



Información nutricional complementaria (INC)



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Información Nutricional Complementaria (INC)

La información nutricional complementaria es información extra sobre alguna o varias propiedades nutricionales del producto, respecto de su contenido en calorías y/u otros nutrientes. Esta información tiene por objeto presentar información simple y de fácil comprensión de modo que ayude al consumidor en la selección de alimentos.

Estas declaraciones son de carácter opcional y no deben sustituir sino añadirse a la declaración obligatoria de nutrientes; de utilizarla, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos.

Los requisitos dependen del tipo de información que se quiera presentar en el envase.

Se puede encontrar información sobre el contenido absoluto de un nutriente (por ejemplo: light en calorías o bajo en colesterol, libre de azúcar, etc.) o información referida a una comparación de un nutriente en dos productos (por ejemplo: Alimento reducido un 25% en calorías respecto del alimento de referencia).

Estos requisitos están descriptos en el Capítulo V del Código Alimentario Argentino (CAA) con el fin de asegurar que el etiquetado nutricional complementario no describa un producto, ni presente información sobre el mismo que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en algún aspecto.

Guía rápida para la elección de alimentos

Si bien existen requisitos estipulados en el CAA para la declaración de diferentes tipos de atributos, depende de los consumidores saber interpretar la información que se presenta.

Se sugiere tener presente estos tips o lineamientos para poder realizar una evaluación y una correcta interpretación de la INC que presenta el producto.

1. No se deje guiar solo por la información nutricional complementaria que aparece en el frente del envase, utilice la tabla de información nutricional para corroborar que su interpretación de la declaración expuesta es correcta.
2. Cuando se incluya una declaración sobre algún nutriente, se lo deberá incluir en la tabla de información nutricional obligatoria. Por ejemplo, si se encuentra un alimento que declara ser **"Fuente de hierro"**, este mineral debe de aparecer en la tabla nutricional especificando la cantidad del mismo en la porción y el porcentaje de la Ingesta Diaria Admitida (IDA) que cubre.

Fuente de Hierro	INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA			
	Porción 10g o ml (1 cucharada de sopa)			
	Cantidad por porción	% VD (*)	Cantidad c/100 g	% VD (*)
Valor energético	8.2	0.41%	82	4.1 %
Carbohidratos	0.6	0.20%	6.1	2.03 %
Proteínas	1.37	1.82%	13.7	18.26%
Grasas totales	-	-	0.4	0.54%
Grasas saturadas	-	-	-	-
Grasas trans	-	-	-	-
Fibra alimentaria	-	-	-	-
Sodio	10.3	0.42%	103	4.29%
Hierro	0.21	1.5% IDR	2.1	15% IDR

*"No aporta cantidades significativas de.... (Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)"
Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.*

3. Un alimento **"Fuente de..."** no necesariamente aporta gran cantidad de este nutriente por porción. Uno de los requisitos para poder utilizar esta denominación es poseer algún mineral o vitamina en un porcentaje mayor al 15% de la Ingesta Diaria Admitida (IDA) en 100 gr. de producto, lo que quiere decir que una porción de queso untable que es de 10 gr. aprox., por ejemplo, nos aporte 15% o más del calcio necesario.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL OBLIGATORIA		
Porción 200g o ml (1 vaso)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	88 kcal	4.4 %
Carbohidratos	10 g	3.33 %
Proteínas	6g	8%
Grasas totales	2.8g	5.09%
Grasas saturadas	1.2 g	5.45 %
Grasas trans	0g	-
Fibra alimentaria	0g	0%
Sodio	110 mg	4.58%
Calcio	240 mg	24% IDR

*"No aporta cantidades significativas de.... (Valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)"
 Esta frase se puede emplear cuando se utilice la declaración nutricional simplificada.*

4. La expresión **"light ..."** no solo se refiere a las calorías del producto, puede tratarse de un alimento light en cualquier nutriente: **"light en sodio"**, **"light en azúcar"**, **"light en grasas"**, etc. Lo que se debe saber es que SIEMPRE debe estar aclarado a que nutriente se refiere (proteínas, sodio, carbohidratos o azúcares, grasas, colesterol) o si se refiere a su valor energético.



5. Que un alimento sea **"Bajo en..."** no quiere decir que NO posea ese nutriente, sino que lo tiene en menor cantidad. Un producto que este exento de algún nutriente se rotula como: **"Libre en..."**; **"Sin..."**; **"Cero..."**; **"Exento..."**; **"No contiene..."**; **"...fre"**; **"No ..."**; **"Without ..."** o **"Zero ..."**

6. Un producto SIN azúcar, son aquellos que poseen hasta un máximo de 0.5 gr. de azúcares ***cada 100 gr. de alimentos***. Que un producto no contenga azúcar no significa que sea reducido o bajo en calorías, a menos que cumpla con las condiciones de un alimento con Valor energético bajo o reducido.



7. Un producto que es ***"libre en colesterol"*** también es ***"bajo en grasas saturadas"***. Este es un requisito para poder utilizar el atributo ***"Libre de colesterol"***.
8. Un alimento ***"sin sal adicionada"*** no es un producto ***"libre de sodio"*** a menos que el alimento cumpla con esta condición.
9. Los productos que han disminuido o aumentado la cantidad de algún nutriente o su valor energético lo han hecho con una diferencia del 25%, como mínimo, respecto al alimento de referencia. Igualmente, SIEMPRE, aparece en el rótulo el porcentaje de reducción realizado.

Si está interesado en conocer más sobre las condiciones o requisitos que necesitan los productos para poder declarar ciertas propiedades, le proponemos acceder a la [Guía de Rotulado para Alimentos Envasados](#).

Ahí encontrará toda la información necesaria para comprender mejor qué significa cada declaración que se expone en los productos.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina