



GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
carne



MARZO 2023

ROTULADO DE ALIMENTOS – parte II ROTULADO NUTRICIONAL

Como mencionamos en la edición anterior, el rótulo de un alimento es una herramienta de comunicación entre el productor y el consumidor. Desde CINCAP, en esta oportunidad, ampliaremos información acerca del rótulo nutricional de los alimentos. ¿Qué información debe tener? ¿Para qué nos sirve?

El rotulado nutricional debe estar en todos los alimentos y bebidas producidos, envasados y comercializados en el país y los Estados Parte del Mercosur. Se exceptúa del rotulado nutricional a los siguientes alimentos:

1. Bebidas Alcohólicas
2. Aditivos alimentarios y coadyuvantes de tecnología
3. Especias
4. Aguas minerales naturales, y las demás aguas destinadas al consumo humano
5. Vinagres
6. Sal (cloruro de sodio)
7. Café, yerba mate, té y otras hierbas, sin agregado de otros ingredientes
8. Alimentos preparados y envasados en restaurantes o comercios gastronómicos, listos para consumir
9. Productos fraccionados en los puntos de venta al por menor que se comercialicen como premedidos
10. **Frutas, vegetales y carnes que se presenten en su estado natural, refrigerados o congelados**
11. Alimentos en envases cuya superficie visible para el rotulado sea menor o igual a 100cm² (no aplicable a alimentos con fines especiales o que presenten declaración de propiedades nutricionales).

ROTULADO NUTRICIONAL Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

Encontraremos en el rotulado nutricional, la siguiente información:

- **Declaración del valor energético y de nutrientes:** enumeración normalizada del contenido energético y de nutrientes de un alimento. La misma, puede ser representada en dos formatos, como veremos debajo.

- **Declaración de propiedades nutricionales:** es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares. Esta declaración es facultativa, no sustituye la declaración de nutrientes sino que se añade a ella.

MODELOS DE DECLARACION DEL VALOR ENERGETICO Y DE NUTRIENTES

A)

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: ...gr (... unidades/medida casera) ¹		
	Cantidad por porción	%VD (*) ⁴
Valor energético	...kcal = ...Kj ²	
Carbohidratos	...g, de los cuales:	
Azúcares totales ³	...g	
Azúcares añadidos	...g	
Proteínas	...g	
Grasas Totales	...g	
Grasas Saturadas	...g	
Grasas Trans	...g
Fibra Alimentaria	...g	
Sodio	...mg	

* % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

B)

Información Nutricional: Porción.... g o ml (medida casera). Valor energético.... kcal = Kj (... %VD*); Carbohidratos ...g (...%VD) de los cuales: Azúcares totales: ...gr y Azúcares añadidos: ...gr; Proteínas...g (...%VD); Grasas totales...g (...%VD); Grasas saturadas...g (...%VD); Grasas trans...g; Fibra alimentaria...g (...%VD); Sodio...mg (...%VD). * % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

En el primer modelo, hemos marcado las distintas informaciones que podrán encontrar y, a continuación, dejaremos una breve explicación de las mismas:

1. Porción: es la cantidad media del alimento que debería ser consumida por personas sanas, mayores de 36 meses de edad, en cada ocasión de consumo, con la finalidad de promover una alimentación saludable. La misma se indicará en gramos y en una medida casera equivalente. Por ejemplo, en una hamburguesa de pollo, podrá decir 80 gr (1 unidad).

Adicionalmente, la información nutricional puede ser expresada cada 100gr o 100ml.

2. Valor energético: es la cantidad de energía (que se expresa en kcal y en kj) que aporta la porción del alimento rotulado. Siempre deberá indicarse con números enteros.

3. Declaración de nutrientes: los nutrientes que figuran en el listado de los modelos A y B son de declaración obligatoria. *En este caso, los nutrientes que aporten valores*

iguales o mayores a 10 y hasta 99, deberán ser declarados con número entero de 2 cifras. Aquellos que el valor sea igual o mayor a 100, deberá ser informado con número entero de 3 cifras. En cambio, aquellos que aporten valores entre 1 y 10 y menores a 1, se declararán con una cifra decimal.

Podrán incluirse, optativamente, vitaminas y minerales, siempre y cuando aporten un 5% o más de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) con la porción indicada. Si el valor aportado por vitaminas y minerales fuera menor a 1, deberán declararse con 2 cifras decimales.

4. % del Valor Diario: Para calcular el porcentaje del Valor Diario (% VD) del valor energético y de cada nutriente que aporta la porción del alimento se utilizarán los Valores Diarios de Referencia de Nutrientes (VDR) y de Ingesta Diaria Recomendada (IDR). Se debe agregar como parte de la información nutricional la siguiente expresión "Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas", como dice al final del cuadro. Las grasas trans quedan exceptuadas de indicar %VD. El % VD representa cuánto aporta dicho alimento de un determinado nutriente para una alimentación de 2000kcal diarias. Es por eso, que los requerimientos pueden ser mayores (para aquellas personas que deban ingerir más de 2000kcal) o menores (para quienes deban ingerir menos).

Otros comentarios:

- Se aceptará una tolerancia de +/- 20% respecto a los valores de nutrientes declarados en el rótulo.
- Toda esta información podrán encontrarla, ampliada, en el [Capítulo V del Código Alimentario Argentino](#).