

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS:

Aspectos relacionados con:
Declaración de nutrientes,
formato y legibilidad

Gloria Vera A., Isabel Zacarías

Extracto de la información del Trabajo Optimización del Etiquetado Nutricional y del
Simposium-Taller: Etiquetado Nutricional de Alimentos. Stgo, 21 Dic. 2009

El etiquetado nutricional obligatorio actualmente en uso:

- Es una herramienta muy útil y **positiva para el consumidor, ya que le permite elegir dietas mas saludables** y así contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y también algunas enfermedades por déficit de nutrientes
- Sin embargo, para que esto se cumpla, es importante **mejorar algunos aspectos relacionados con legibilidad, formato y declaración de algunos nutrientes**, por tal motivo el MINSAL preocupado de este tema y al igual que la OMS, IOM y el Codex Alimentarius
- Desea avanzar en este tema para contribuir a mejorar el estado nutricional y la salud de la población

Aspectos más relevantes

que se describen en forma resumida:

1. Declaración de azúcares
2. Declaración de nutrientes expresados como % del Valor de Referencia Diario (%VRD): qué nutrientes y la forma de hacer la declaración
3. Declaración del aporte de energía en bebidas alcohólicas
4. Legibilidad: tamaño mínimo de letras y otros aspectos

Aspectos más relevantes

que se describen en forma resumida:

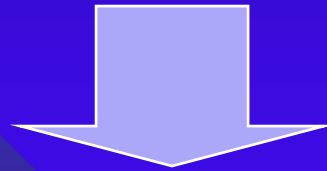
Resultados de la Encuesta aplicada en el Simposium-Taller realizado el 21^o de diciembre de 2009

- En cada uno de las propuestas se muestran los resultados de la encuesta aplicada. En cada caso se presenta la respuestas "Sí" expresadas como % y representan el nivel de acuerdo con las propuestas entregadas.

1. DECLARACIÓN DE AZÚCARES

Considerando:

- Altos índices de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, síndrome metabólico y otras patologías que tienen como principal responsable una alta ingesta de azúcares simples



Se hace necesario incluir en la declaración obligatoria de nutrientes a los azúcares totales

ANTECEDENTES: Actual declaración

- INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Tamaño de la porción
- Número de porciones por envase
- Energía (kcal)
- Proteínas (g)
- Grasa total (g)
- Hidratos de carbono disp. (g)
- Sodio (mg)

mín.
Obligatoria

- Fibra dietética (g)
- Vitaminas
- Minerales

HIDRATOS DE CARBONO TOTALES

HC SIMPLES
Azúcares (Mono y Disacáridos)

Glucosa, galactosa
fructosa, ribosa

Sacarosa, lactosa, manosa

HC
digeribles
o disponibles

Almidones

Digestión rápida
Digestión lenta

HC con 3 o más unidades

Fibra dietética

(Fracción no digerible)

Resist.a la digest.

Celulosa, hemicelulosa,
pectina, polisac. de algas,

Gomas, mucílagos

Polisac.

Lignina (No es HC) → Polímero de fenil propano

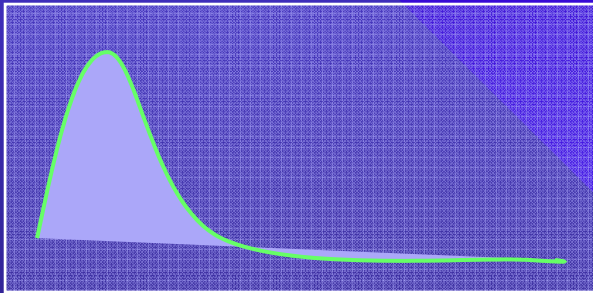
FOS, inulina

Oligosacáridos

Fundamento: el comportamiento metabólico de los azúcares simples es diferente al de los almidones

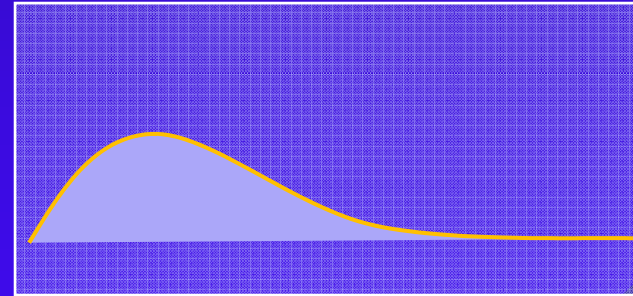
AZUCARES SIMPLES

- Producen **alzas bruscas de glicemia** posterior a su ingesta



ALMIDONES

- Producen curvas de **glicemia mas planas**



Es importante para la salud: conocer el contenido de azúcares simples

La revisión bibliográfica muestra lo siguiente:

1. Es obligatorio declarar los azúcares totales en USA (FDA), Australia y Nueva Zelanda
2. En el Codex Alimentarius está en análisis la declaración obligatoria de azúcares simples y además se evalúa si se debe declarar:
 - azúcares agregados solamente y/o
 - azúcares naturalmente presentes en el alimento

Se propone para Chile:

- la declaración obligatoria de azúcares simples (mono y disacáridos) totales (naturales + agregados)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ... unidades (..... g)		
Porciones por envase:		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
H. de C. disp.		
Azúcares totales (g)
Sodio (mg)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ... unidades (..... g)		
Porciones por envase:		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Grasa trans (g)
Grasa monoinsaturada (g)
Grasa poliinsaturada (g)
H.de C. disp. (g)		
Azucars totales (g)
Sodio (mg)

Resultados de la encuesta: Sí = 86%

Comentarios de las encuestas: debería ser obligatorio también para las materias primas, que sea obligatorio sobre un determinado nivel de azúcares, plazos, técnicas indicadas las apropiadas

2. Declaración de nutrientes expresados como % del Valor de Referencia Diario (%VRD), en 1 porción de consumo:

- Qué nutrientes
- Forma de declarar

La revisión bibliográfica muestra lo siguiente:

- **USA (FDA), MERCOSUR, Australia y Nueva Zelanda:** tienen la declaración **obligatoria** de nutrientes críticos en una porción, expresados como **% VRD**

Se propone para Chile:

Agregar la declaración de nutrientes en 1 porción de consumo expresada como % VRD para:

- **Energía, grasa total, grasa saturada (cuando corresponda), azúcares totales y sodio**
- **Proteínas, fibra dietética, colesterol, carbohidratos disponibles**

Obligatoria

Resultados encuesta:

Sí = 88%

Optativa

Resultados encuesta:

Sí = 74%

FORMA DE REALIZAR LA DECLARACIÓN DE NUTRIENTES EXPRESADA COMO % VRD:

- La revisión demuestra que son dos las formas principales de realizar esta declaración:

a) Agregando una columna a la tabla nutricional:

- FDA
- MERCOSUR
- Australia y
- Nueva Zelanda

Resultados encuesta: **SÍ= 54%**

b) Utilizando una gráfica similar al GDA desarrollada por la CIAA (Asoc. de Industrias de Alimentos Europeas)

Resultados encuesta: **SÍ= 71%**

Se propone para Chile que la forma de colocar el %VRD, sea opcional: Alternativas a) y b), las que se muestran a continuación:

Alternativa a)

Si tiene menos de 3 g G total

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción: ... unidades (..... g)			
Porciones por envase:			
	100 g	1 porción	%VRD
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
H. de C. disp.
Azúcares totales (g)
Sodio (mg)

Si tiene más de 3 g G total

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
Porción: ... unidades (..... g)			
Porciones por envase:			
	100 g	1 porción	%VRD
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Grasa trans (g)
Grasa monoinsaturada (g)
Grasa poliinsaturada (g)
H.de C. disp. (g)
Azúcares totales (g)
Sodio (mg)

Alternativa b):

Comprende la tabla nutricional tradicional + GDA

Si tiene menos de 3 g G total

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ... unidades (..... g)		
Porciones por envase:		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
H. de C. disp.		
Azúcares totales (g)
Sodio (mg)

Si tiene más de 3 g G total

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ... unidades (..... g)		
Porciones por envase:		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)
Proteínas (g)
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Grasa trans (g)
Grasa monoinsaturada (g)
Grasa poliinsaturada (g)
H. de C. disp. (g)
Azúcares totales (g)
Sodio (mg)

Agregar a la tabla nutricional el GDA: el que podrá ubicarse en un lugar distinto al de tabla nutricional

Cada porción (250 ml) 1 vaso contiene:

Energía	Azúcares	Grasas	Grasas Saturadas	Sodio
118	14,5g	6g	3,7g	0,02g
6%	16%	9%	19%	1%

Como % del VRD para adultos con base en 2000 kcal/día

3. DECLARACIÓN DE ENERGÍA EN BEBIDAS ALCOHOLICAS

Considerando:

El alto consumo de bebidas alcohólicas y el alto aporte de energía y su efecto negativo especialmente en las enfermedades crónicas no transmisibles



Se propone conversar con los organismos pertinentes para:

Incluir en el rótulo la declaración obligatoria de:

- Tamaño de la porción
- N° de porciones por envase
- Energía kcal por cada: 100ml, en 1 porción y % VRD

Resultados encuesta: Sí = 84 %

4. Legibilidad de la información nutricional: tamaño mínimo de letra

- En la actualidad el CODEX Alimentarius está analizando aspectos relativos a la legibilidad de la información, considerando que es fundamental para facilitar la lectura de la información nutricional, por tal motivo se hace necesario enfrentar este tema en el país.

Se propone:

- Un tamaño óptimo de letras similar al usado por FDA que es igual o mayor a 8 puntos (3 mm), o un mín. de 7 puntos (2,6 mm)
- Establecer uno o dos tipos de letras que sean mas fácilmente legibles y
- Tener buen contraste entre letras y fondo: en lo posible usar fondo blanco y letras negras

Resultados encuesta: **SÍ = 81%**

Comentarios: Considerar tamaño del envase, otras Normas

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS:

Aspectos relacionados con:
Declaración de nutrientes,
formato y legibilidad

Gloria Vera A., Isabel Zacarías

Extracto de la información del Trabajo Optimización del Etiquetado Nutricional y del
Simposium-Taller: Etiquetado Nutricional de Alimentos. Stgo, 21 Dic. 2009