



GACETILLA CINCAP



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



ABRIL 2023

ROTULADO DE ALIMENTOS – parte III CONCLUSIONES Y NOVEDADES

En las gacetillas de enero y febrero, hemos visto de qué se trata el rotulado de alimentos y el rotulado nutricional. En esta edición, desde CINCAP, haremos un resumen de los datos importante para observar al momento de la compra y les contaremos, de manera resumida, algunas novedades que que han surgido de la mano de la implementación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.

¿Qué debemos mirar al comprar carne de pollo fresca o congelada o bien, al comprar productos de pollo?

Al momento de la compra, es fundamental que observemos la **fecha de vencimiento del producto**. La misma nos indicará que el mismo esté en condiciones de ser consumido. Recordar que un producto fresco, una vez freezado o congelado, puede extender su vida útil. [Ver Gacetilla de Conservación en Freezer](#)

Pero además, hay otros datos que pueden servirnos a decidir nuestra compra:

- **Identificación del Origen**, que nos permitirá como ya dijimos ver que el lugar de producción y el producto en si mismo, estén aprobados por la autoridad sanitaria. Esto no es un dato menor, ya que, de no existir, no sabemos cuál es el origen de lo que compramos ni si cumple con las exigencias de producción para que un alimento sea inocuo y seguro.
- **Denominación de venta**. Recordemos que el producto puede tener un nombre de fantasía, como ser "Animalitos de Pollo", pero si queremos saber bien de qué se trata, veremos que debajo figurará "Formado de carne pollo rebozado congelado", por ejemplo, que nos acerca a cuál es el producto que lleva ese nombre de fantasía.
- **Lista de Ingredientes**. Si queremos saber más sobre estos "Animalitos de pollo", podemos recurrir al listado de ingredientes. En el mismo, figurarán los ingredientes

que se utilizan para llegar al producto final. Recordemos que figurarán primero los que más tiene el producto y, por último, los aditivos que puedan utilizarse, agrupados por función.

- **Forma de preparación.** Para quienes no sean tan amantes de la cocina, en algunos productos, como podría ser en estos "Animalitos de pollo", se indicará cuánto tiempo de cocción es necesario, dependiendo el medio de cocción que se elija. Por ejemplo, horno o fritura, en algunos casos. En el caso del pollo fresco o congelado, los invitamos a explorar nuestra [página web](#) y nuestras redes sociales de [IG](#) y [Fb](#), donde encontrarán muchísimas recetas y consejos de cocción que podrán seguir.
- **Rotulado Nutricional.** Como vimos, el rotulado nutricional nos informará cantidad de energía y nutrientes que aporta un producto por porción estandarizada (y a veces también nos informan cada 100gr del alimento) y, en algunos casos, se adiciona información nutricional complementario. La evaluación de este rotulado, es interesante hacerla junto con un Lic. en Nutrición que nos indique, en nuestro caso individual, qué debemos observar con mayor detalle y cómo se adapta cada producto a nuestras necesidades.

NOVEDADES EN EL FRENTE....DEL ROTULADO!

El 23 de marzo del 2022, se reglamentó la [Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable](#) a través del Decreto 151/2022.

A través de esta Ley, los alimentos y bebidas que hayan adicionado sodio, azúcares o grasas (Nutrientes Críticos) en su composición, deberán ser evaluados con el "Modelo de Perfil de Nutrientes" de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En el caso que el producto exceda los límites establecidos en dicho perfil, el alimento deberá llevar un octógono de advertencia en el frente que indique si tiene "Exceso en Azúcares", "Exceso en Sodio", "Exceso en Grasas Totales", "Exceso en Grasas Saturadas" y/o "Exceso en Calorías". Por último, en caso de tener en su composición agregado de Cafeína o Edulcorantes, deberá llevar un rotulado de advertencia indicando "Contiene Cafeína. Evitar en niños/as." o "Contiene Edulcorantes. No recomendable en Niños/as."

Cabe destacar que una vez que un alimento o bebida es evaluado por el Modelo de Perfil de Nutrientes por el agregado, por ejemplo, de sodio; dicho alimento debe llevar sellos por su composición total y no sólo por el Nutriente Crítico agregado.