

Información nutricional de productos elaborados a partir de los datos suministrados por la etiqueta

Teresa Herrera¹

¹ Nutricionista Clínica especialista en desórdenes de la alimentación. Diplomada en especialización profesional en suplementos dietarios en el tratamiento de sobrepeso y obesidad. Jefe de la Oficina de Investigación y desarrollo de proyectos. Directora de la Radio IIDENUT, conductora del programa Hablando de Nutrición. Co-autora del libro Fundamentos de la Nutriología Pediátrica.

Email: maritaparodi@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Reconocer las características de un correcto etiquetado nutricional.
- b. Comparar el contenido nutricional que existe entre alimentos envasados de una misma clase.
- c. Evaluar la cantidad de nutrientes y decidir por el uso adecuado de los alimentos envasados, al buscar ciertos nutrientes.

Palabras clave: *Etiquetado nutricional, requerimientos, CODEX, nutriente, FDA, RDI*

Conclusiones

1.- Utilizar correctamente la información que brindan los fabricantes de alimentos envasados respecto al etiquetado nutricional, evitará sobreestimar o subestimar las cantidades necesarias para una correcta prescripción nutricional y dietoterapéutica.

2.- Ninguna marca cumple estrictamente con las normas establecidas según recomendaciones de INDECOPI. No se cumple con la obligatoriedad de información, no existe un mismo criterio en la presentación de la información de las cantidades de energía y nutrientes que presenta el producto, ya que puede estar en porciones, gramos, mililitros o producto entero y lo que es peor es que no hay un organismo de control que fiscalice.

3.- Probablemente por cuestiones económicas, muchos países con escasos recursos se alinean a las recomendaciones emanadas del CODEX ALIMENTARIUS por ser menos rígidas en cuanto a los requerimientos mínimos por tanto implican menos inversión económica en

su implementación; en el resto del mundo se emplean las recomendaciones de la FDA que son mucho más completas.

4.- Con respecto a las leches podemos concluir que:

- ✓ Todas las leches dirigidas a niños tienen azúcar añadida.
- ✓ Todas las leches están fortificadas con Vit A, C y D, con respecto al complejo B solo las leches dirigidas a niños hacen hincapié. Sin embargo, en muchos casos no se cumplen con la reglamentación de tener por lo menos un 5% de la IDR; de la misma manera ocurre con el Zinc, Fe y otros.
- ✓ Todas las leches deslactosadas son descremadas.
- ✓ No todas las leches chocolatadas son verdaderamente leche, muchas son solo suero de leche con chocolate.
- ✓ Todas las leches light cumplen con la reglamentación de tener menos del 25% de grasas en comparación de su equivalente entera.
- ✓ Salvo dos marcas no hay información de

- grasas saturadas, insaturadas y grasas trans.
- ✓ Solo las leches en polvo comunican el contenido de colesterol.
- 5.- Con respecto a los yogures podemos concluir que:
- ✓ Lo términos “probióticos”, “prodefensis”, “activo transit”, “biodefense” pueden llevar a confusión debido a que induce a pensar que son yogures de baja carga energética y no necesariamente lo son.
 - ✓ Salvo los yogures light, los demás si tienen azúcar añadido.
 - ✓ En las presentaciones de los diferentes tamaños, éstas no tienen la misma proporción de nutrientes que en sus similares mas grandes o mas pequeños.
- 6.- Con respecto a los panes podemos concluir que:
- ✓ Como en todos los productos envasados en necesario leer el etiquetado nutricional para determinar si estamos ante un pan verdaderamente integral o se trata de un producto con colorante color caramelo.
 - ✓ Tener en cuenta que integral no quiere decir light.
 - ✓ Todos los panes están fortificados según la ley 28314 que dispone la fortificación de harina de trigo con micronutrientes.
- 7.- Con respecto a los quesos podemos concluir que:
- ✓ Lo más resaltante es que en los quesos cremas no existe un criterio único de cálculo del aporte de nutrientes, ya que un mismo producto podría presentar 10 veces más calorías que otro del mismo sabor, característica, tamaño y de una marca a otra.
 - ✓ No existe información en ningún caso sobre el aporte nutricional de los quesos frescos.
 - ✓ Los quesos maduros que se venden a granel no tienen información nutricional.
- 8.- Con respecto a los pescados envasados concluimos que:
- ✓ La anchoveta es el pescado envasado que tiene menos aporte de proteína pero mucho más aporte de lípidos.
- ✓ La información del contenido de grasa puede estar subestimada por la cantidad de aceite que le añaden para envasarlo y conservarlo.
- 9.- Con respecto a las margarinas o mantequillas concluimos que:
- ✓ Ninguna marca nacional informa sobre el contenido nutricional de sus productos.
- 10.- Con respecto a los jugos envasados podemos concluir que:
- ✓ Según el contenido de nutrientes inferimos que casi no hay fruta en la preparación de los jugos.
 - ✓ No son fuente de proteínas ni lípidos.
- 11.- Con respecto a las gelatinas concluimos que:
- ✓ La información proporcionada por los fabricantes no es la adecuada y se muestra muy confusa.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de las Licenciadas en Nutrición Miriam Malpartida, Sandra Lara, Miluska Córdova, Lisbeth Carrasco, María Luisa Kaemena, Cinthya Cáceres, María del Carmen Pérez, Elena Meneses, Giovana Pietrapiana, Verónica Tapja, quienes gentilmente participaron en la etapa inicial de recolección de información. Un especial agradecimiento a la licenciada Enriqueta Estrada por sus aportes al momento de la presentación de la información.

Marcas utilizadas en el estudio

A. Leches

1: Laive; 2: Bella holandesa; 3: Gloria; 4: Pura vida; 5: La preferida; 6: Anchor; 7: Ideal; 8: Bonle; 9: Soy vida; 10: Soale; 11: Soya Andina; 12: Multilac; 13: Vigor; 14: La Molina; 15: Colmena.

B. Panes

1: Bimbo; 2: Unión; 3: PyC; 4: Cedro; 5: Bauducco.

C. Yogures

1: Gloria; 2: Laive; 3: Yoleit; 4: Pura vida; 5: Yogur; 6: Soale; 7: Soy Vida

D. Quesos

1: Philadelphia; 2: Untadelli; 3: Delice; 4: Laive; 5: Chessedale; 6: Gloria bonlé; 7: Plusa; 8: Kraft.

E. Pescados y mariscos

1: Real 130g; 2: Fanny 120 g; 3: Florida; 4: Campomar; 5: A1

F. Margarinas y mantequillas

1: Dorina; 2: Manty; 3: Swiss. El resto de marcas se encuentran en la misma tabla.

G. Jugos

1: Cifrut; 2: Tampico; 3: Gloria; 4: Pulp; 5: Frugos; 6: Laive; 7: Wats; 8: Pura vida; 9: Selva; 10: Aruba

H. Gelatinas y mazamorras

1: Royal; 2: Negrita; 3: Universal; 4: Yaps; 5: Analú

Referencias bibliográficas

- 1.- Codex Alimentarius. Etiquetado de los alimentos. 5ta edición. Roma 2007 FAO/OMS
- 2.- Normas Técnicas Peruanas. Guía para el etiquetado de alimentos envasados, elaborado por el Comité Técnico de Normalización de alimentos envasados, Rotulado. INDECOPÍ 2008. Lima- Perú
- 3.- Visto en: <http://nutrinet.org/ae-noticias/684-etiquetado-nutricional-seleccion-adeuada-de-alimentos>
- 4.- Zacarías Isabel, Vera Norma, Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación Saludable. Manual de consulta para profesionales de la salud. Santiago de Chile. 2005.
- 5.- Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. Public Health Nutrition 8(1), 21-28
Visto en: journals.cambridge.org/production/action/cjoGetFulltext
- 7.- VISTO EN: US.
Department of Elath and human services.
<http://www.fda.gov/Food/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/GuidanceDocuments/FoodLabelingNutrition/FoodLabelingGuide/ucm064928.htm> EL 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2009.
- 8.- www.fda.gov/ForConsumer
- 9.- RD 930/1992 del 17 de julio de 1992, Norma de etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
 - Directiva Europea 90/496/CEE, del 24 de septiembre de 1990, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
 - Reglamento 1925/2006, del 20 de diciembre de 2006, sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos.
 - Reglamento 1924/2006, del 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
 - Directiva 2008/100/CE del 28 de octubre del 2008, que modifica la Directiva 90/496/CEE, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios, en lo que respecta a las cantidades diarias recomendadas, los factores de conversión de la energía y las definiciones.
 - RD 1275/2003, de 10 de octubre del 2003, relativo a los complementos alimenticios.
- 10.- Normas Para la Rotulación y Publicidad de los Alimentos
http://www.anmat.gov.ar/CODIGO/Capitulo_V_Rotulacion_2007-05.pdf
Resolución Conjunta SPRyRS 149/2005 y SAGPyA 683/2005
- 11.- CODIGO ALIMENTARIO ARGENTINO <http://www.anmat.gov.ar/CODIGO/CAA1.HTM>
12. Bowman B. Russell R. Conocimientos actuales en nutrición. OPS. 2003.
- 13.- Dietary reference intakes. Institute of Medicine of the national academies. 2005.
- 14.- MINSA. CENAM. Tabla peruana de alimentos. 2003.