

Rótulo nutricional

El rótulo 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.

Aquellos alimentos con envases cuya superficie visible para el rotulado sea menor o igual a 100 cm², están exentos de poner el rótulo nutricional. No se aplica para los alimentos con fines especiales o que presenten declaración de propiedades nutricionales.

¿Qué información debe figurar en el rótulo nutricional?

La información que debe figurar obligatoriamente comprende 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 incluirse aquellos nutrientes que se consideren importantes para mantener un buen estado nutricional

Aclaración: 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.

¿Cómo presentar la Información nutricional?

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.

Modelo Vertical:

INFORMACION NUTRICIONAL Porción ... gr. (medida casera)		
Valor energético	Cantidad por porción	% VD
Energía	kcal= kj	
Carbohidratos	... gr	
Proteínas	... gr	
Grasas totales	... gr	
Grasas saturadas	... gr	
Grasas trans	... gr	
Fibra alimentaria	... gr	
Sodio	... mg	
(*) Valores diarios con base a una dieta de <u>2000 kcal u 8400kj.</u> 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).

Nota aplicable a todos los modelos

- La expresión “INFORMACIÓN NUTRICIONAL”, el valor y las unidades de la porción y lo correspondiente a la medida casera deben ser de mayor destaque que el resto de la información nutricional.
- La información nutricional debe aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada en forma de cuadro (tabular), con las cifras y las unidades en columnas. Sólo cuando el espacio no fuera suficiente, se utilizará la forma lineal conforme al modelo presentado.
- La declaración del valor energético y de los nutrientes se debe hacer en forma numérica. No obstante, no se debe excluir el uso de otras formas de presentación complementaria.
- La información correspondiente al rotulado nutricional debe estar redactada en el idioma oficial del país de consumo.

Expresión de la información

La información nutricional está expresada por porción **(a)**, incluyendo la medida casera **(b)** correspondiente a la misma y el porcentaje de Valor Diario (%VD) **(c)**.

(a) Para el armado de la tabla nutricional se deberá tener en cuenta que **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.

Para las mermeladas y jaleas, se establece una porción de 20 gramos equivalente a una cucharada de sopa (medida casera)

El tamaño de las porciones para los diferentes alimentos se encuentran establecidas en el [Anexo de la Resolución GMC N° 47/03](#), actualmente **incorporada al Capítulo V del CAA**.

[Más información**](#)

(b) La **medida casera** representa un tamaño estimado de la porción del alimento, expresado en utensilios o medidas conocidas por el consumidor para medir alimentos.

En el caso de las mermeladas, la medida casera podría realizarse en cuchara de té o cucharada de sopa respetando las siguientes dimensiones:

MEDIDA CASERA	CAPACIDAD Ó DIMENSIÓN
Cucharada de sopa	10 cm ³ ó ml
Cuchara de té	5 cm ³ ó ml

Para conocer más ejemplos de dimensiones de medidas caseras hacer [click aquí](#):

(c) El valor diario es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Para conocer los valores diarios recomendados para los nutrientes a declarar en el rótulo, haga [click aquí](#).

¿Cómo se calculan las calorías para cada nutriente?

Para el cálculo de calorías de los nutrientes que deben ser incorporados obligatoriamente en el rótulo nutricional, se debe tener en cuenta los factores de conversión a utilizados con los diferentes nutrientes. Estos factores de conversión se presentan en el Capítulo V del CAA.

Por otro lado, para expresar en la tabla nutricional, que existe "cero" o "0" o "no contiene" de algún nutriente o del valor energético, el alimento debe contener cantidades menores o iguales a las establecidas en la siguiente tabla:

Valor Energético / Nutrientes	Cantidades no significativas por porción (expresada en g o ml)
Valor energético	Menor o igual que 4 kcal o menor que 17 kJ
Carbohidratos	Menor o igual que 0,5 g
Proteínas	Menor o igual que 0,5 g
Grasas totales (*)	Menor o igual que 0,5 g
Grasas saturadas	Menor o igual que 0,2 g
Grasas trans	Menor o igual que 0,2 g
Fibra alimentaria	Menor o igual que 0,5 g
Sodio	Menor o igual que 5 mg

(*) Se declarará "cero" o "0", o "no contiene", cuando la cantidad de grasas totales, grasas saturadas y grasas trans cumplan con la condición de cantidades no significativas y ningún otro tipo de grasa sea declarado en cantidades superiores a cero.

Alternativamente, también se puede utilizar la expresión: *"No aporta cantidades significativas de (valor energético y/o el/los nombre/s del/de los nutriente/s)"*, la que se colocará dentro del espacio reservado para la rotulación nutricional."

¿Qué es la declaración de propiedades nutricionales o información nutricional complementaria o claims nutricionales?

Es la información extra que se presenta en el envase, en el cual se menciona o se señala alguna propiedad nutricional específica del alimento. Algunos ejemplos que se pueden mencionar son: alto en valor energético, bajo en grasas, fuente de fibra, etc.

Es de carácter **opcional**; sin embargo, para poder declarar estas propiedades, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos.

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

No se considera información nutricional complementaria a:

a- La mención de sustancias en la lista de ingredientes.

b- La mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional.

c- La declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes o del valor energético en el rotulado cuando sea exigido por la legislación específica.

Tipo de declaraciones

Se puede realizar declaraciones sobre el contenido absoluto de un nutriente (por ejemplo: Bajo en calorías o Bajo en colesterol, Libre de azúcar, etc.) o declaraciones referidas a una comparación de nutrientes en dos productos (por ejemplo: Mayonesa reducida en calorías o Galletitas reducidas en grasas totales).

El **contenido absoluto**, describe el nivel o cantidad del nutriente y/o valor energético presente en el alimento (por ejemplo "Fuente de proteínas").

Algunos ejemplos de ellas son:

Atributo	Términos Autorizados
Bajo	Bajo..., Leve..., Libre..., Pobre..., Liviano...
Muy bajo	Muy bajo
No contiene	Libre de..., Sin..., Cero (0 ó 0%)..., Exento de..., No aporta..., No contiene..., Zero..., Free...
Sin agregado	Sin agregado de... , Sin ...agregado, Sin adición de..., Sin...adicionado
Alto contenido	Alto contenido..., Rico..., Alto tenor...
Fuente	Fuente..., con..., contiene...

El **contenido comparativo**, compara en más o en menos el contenido de uno o más nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Los alimentos comparados deben ser diferentes versiones de un mismo alimento o alimento similar y claramente identificados (Por ejemplo “Reducido en Grasas saturadas”).

Las declaraciones que se podrán utilizar son las siguientes:

Atributo	Términos en español
Reducido	Reducido en..., ...menos de..., Menor contenido de..., Menos..., Menos que..., Light
Aumentado	Aumentado en ..., Más..., ...más de...

Para mayor información sobre los requisitos y/o condiciones relacionados con las declaraciones de propiedades nutricionales (criterios específicos, casos particulares, entre otros), consultar el Artículo 235 quinto del Capítulo V del CAA.

Las normas sobre el rotulado de alimentos envasados se encuentran detalladas en el Capítulo V del Código Alimentario Argentino.

Asimismo, está a disposición una Guía de rotulado para alimentos envasados la cual tiene como finalidad facilitar la correcta implementación de la normativa referida al rotulado de los alimentos por parte de las empresas alimentarias.

[Acceder a la Guía](#)