



Ficha 34:

Alimentos fortificados y enriquecidos: ¿Dónde están las diferencias?

¿Qué son los alimentos fortificados y los alimentos enriquecidos?

Los alimentos fortificados y enriquecidos están dentro del grupo de los que se denomina “Alimentos dietéticos” o “Alimentos para regímenes especiales”. Son alimentos envasados, preparados especialmente, que se diferencian por su composición y/o por sus modificaciones físicas, químicas, biológicas o de otra índole, resultantes de su proceso de fabricación o de la **adición, sustracción o sustitución de determinadas sustancias componentes**.



Definiciones del Código Alimentario Argentino (CAA)

El Código Alimentario Argentino define como **Alimentos Fortificados** a “aquellos en los cuales la proporción de proteínas y/o aminoácidos y/o vitaminas y/o sustancias minerales y/o ácidos grasos esenciales es superior a la del contenido natural medio del alimento corriente, por haber sido suplementado significativamente”.

Esto quiere decir que los Alimentos Fortificados se elaboran especialmente con un contenido mayor de algún nutriente, su fin es satisfacer necesidades alimentarias específicas de determinados grupos de personas sanas, y por lo general son elecciones que toma la industria para agregar valor a sus productos.

Por ejemplo, si encontramos leche fortificada con hierro, significa que la empresa elaboradora le ha incorporado una cantidad mayor de ese mineral a su producto respecto de lo que contiene ese alimento en forma natural.

Es importante tener en cuenta que la fortificación no es obligatoria, pero en caso que una empresa defina hacerlo deberá cumplir con ciertos requisitos.

Estos alimentos deben cubrir desde un 20% hasta el 50% de los requerimientos diarios recomendados de vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K) y minerales; y hasta un 100% de los requerimientos diarios recomendados de vitaminas hidrosolubles. Estos valores deben cumplirse en la **PORCIÓN DEL PRODUCTO**.

Los nutrientes incorporados deben:

- Ser estables** en el alimento en las condiciones habituales de almacenamiento, distribución, expendio y consumo y presentar una **adecuada biodisponibilidad**.
- No presentar incompatibilidad** con ninguno de los componentes del alimento ni con otro nutriente agregado.
- Estar presente en niveles tales que **no ocasionen una ingesta excesiva** por efecto acumulativo a partir de otras fuentes de la dieta.

¿Cuáles son los Alimentos Fortificados?

Los alimentos fortificados están identificados en el rótulo del producto de la siguiente forma “....**fortificado(a) con....**”. A continuación de la denominación de venta y seguido del nombre de los nutrientes que se han aumentado. También se puede verificar en la tabla de información nutricional.

No se permite la fortificación de las siguientes clases de alimentos: carnes y productos derivados, helados, alimentos azucarados -Capítulo X- (excepto los que contengan jugo en su composición), bebidas analcohólicas o polvos para prepararlas (excepto en ambos casos que contengan jugo en su composición), aguas, aguas carbonatadas, aguas minerales con o sin gas.

Al hablar de **Alimentos Enriquecidos**, el Código Alimentario Argentino los define como “*aquellos a los que se han adicionado nutrientes esenciales (Vitaminas y/o minerales y/o proteínas y/o aminoácidos esenciales y/o ácidos grasos esenciales) con el objeto de resolver deficiencias de la alimentación que se traducen en fenómenos de carencia colectiva*”.

Es decir que los Alimentos Enriquecidos poseen una incorporación de nutrientes considerados necesarios por la Autoridad Sanitaria a fin de contribuir en la mejora de las carencias de nutrientes que existen en la población, ya sea que presentan estados fisiológicos particulares o que requieren una incorporación de cierto/s nutriente/s en mayor concentración para prevenir patologías endémicas en el país.

La autoridad sanitaria define cuáles son los alimentos a los cuales se les deberá añadir los nutrientes en cuestión, definiendo el tipo de nutriente específico y la cantidad que debe incorporar. Esta decisión debe estar debidamente reglamentada a través de la normativa nacional, cuyo cumplimiento es obligatorio.

Al respecto, en la Argentina existen tres alimentos que deben ser enriquecidos: la leche entregada en los programas alimentarios, las harinas de trigo y la sal de mesa.



¿Cuáles son los Alimentos Enriquecidos en la Argentina?

Ley de enriquecimiento de sal: Ley 17259 (1967) y su Decreto reglamentario N° 4277/67.

Toda la sal destinada al uso alimentario humano o animal, debe ser enriquecida con **yodato de potasio**. Esta disposición se estableció por recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a modo de prevenir enfermedades por carencia de yodo en la alimentación, como por ejemplo el bocio, la cuales son frecuentes en aquellas zonas donde la cantidad de yodo en suelos y aguas en reducida.

La proporción adicionada debe ser de una parte de yodo en treinta mil partes de sal, aceptándose una variación en más o en menos del veinticinco por ciento ($\pm 25\%$).

Aquellas provincias en las cuales se comprobare la inexistencia de endemia bociosa, pueden ser exceptuadas de la obligación impuesta.

Si se observa un envase de sal de mesa se podrá visualizar la siguiente leyenda: “*Sal enriquecida para uso alimentario humano, Ley Nacional 17.259*” o “*Sal enriquecida para uso alimentario animal, Ley Nacional 17.259*”.

Ley de fortificación obligatoria de leche (programas alimentarios): Ley 25459 (2001).



La **leche entera en polvo** incluida en los programas alimentarios implementados por el Gobierno nacional dirigidos a niños y mujeres embarazadas, deben adicionarse obligatoriamente con hierro, zinc y vitamina C.

En este caso, los nutrientes adicionados fueron seleccionados con el objetivo de disminuir la prevalencia de anemia en niños pequeños y mujeres embarazadas, y las malformaciones del tubo neural en los bebés.

El Ministerio de Salud puede modificar la cantidad de estos nutrientes en la leche entera en polvo, cuando la población destinataria de los planes mencionados, en distintas regiones del país, incorpore los referidos nutrientes a través de otros alimentos que integran su dieta habitual.

En los envases de las leches en polvo figuran las siguientes advertencias:

1) “PROHIBIDA SU VENTA O COMERCIALIZACIÓN”.

2) Importante: “no mezcle esta leche con té o mate porque esto puede cambiar su color y disminuye la absorción de hierro” y “Esta leche no debe ser hervida por mas de 5 minutos porque pierde su valor nutritivo”.

Ley de enriquecimiento de harinas: Ley 25630 (2002)

La **harina de trigo** destinada al consumo que se comercializa en el mercado nacional, está adicionada con hierro, ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina con el objeto de prevenir las anemias y las malformaciones del tubo neural, tales como la anencefalia y la espina bífida.

NUTRIENTES	FORMA DEL COMPUESTO	NIVEL DE ADICION (mg/kg)
Hierro	Sulfato ferroso	30 (como Fe elemental)
Acido fólico	Acido fólico	2,2
Tiamina (B1)	Mononitrato de tiamina	6,3
Riboflavina (B2)	Riboflavina	1,3
Niacina	Nicotinamida	13,0

Estas exceptuadas de la Ley las harinas de trigo destinadas a la elaboración de productos dietéticos (Capítulo XVII) que requieran una proporción mayor o menor de esos nutrientes.

En sus envases deben llevar leyendas con indicación de los nutrientes y las proporciones indicadas en la ley.

Comisión para la evaluación de las excepciones a la Ley 25630.

En los productos que presenten importantes problemas de estabilidad o se acorten marcadamente los lapsos de aptitud podrás solicitar a esta Comisión la excepción a la Ley.

Estos problemas suelen aparecer generalmente productos con alta actividad de agua (AW) y alto contenido de grasa, en los cuales el agregado de los nutrientes obligatorios puede afectar el producto modificando sus características.

La Comisión está conformada por 4 representantes: 2 del Instituto Nacional de Alimentos (INAL- ANMAT), 1 de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca y 1 del SENASA y tiene por objetivo evaluar los resultados de los exámenes de factibilidad presentados.

Para conocer las recomendaciones de excepciones o denegatorias: <http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp>



Bibliografía:

Capítulo XVII "Alimentos de Régimen o Dietéticos" : http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_XVII.pdf

Ley de enriquecimiento de sal - Ley 17259 (1967): <http://infoleg.mecon.gov.ar/infolegInternet/anexos/195000-199999/197392/norma.htm>

Ley de enriquecimiento de harinas - Ley 25630: <http://infoleg.mecon.gov.ar/infolegInternet/anexos/75000-79999/77088/norma.htm>

Ley de fortificación obligatoria de leche (programas alimentarios) - Ley 25459: <http://infoleg.mecon.gov.ar/infolegInternet/anexos/65000-69999/68815/norma.htm>