de enero de 1998, el límite de sodio para los alimentos regulados por la FDA bajará a 360 mg por porción en los alimentos empacados individualmente y 480 mg por porción de alimentos conocidos como tipo comida llevando la afirmación de "saludable" en la etiqueta. Las fechas efectivas para la introducción gradual del sodio en los alimentos regulados por la USDA comenzó en noviembre de 1995 y continuará en noviembre de 1997. Los límites del sodio son iguales a los de la FDA.
- **Fresco:** El término "fresco" define la palabra "fresco/a" cuando es usada para definir que un alimento es crudo o no ha sido elaborado. De esta manera, "fresco" puede tan sólo ser usado cuando un alimento es crudo, jamás ha sido congelado o calentado y no contiene ninguna clase de preservativos. (Irradiación a niveles bajos es permitida.) "Fresco congelado," "congelado fresco," "recientemente congelado". Este último debe interpretarse en casos en que el alimento ha sido congelado rápidamente mientras está fresco. (Breve escaldadura sin llegar al punto de ebullición, es permitida antes de la congelación para la conservación de los nutrientes.). Otros usos del término "fresco," tales como "leche fresca" o "pan fresco", insinúan que acabados de salir del horno no son afectados.

Alimentos para Bebés

No se está permitiendo hasta ahora el uso extenso de reclamos de nutrientes en los alimentos de infantes o niños. Sin embargo, quizás en el futuro, se llegue a proponer algunos términos para esos alimentos específicamente. Las especificaciones actuales "sin endulzar" y "sin sal," son permitidas en estos alimentos, porque se refieren al sabor y no al contenido nutritivo de ellos.

Reclamos de Salud

Afirmaciones de ocho relaciones o vínculos entre un nutriente o un alimento y el riesgo de contraer una enfermedad o una condición relacionada con la salud, no son permitidas. Estas se pueden hacer de varias maneras: por medio de testimonios o referencias de terceros como el Instituto Nacional de Cancerología; declaraciones; símbolos, como un corazón; ilustraciones o descripciones. No importa el caso, debe reunir los requisitos autorizados para los reclamos de la salud; por ejemplo, no puede simplemente expresar el grado de la reducción del peligro y tan sólo se puede usar "podría" o "puede", al discutir el nutriente o el vínculo de alimento-enfermedad. Además otros factores que juegan un papel importante en la enfermedad deben ser discutidos.

Los reclamos también deben ser expresados de tal manera que los consumidores puedan entender la relación entre el nutriente y la enfermedad, lo mismo que la importancia del vínculo del nutriente con la dieta diaria.

Un ejemplo de un reclamo apropiado es: "Siendo que muchos factores afectan las enfermedades del corazón, las dietas bajas en grasa saturada y colesterol, reducen el riesgo de esta enfermedad."

Los reclamos de la conexión de nutriente-enfermedad permitidos, y las reglas para su uso son:

- **Calcio y osteoporosis:** Para llevar esta afirmación, el alimento debe tener un contenido de 20 por ciento o más del Valor Diario de calcio (200 mg) por porción, un contenido de calcio que iguale o exceda el contenido de fósforo del alimento, y una forma de calcio que pueda ser absorbido y usado por el cuerpo. Esta afirmación debe mencionar el grupo más necesitado del consumo de calcio, (esto es, adolescentes y adultos blancos y mujeres asiáticas) y que mencione la necesidad de ejercicios físicos y una dieta saludable. Un producto que contenga 40 por ciento o más de Valores Diarios en calcio, debe mencionar en la etiqueta que un total consumo dietético mayor de 200 por ciento de los Valores Diarios de calcio (esto es, 2,000 mg o más) no ofrece beneficios adicionales.
- **La Grasa y el Cáncer:** Para llevar esta afirmación un alimento debe cumplir con los requisitos de la categoría "bajo en grasa", o si se refiere a pescado o carne de animales de caza, con los requisitos de la categoría "extra magra."
- **Grasa saturada, Colesterol y enfermedades coronarias del corazón (CHD):** Esta afirmación puede ser usada si el alimento reúne los requisitos de la descripción de "bajo en grasa saturada," "bajo en colesterol" y "bajo en grasa" o, si se refiere a pescado o carne de animales de caza, con los requisitos de la categoría "extra magra." La afirmación puede mencionar el vínculo entre el riesgo reducido de CHD y grasa saturada y consumos de colesterol, y niveles bajos de colesterol en la sangre.
- **Fibra-Contenido de fibra en productos derivados de granos, frutas y vegetales, y el cáncer:** Para llevar esta afirmación el alimento debe ser, o por lo menos llevar un producto de un grano, fruta o vegetal y reunir los requisitos que demandan la descripción de la categoría "bajo en grasa" y sin fortalecimiento, ser una "buena fuente" de fibra dietética.
- **Frutas, vegetales y derivados de granos que contienen fibra y Riesgo de CHD:** Para llevar esta afirmación, el alimento debe ser, o contener frutas, vegetales y productos derivados de granos. También debe reunir los requisitos incluidos en la descripción de "bajo en grasa saturada", "bajo colesterol", "bajo en grasa" y contener, sin fortalecimiento, al menos 0.6 g de fibra soluble por porción.
- **Sodio e hipertensión (presión alta de sangre):** Para llevar esta afirmación el alimento debe reunir los requisitos de la descripción de la categoría "bajo en sodio".
- **Frutas vegetales y cáncer:** Esta afirmación se puede hacer para frutas y vegetales que reúnen los requisitos de la categoría "bajo en grasa" y sin fortalecimiento, para la categoría "buena fuente" y por lo menos con uno de los siguientes nutrientes: fibra dietética y vitaminas A o C. Esta afirmación relaciona las dietas bajas en grasa y ricas en frutas y vegetales (y de ahí las vitaminas A y C con la fibra dietética) para reducir el peligro del cáncer. La FDA autoriza esta afirmación en lugar de un antioxidante vitaminas y cáncer.
- **El ácido Fólico y los defectos de nacimiento y del tubo neural :** Se usa esta afirmación de salud acerca de la relación entre el ácido fólico y el riesgo de los defectos de nacimiento y el tubo neural para suplementos dietéticos y para alimentos convencionales que por naturaleza son altos en ácido fólico. (En 1992, el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomendó a todas las mujeres capacitadas para la maternidad, consumir diariamente 0.4 mg de ácido fólico para reducir el riesgo de dar a luz una criatura afectada con un tubo neural defectuoso.) (23,24,25,26)

Rotulación de Ingredientes.

La lista de ingredientes ha sufrido algunos cambios también. El más importante es una demanda por la completa rotulación de los ingredientes en los "alimentos estandarizados", que previamente estaban exentos. La declaración individual de ingredientes de todos los alimentos con más de uno, ahora es obligatoria. Así mismo, la lista de ingredientes incluye cuando es apropiado:

- Colores añadidos certificados por el nombre.
- Fuentes de proteínas hidrolizadas, usadas como sabor en sí, o como intensificadores de sabores en muchos alimentos.
- Declaración de caseinato como un derivado de la leche en la lista de ingredientes de alimentos que alegan no pertenecer al grupo de derivados de la leche como los blanqueadores de café.

La razón principal para estos nuevos requisitos, es la posibilidad de que algunas personas sean alérgicas a tales aditivos y ahora sea mucho más fácil evitarlos.

Las bebidas que alegan incluir jugos, deben declarar el porcentaje total de ellos en el panel informativo de la etiqueta. Además, las regulaciones establecen el discernimiento de darle nombre a las bebidas que reclaman jugos como parte de sus ingredientes. Por ejemplo, cuando la etiqueta de una bebida que alega estar compuesta de varios jugos, pero nombra uno o más pero no todos, y el jugo predominante está presente en pequeñas cantidades, el nombre del producto debe ser mencionado como una mezcla o con sabor a ése jugo, y declarar que la cantidad de jugo fluctúa en incrementos de 5 por ciento --por ejemplo, "mezcla de jugo con sabor a frambuesa" o "contiene una mezcla de 5 a 7 por ciento de jugo de frambuesa."(27,28)

Impacto Económico

Se ha calculado que la etiqueta de los alimentos bajo las condiciones y regulaciones anteriores tendrá un costo de 1.4 a 2.3 billones de dólares durante los próximos 20 años (cálculo ofrecido para los elaboradores de alimentos regulados por la FDA.) Los beneficios para la salud pública--en términos monetarios--según cálculos, aumentarán abundantemente los costos. Los beneficios potenciales incluyen disminución del costo de las enfermedades coronarias del corazón, cáncer, osteoporosis, obesidad, presión sanguínea alta y reacciones alérgicas a los alimentos. (29)

Conclusiones.

Las etiquetas deben facilitar a los consumidores:

- Información sobre el valor nutritivo de casi todos los alimentos. Los consumidores deben poder informarse acerca de las cualidades alimenticias de casi todos los productos que compran.
- Un formato fácil de leer que habilite a los consumidores a encontrar rápidamente la etiqueta con la información necesaria para escoger los alimentos más saludables.
- Información concerniente a la cantidad por porción de grasa saturada, colesterol, fibra dietética y otros nutrientes, que hoy son causa de mayor preocupación para la salud de los consumidores.
- Referencias de valores de nutrición exactos, como porcentajes de Valores Diarios que

ayudan a los consumidores a comprender cómo un alimento puede encajar en una dieta común.

- Definiciones uniformes para los términos que describen el contenido nutritivo de un alimento como "ligero", "bajo en grasa", "alto en fibra" para asegurarse que tales términos siempre significan lo mismo en cualquier producto en donde aparezcan. Estas descripciones son particularmente útiles para aquellos consumidores que tratan de moderar y controlar el consumo de sus calorías o de la grasa, o para los que tratan de aumentar ciertos nutrientes como la fibra.
- Afirmaciones acerca del vínculo entre un nutriente o alimento y una enfermedad, como en el caso del calcio y la osteoporosis, o el cáncer y la grasa. Estas son de gran ayuda para las personas interesadas en el consumo de alimentos que quizás puedan ayudar a mantenerlas saludables por más tiempo.
- Uniformidad de las porciones de los alimentos, con el fin de poder hacer comparaciones alimenticias más fáciles de productos similares.
- Declaración del porcentaje total de un jugo en bebidas derivadas de éste. Esto le indicará a los consumidores la cantidad exacta del jugo que hay en el producto.
- Información voluntaria sobre la cantidad de nutrientes de muchos alimentos crudos.

Desarrollar proyectos que permitan cumplimentar los siguientes objetivos:

- Evaluar cómo se está plasmando en la etiqueta de los alimentos que se comercializan en los diferentes países la información nutricional.
- Evaluar a través de la información nutricional que brinda la etiqueta de los alimentos una amplia gama de productos alimenticios que se venden en los mercados para poder dar criterios sobre la calidad nutricional de estos.
- Evaluar los conocimientos en la población sobre la importancia y beneficios que estos pueden obtener de la etiqueta de los alimentos.

Resumen

La etiqueta de los alimentos con el de cursar del tiempo ha jugado un papel importante por la seguridad y protección que puede representar para aquellas personas que consumen los alimentos a los cuales corresponden. Actualmente el etiquetado de los alimentos ha sufrido modificaciones y regulaciones con el fin de dar confiabilidad a la información que ella puede proveer, importantes cambios son los que se refieren a la información nutricional ya que la etiqueta puede constituir una fuente confiable de educación nutricional y de protección para el consumidor desde el punto de vista de la salud. Para ello se hace imprescindible el cumplimiento de las regulaciones existentes basadas en los conocimientos científicos de Nutrición. El objetivo planteado para este trabajo fue revisar bibliografía actualizada y regulaciones recientes con respecto al etiquetado de los alimentos para poder disponer de la información necesaria sobre los principales aspectos nutricionales que debe contener la etiqueta de los alimentos. Dicha información debe servirle y ser usada por los productores de alimentos, investigadores y especialistas en la valoración eficiente del etiquetado de los alimentos y garantizar de esta forma que pueda cumplir con su función social. Los aspectos principales que se tratan y que deben formar parte de la mayoría de las etiquetas en los envases de los alimentos son: información nutricional del alimento sobre la base del tamaño de la porción y las relaciones con la salud, la tarea del panel de la nutrición y el establecimiento de los % del Valor Diario para que sirva como medida de cómo un alimento puede ajustarse a una dieta determinada, las alternativas para los envases con ciertas limitantes para la información nutricional, las descripciones más comunes y su significado

para el contenido de determinados nutrientes y los aspectos principales relacionados con el etiquetado de los alimentos destinados a los bebés y de aquellos que presentan aditivos alimentarios.

Palabras claves: Etiquetado de alimentos, envases, nutrición.

Abstract

Food label has played an important role in the security and protection that can represents for those people who eat the food that contains the label. Nowadays, food labels have had modifications and regulations in order to give credibility to the information it can provide, important changes are those related to the nutritional information since label can be a reliable source of nutritional education and protection for consumer from the point of view of health. For that, it is indispensable to have the existent regulations based on scientific knowledge of nutrition. The objective for this project was to review updated bibliography and recent regulations based on the food labels in order to have the necessary information about the main nutritional aspects that the food label may have. This information should be useful and used by food producers, researchers and specialists in the efficient valuation of food labels and guarantee that it can achieve its social function. The main aspects that should have most of the labels on the food containers are: nutritional information of the food about the serving size and the relations to health, panel task of nutrition and the establishment of daily value percentages as measure of how a food can be adapted to a determined diet, alternatives for the containers with certain restrictions for nutritional information, the most common description and their meaning for the content of nutrients and the main aspects related to food labels directed to babies and food labels that show alimentary additives.

Key words: Food labels, containers, nutrition.

Referencias

1. Food and Drug Administration.1993. Etiquetado de alimentos. USA: FDA,
2. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud.1992 Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias. Comisión del CODEX ALIMENTARIUS. Roma: FAO.
3. Food and Drug Administration. 1993 *Op.Cit.*
4. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. 1991. Norma General del CODEX para el etiquetado de los alimentos preenvasados. Roma: FAO.
5. Brasil. Resolução-RDC No 29, de 31 de março de 2001. Aprova a tabela de Valores de Referência para porções de alimentos e bebidas embalados para fins de rotulagem nutricional, 2001
6. Food and Drug Administration. 1993. *Op.Cit.*
- 7 Colectivo de autores. 1999. Regulaciones establecidas para el Registro Sanitario. Ciudad Habana: MINSAP.
8. Food and Drug Administration. 1993 *Op.Cit.*
9. Colectivo de autores. *Op.Cit.*
10. Ministerio de Salud de Colombia. Decreto 3075 de 1997 sobre el Control Sanitario de Alimentos. Medellín: INVIMA; 1997

11. Colectivo de autores. *Op.Cit.*
- 12 Food and Drug Administration 1993 *Op.Cit.*
13. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud *Op. Cit.*
14. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. 1993. ALINORM 93/18. Roma: FAO.
15. Food and Drug Administration 1993 *Op.Cit*
16. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud *Op.Cit.*
17. Brasil. Resolução-RDC No 29, de 31 de março *Op.Cit.*
18. Ministerio de Salud de Colombia. *Op.Cit.*
19. Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud *Op. Cit*
20. Brasil. Resolução-RDC No 29, de 31 de março *Op.Cit*
- 21.Colectivo de autores.1999. Manual de indicadores empleados en la Evaluación Sanitaria. Ciudad Habana: Ministerio de Salud Pública.
22. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC No 235, de 18 de dezembro de 2001. Aprova o regulamento técnico para a rotulagem nutricional obrigatória de alimentos e bebidas embalados, 2001
23. Food and Drug Administration 1993. *Op.Cit*
24. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC No 235 *Op. Cit.*
- 25 Ministerio de Salud Pública. 1997. Disposiciones para el control sanitario de productos que se comercializan en el país. Ciudad Habana: MINSAP.
26. Martínez L. 1997 Indicadores de calidad sanitaria empleados en la Evaluación de Productos Alimenticios. Ciudad Habana: CICTAV.
- 28.12. Food and Drug Administration. 1995. Rotulación de los Alimentos. USA: FDA.
29. Food and Drug Administration 1993. *Op.Cit.*



Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición
Ave. Dr. Eduardo Aguirre Pequeño y Yuriria ,
Col Mitras Centro, Monterrey, N.L. México 64460
Tels. (8)348-4354, 348-6080, 348-6447
respyn@uanl.mx



Universidad Autónoma de Nuevo León
webmaster@uanl.mx



Educación para la vida