



Rotulado de alimentos

Algunos conceptos a tener en cuenta



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

ROTULADO DE ALIMENTOS

ALGUNOS CONCEPTOS A TENER EN CUENTA

En primer lugar existen normas que establecen el tipo de información y la manera en que ésta debe figurar en los rótulos de los alimentos. El objetivo es orientar la decisión de compra, brindando información relevante, evitando que se describa al alimento de manera errónea, o se presente información que de algún modo resulte falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en algún aspecto; de modo de velar por la protección del consumidor y mejorar la libre circulación de los productos.

1. ¿Qué es un rótulo?

Es toda inscripción, leyenda, imagen o materia descriptiva o gráfica que se haya escrito, impreso, esparcido, marcado, marcado en relieve o huecograbado o adherido al envase del alimento, destinada a informar al consumidor sobre las características de un alimento.

2. ¿Qué información debe figurar obligatoriamente en el rótulo?

- » Denominación de venta del alimento
- » Lista de ingredientes
- » Contenidos netos
- » Identificación del origen
- » Nombre o razón social, y dirección del exportador cuando corresponda
- » Identificación del lote
- » Fecha de duración
- » Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda
- » Rotulado nutricional

3. ¿Qué es el rotulado nutricional?

Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento. Éste comprende:

- a. La declaración del valor energético y de nutrientes, de carácter obligatoria.
- b. La declaración de propiedades nutricionales (información nutricional complementaria), de carácter opcional (*).

(*) En caso de utilizarla deberá cumplir con lo establecido en el capítulo V: Rotulación del CAA.

4. ¿A qué llamamos nutrientes?

Son sustancias que proporcionan la energía necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud y de la vida y, cuya carencia produce cambios en el organismo.

5. ¿Qué información debe figurar obligatoriamente en el rotulado nutricional?

La cantidad en gramos o en miligramos, según corresponda, del valor energético total del producto y de los siguientes nutrientes por porción del alimento:

- » Carbohidratos (g)
- » Proteínas (g)
- » Grasas totales (g)
- » Grasas saturadas (g)
- » Grasas trans (g)
- » Fibra alimentaria (g)
- » Sodio (mg)

Optativamente:

- Pueden figurar aquellos que se consideren importantes para mantener un buen estado nutricional -según lo exijan ciertos Reglamentos-.
- Cuando se realice una declaración de propiedades nutricionales o información nutricional complementaria, con respecto al tipo y/ o cantidad de nutrientes específicos; estos deberán figurar obligatoriamente en el rotulado nutricional.

6. ¿Cómo distinguir la información nutricional en los productos?

La información nutricional, debe aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada en forma de cuadro (tabular), con las cifras y las unidades en columnas, siempre que el tamaño de la etiqueta lo permita. De lo contrario puede ser simplificado en forma lineal.

Ejemplos de presentación:

Modelo Vertical

INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA		
Porción 10g o ml (1 cucharada de sopa)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético kcal =kJ	-
Carbohidratosg	-
Proteínasg	-
Grasas totalesg	-
Grasas saturadasg	-
Grasas transg	(No declarar)
Fibra alimentariag	-
Sodiog	-

*"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.*

Modelo Lineal

Información Nutricional: Porción g o ml (medida casera). Valor energético kcal = kJ (...%VD*); Carbohidratosg (...%VD); Proteínasg (...%VD); Grasas totales....g (...%VD); Grasas saturadasg (...%VD); Grasas trans....g; Fibra alimentariag (...%VD); Sodiomg (...%VD).

7. ¿Qué es una 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.

Es bueno tener en cuenta la relación entre la cantidad del alimento que uno consume y la porción que indica el envase.

¡Recuerde!: el número de porciones que usted consuma determina la cantidad de calorías que ingiere.

Algunos ejemplos de los utensilios generalmente utilizados, sus capacidades y dimensiones aproximadas.

Medida casera	Cantidad por porción
Taza de té	200cm ³ o ml
Vaso	200cm ³ o ml
Cuchara de sopa	10cm ³ o ml
Cuchara de té	5cm ³ o ml
Plato llano o playo	22cm. de diámetro
Plato hondo	250cm ³ o ml

8. ¿Qué alimentos deben llevar el rótulo nutricional?

El rotulado nutricional se aplica a todos -salvo excepciones- los alimentos y bebidas producidos, comercializados y envasados en el ámbito del MERCOSUR.

Excepciones: • Bebidas alcohólicas; • Aditivos alimentarios y coadyuvantes de tecnología; • Especias; • Aguas minerales naturales y demás aguas destinadas al consumo humano; • Vinagres; • Sal (Cloruro de Sodio); • Café, yerba mate, té y otras hierbas, sin agregado de otros ingredientes; • Alimentos preparados y envasados en restaurantes o comercios gastronómicos, listos para consumir; • Productos fraccionados en los puntos de venta al por menor que se comercialicen como premedidos; • Frutas, vegetales y carnes que se presenten en su estado natural, refrigerados o congelados; • Alimentos en envases cuya superficie visible para el rotulado sea menor o igual a 100 cm² (esta excepción no se aplica a los alimentos para fines especiales o que presenten declaración de propiedades nutricionales).

Cabe destacar que, la información que figura en los rótulos debe cumplir con lo establecido en las normas del país donde se va a comercializar.

En Argentina, los requisitos para el rotulado de alimentos se encuentran en el capítulo V del Código Alimentario Argentino. No obstante, hay determinados productos a los que se les exige información adicional específica.

Asimismo esta información es la misma que se exige en el resto de los Estados Parte del MERCOSUR, sin perjuicio de las exigencias particulares de cada país.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina