

# Boletín

PARA

# Consumidores

# ANMAT

## **NUEVO ROTULADO NUTRICIONAL**

A partir del 1° de Agosto de 2006, han entrado en vigencia dos normas que regulan el rotulado nutricional de los alimentos envasados\*. Ello tiene gran importancia para el consumidor, quien dispondrá de mayor información sobre las propiedades de un alimento y podrá así llevar una dieta más sana y equilibrada. Antes de describir los nuevos cambios normativos, brindamos algunos conceptos básicos que deben tenerse en cuenta para una mejor comprensión del tema.

### **¿Qué es un alimento?**

Es toda sustancia que se ingiere en estado natural, semielaborada o elaborada, se destina al consumo humano y aporta al organismo los materiales y/o la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos. Esta definición incluye a las sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábito, costumbres o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo.

### **¿Qué es un rótulo?**

Es toda inscripción, leyenda o imagen adherida al envase del alimento. Su función es brindar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos. Está prohibida toda información o mensaje que aparezca en las etiquetas de los alimentos que no sea adecuada y veraz, o que induzca a engaño o error al consumidor.

\* Resoluciones conjuntas 149/2005 y 150/2005 de la Secretaría de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias y la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos.

### **¿Qué es un ingrediente?**

Es toda sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de alimentos y que esté presente en el producto final en su forma original o modificada.

### **¿Qué son los nutrientes?**

Son sustancias presentes en un alimento, indispensables para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

¿Cuáles son?

- Hidratos de Carbono.
- Proteínas.
- Grasas.
- Minerales (ej. calcio, hierro, sodio, magnesio, potasio, etc.).
- Vitaminas (Ej. Vit. C, A, D, etc.).
- Agua

Los nutrientes se dividen en dos clases: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes, que incluyen proteínas, grasas, hidratos de carbono y algunos minerales, se requieren diariamente en grandes cantidades. Constituyen la mayor parte de la dieta y suministran la energía y los componentes necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad.

Los micronutrientes se requieren en pequeñas cantidades que varían de miligramos (una milésima de gramo) a microgramos (una millonésima de gramo). Las vitaminas y los minerales favorecen la utilización de los macronutrientes.

Más adelante detallaremos las funciones de los nutrientes, que deben declararse en forma obligatoria en las etiquetas.

El agua, en tanto, proporciona el medio donde se desarrollan todas las funciones bioquímicas en las células y tejidos.

### **¿Qué es un aditivo alimentario?**

Es cualquier ingrediente agregado a los alimentos intencionalmente, sin el propósito de nutrir, con el objeto de modificar sus características (ej.: espesantes, conservantes, colorantes).

### **Información obligatoria que deben contener los rótulos**

Los rótulos de los alimentos que se ofrecen al consumidor deberán contener obligatoriamente la siguiente información:

1. Denominación de venta del alimento: es el nombre específico que indica las características del alimento. Deberá aparecer en la cara principal del envase del alimento, junto con la marca o logo del producto.
2. Lista de ingredientes: se declaran de mayor a menor, según la cantidad presente en el alimento. Los aditivos alimentarios deberán declararse a continuación de los ingredientes.
3. Contenido neto: la cantidad de alimento contenida en el envase.
4. Identificación del origen:
  - Nombre o razón social del elaborador, fabricante, productor, fraccionador, titular (propietario) de la marca.
  - Domicilio de la razón social.
  - País de origen y localidad.
  - Número de registro o código de identificación del establecimiento elaborador ante el organismo competente.Para identificar el origen deberá utilizarse una de las siguientes expresiones:  
"fabricado en...", "producto ...", "industria..."
5. Nombre o razón social y dirección del importador (para alimentos importados).
6. Identificación del lote.
7. Fecha de duración o fecha de vencimiento: es el lapso de tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo.
8. Preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda.

9. Información nutricional: permite al consumidor conocer con más detalle las características nutricionales de cada alimento. Esta información se refiere a una porción determinada, expresada en una medida casera de consumo habitual, por lo que resultará de suma utilidad a la hora de comparar los alimentos.

### **¿Qué es el rotulado nutricional? Contenido**

Se entiende por rotulado nutricional a toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades de un alimento.

La información nutricional y la protección al consumidor ha sido en los últimos tiempos el fundamento de las regulaciones en materia de etiquetado de los productos alimenticios.

Todas las personas tienen derecho a disponer de alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias, con la finalidad de llevar una vida activa y sana. La nutrición y un correcto hábito alimentario constituyen una de las principales fuentes de salud. Cada vez más, los comportamientos nutricionales se están asociando con la seguridad alimentaria.

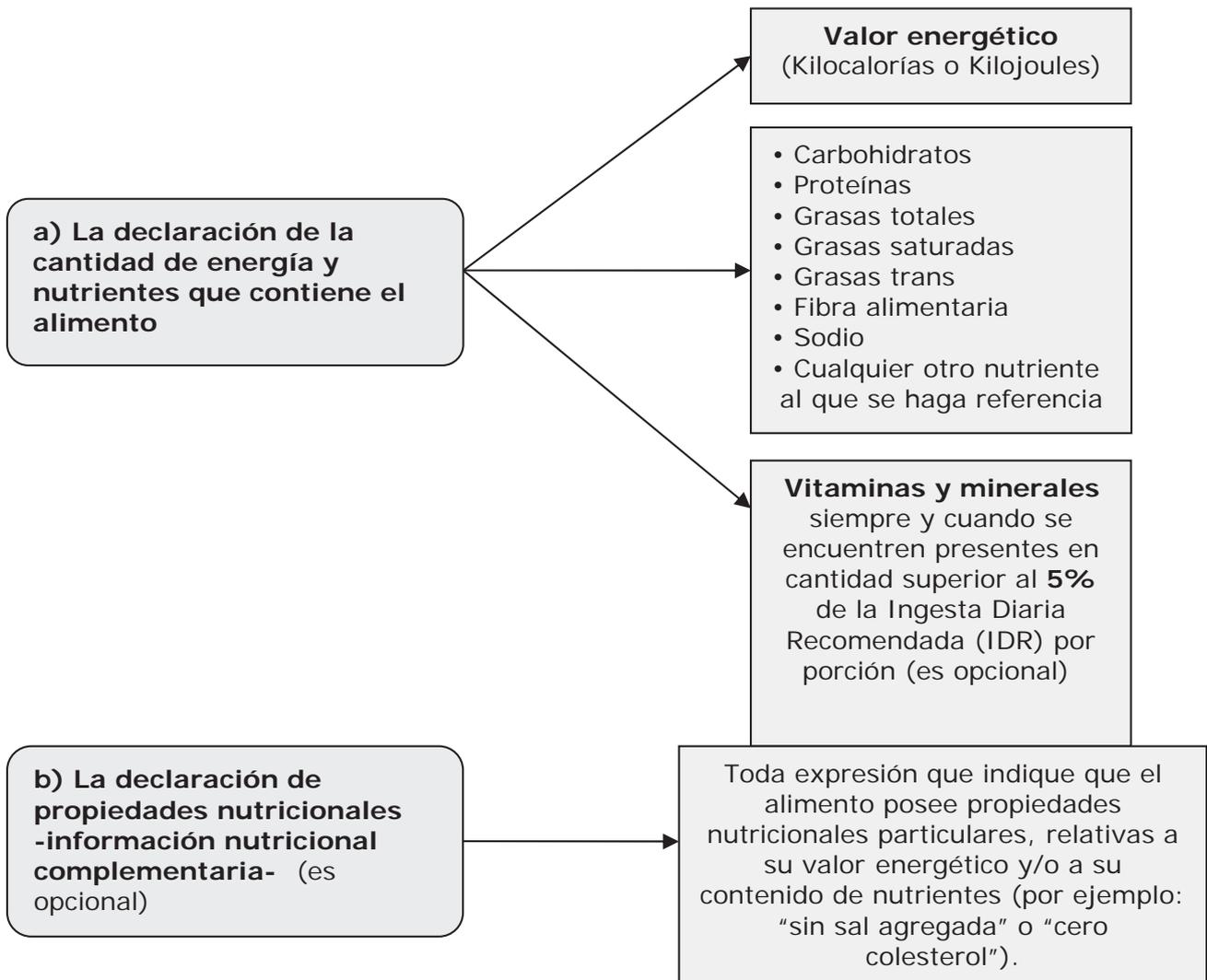
Sin embargo, para poder llevar una dieta sana, es necesario que los rótulos sean claros y contengan todos los datos necesarios, de manera que el consumidor pueda realizar una adecuada elección. En este contexto, la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental.

Por ello, como ya lo mencionáramos, a partir del 1º de agosto el rotulado nutricional pasa a ser obligatorio para todos los alimentos envasados, con algunas excepciones especificadas en la legislación.

Al definirse la información que debe aparecer en los rótulos de los alimentos, y la forma en que debe estar presentada, el consumidor podrá conocer mejor las propiedades nutricionales del producto, compararlo con otros y realizar una mejor elección de acuerdo a sus necesidades.

### **¿Qué debe contener el rotulado nutricional?**

El rotulado nutricional comprende:



¿Cómo aparecerá la información nutricional en los rótulos? ¿Cómo interpretarla?

**1-** La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml. y su equivalencia en unidades o una medida casera

**2-** Es la energía que aporta el alimento, por porción

**3-** Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria

**4-** El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

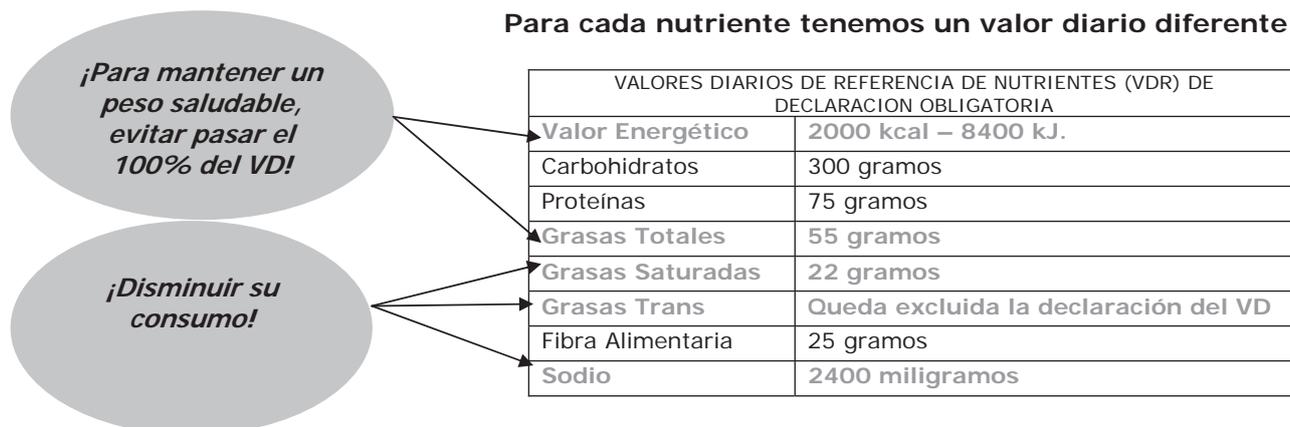
**4-** El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción 30 g (6 GALLETITAS)		
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	121 kcal = 508 kJ	6
Carbohidratos	1,9 g.	6
Proteínas	3,2 g.	4
Grasas totales	3,8 g.	7
Grasas saturadas	0,3 g.	1
Grasas trans	0,4 g.	-----
Fibra alimentaria	1,6 g.	6
Sodio	228 mg.	10

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

5- Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona.

Para cada nutriente tenemos un valor diario diferente:



### Para comprender el rotulado nutricional

#### 1- ¿Qué es una porción?

Es la cantidad promedio del alimento, que normalmente debería ser consumida en una ingesta, por personas sanas, mayores de 3 años, con la finalidad de promover una alimentación saludable.

Los tamaños de las porciones fueron establecidos en la normativa, y deben expresarse con su equivalente en medidas caseras.

Producto	Porción	
	(g/ml)	Medidas caseras
Arroz crudo	50	1/4 de taza
Panes envasados, feteados o no, con o sin relleno	50	X unidades/fetas que correspondan
Galletitas saladas, integrales y grisines	30	X unidades que correspondan
Leche fluida	200	1 vaso
Aceites vegetales, todos los tipos	13	1 cuchara de sopa

Para mantener un peso saludable es recomendable controlar las porciones de cada alimento, especialmente los que aporten mayor cantidad de azúcar y grasas

#### 2- ¿Qué es el valor energético?

El valor energético representa la cantidad de energía que obtenemos al consumir una porción del alimento. Se calcula a partir de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y otros compuestos como el alcohol. Se expresa en unidades de Kilocalorías (kcal) y Kilojoules (kJ). Por ejemplo:

1 gramo de carbohidratos	= 4 Kcal. - 17 kJ.
1 gramo de proteínas	= 4 Kcal. - 17 kJ.
1 gramo de grasas	= 9 Kcal. - 37 kJ.
1 gramos de alcohol	= 7 Kcal. - 29 kJ.

### 3- Cantidades

Es obligatorio declarar la cantidad de carbohidratos, proteínas, fibra alimentaria, grasas (totales, saturadas y trans) y sodio, además de todo otro nutriente al que se haga referencia. Deben tenerse en cuenta los siguientes parámetros, teniendo en cuenta la composición del alimento:

**Carbohidratos o hidratos de carbono o glúcidos:** para mantener un peso saludable es recomendable controlar las porciones de cada alimento, especialmente los que aporten mayor cantidad de azúcar y grasas. Estos nutrientes aportan fundamentalmente energía y son el combustible para realizar las funciones vitales del organismo. Se clasifican en dos grupos:

a) los carbohidratos simples o azúcares como la glucosa, la fructosa y sacarosa (azúcar común), que son fuente de energía de rápida utilización en el organismo. Se encuentran en el azúcar de mesa, los caramelos, golosinas, jugos artificiales azucarados, etc.

b) los carbohidratos complejos como la fécula o almidón se encuentran en el pan, las papas, la pasta, el choclo, el arroz y las legumbres.

Se sugiere consumir 25g. de fibra al día. Conviene consumir carbohidratos complejos y moderar el consumo de azúcares simples.

**Proteínas:** son nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos, tejidos, músculos, células, etc. Su origen puede ser animal o vegetal. Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, huevos y lácteos, y son las de mayor valor nutritivo; las de origen vegetal se encuentran en nueces, almendras, legumbres. En una dieta saludable conviene mezclar proporciones de ambos grupos.

**Fibra alimentaria:** es cualquier material comestible que no sea digerido en el tracto digestivo humano. La fibra contribuye a regularizar el tránsito intestinal. Se encuentra en cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y semillas.

**Grasas o lípidos:** la grasa es la principal reserva energética del cuerpo humano y es la fuente de energía más concentrada de la dieta, pues 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. (37kJ.). Es esencial en el organismo, ya que forma parte de estructuras del organismo y a partir de ella pueden aprovecharse algunas vitaminas. Son compuestos que no se disuelven en el agua. Puede ser de origen vegetal o animal. Todas las grasas están

formadas por una combinación de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, pero generalmente predomina uno de ellos.

- Las grasas saturadas están presentes en los lácteos enteros, manteca, grasas refinadas y algunas carnes. Elevan el colesterol total de la sangre y el colesterol "malo", por lo que conviene reducir al mínimo su ingesta.

- Las grasas monoinsaturadas incluyen a los ácidos grasos conocidos como Omega 9, presentes en las aceitunas, paltas, frutas secas, aceite de oliva y otros.

- Las grasas poliinsaturadas se agrupan en dos tipos: ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado, los aceites de pescado y vegetales como el aceite de soja, y los ácidos grasos Omega-6, que se encuentran en los aceites vegetales (maíz, girasol) al igual que los Omega 9.

Los ácidos grasos insaturados (mono y poliinsaturados) ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

- Las grasas "trans" se forman en el proceso industrial de hidrogenación de los aceites vegetales. Las empresas los utilizan para mejorar la consistencia y durabilidad de los productos; por ejemplo, en margarinas, alimentos panificados, galletitas, golosinas y snacks. Son las grasas menos recomendables, ya que aumentan el colesterol "malo" y disminuyen el colesterol "bueno".

- El colesterol es una sustancia grasa que está presente de forma natural en todos los tejidos animales, incluido el cuerpo humano. El organismo fabrica colesterol en el hígado y además lo obtiene a través de los alimentos. Es necesario para la formación de hormonas y es parte de la estructura de las células del organismo, pero su exceso en la sangre aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen colesterol y grasas saturadas son la manteca, lácteos enteros, crema de leche, carnes, yema de huevo, embutidos, hígado y vísceras (riñón, seso, mollejas, etc). El colesterol no está presente en los alimentos de origen vegetal (ej. aceites).

Es conveniente disminuir el consumo de ácidos grasos trans, grasas saturadas y colesterol y preferir las grasas insaturadas.

**Sodio:** es un mineral que, en pequeñas cantidades, tiene un papel importante para el buen funcionamiento del organismo, pero su consumo en exceso está relacionado con la hipertensión arterial. Se encuentra presente en forma natural en muchos

alimentos. La sal de mesa (cloruro de sodio) aporta grandes cantidades de sodio. Un sobrecito de sal de 2 gramos (una cucharadita tipo café) aporta 800 mg. de sodio (33% del VD). Se recomienda no consumir más de 2400 mg. (2,4 g.) de sodio por día. Tener en cuenta el sodio proveniente de los alimentos y de la sal de mesa. Otros nutrientes: para los alimentos “comunes” la inclusión de las vitaminas y minerales en la información nutricional es optativa, aunque deben encontrarse en no menos del 5 % de la IDR por porción. En cambio, los alimentos “especiales”, que son especialmente preparados para satisfacer las necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales (ej: alimentos para lactantes) deben obligatoriamente declarar el contenido de micronutrientes.

#### Valores de ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales

Vitamina A	600 µg.	Calcio	1000 mg.
Vitamina D	5 µg.	Hierro	14 µg.
Vitamina C	45 mg.	Magnesio	260 mg.
Vitamina E	10 mg.	Zinc	7 mg.
Tiamina	1,2 mg.	Yodo	130 µg.
Riboflavina	1,3 mg.	Fósforo	700 mg.
Niacina	16 mg.	Flúor	4 mg.
Vitamina B 6	1,3 mg.	Cobre	900 µg.
Ácido fólico	400 µg.	Selenio	34 µg.
Vitamina B 12	2,4 µg.	Molibdeno	45 µg.
Biotina	30 µg.	Cromo	35 µg.
Ácido pantoténico	5 mg.	Manganeso	2,3 mg.
Vitamina K	65 µg.	Colina	550 mg.

#### 4- ¿Cómo se interpreta el porcentaje de valor diario?

Veamos un ejemplo en la tabla que presentamos mas arriba: seis galletitas nos aportan 3,8 g. de grasas totales. Si nos fijamos en el correspondiente %VD, sabremos que esta cantidad equivale al 7% del total de grasas que se recomienda consumir por día (55 gramos = 100% VD). Nos quedará un 93% restante para incorporar con el resto de los alimentos que consumiremos en el día.

#### 5- ¿Por qué pueden variar los valores diarios recomendados para diferentes personas?

Varios son los factores como la edad, el sexo, el peso, la condición fisiológica (ej.: embarazo) y el nivel de actividad física que influyen en las necesidades nutricionales de cada persona, modificando la cantidad de energía y de nutrientes necesarios. Entonces, cada persona requiere una cantidad específica de calorías por día. Sin embargo, para los fines del rotulado nutricional se tomó como referencia una dieta promedio de 2000 kcal. (8400 kJ.). Si tiene dudas acerca de sus necesidades nutricionales particulares, se sugiere consultar con un médico o nutricionista.

## PROTECTORES SOLARES: SEPA CÓMO UTILIZARLOS

El sol es beneficioso para la salud, pero también es el principal causante de las distintas enfermedades cutáneas. Existen estudios que demuestran la incidencia negativa de la radiación solar sobre la piel. Por ello, la protección contra los efectos del sol es importante durante todo el año (no solamente en verano) pues los rayos ultravioletas también nos afectan en los días nublados y en aquellos de poca luminosidad.

La radiación ultravioleta está formada por rayos invisibles que penetran la piel y pueden provocar quemadura solar, envejecimiento prematuro de la piel, daños en los ojos e incluso hasta cáncer de piel. Existen tres tipos de rayos UV:

- UVA: causan envejecimiento cutáneo y pueden provocar cáncer de piel.

- UVB: generan enrojecimiento, quemadura solar, y predisposición al cáncer de piel.

- UVC: son filtrados por la capa de ozono de la atmósfera.

Los protectores solares son productos de uso externo que contienen sustancias físicas y/o químicas que actúan como barrera protectora de la piel a las radiaciones solares. Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad.

Estos productos son clasificados según el Factor de Protección Solar (FPS), que identifica la protección que ofrece contra los rayos UV, acorde al tipo de piel. A mayor número de FPS, mayor protección.

Según la Disposición ANMAT 6830/2000, los productos para protección solar se encuadran, a modo de orientación, de la siguiente manera:

Fototipos de piel	Comportamiento de la piel frente a la radiación solar	Protección recomendada	FPS recomendado
Poco sensible	Raramente presenta eritema (enrojecimiento)	Baja	$\geq 2 < 6$
Sensible	Ocasionalmente presenta eritema	Moderada	$\geq 6 < 12$
Muy sensible	Frecuentemente presenta eritema	Alta	$\geq 12 < 20$
Extremadamente sensible	Siempre presenta eritema	Muy alta	$\geq 20$

### Cómo elegir el producto adecuado

Es importante la elección del factor de protección a utilizar para el rostro y el cuerpo teniendo en cuenta el tiempo de exposición. Además, el hecho de conocer el tipo de piel ayuda a escoger el producto adecuado. Dentro de los protectores solares, hay productos con fórmulas resistentes al agua, adecuados para realizar deportes acuáticos o simplemente para nadar. La resistencia al agua consiste en la propiedad de conservar la fotoprotección después de una inmersión de 40 minutos.

También es importante tener en cuenta que los rótulos de los protectores solares deben tener las siguientes características:

- En el rotulado principal debe indicarse en forma destacada el número de protección solar acompañado con la sigla "SPF" o "FPS", o de las palabras "Factor de Protección Solar".

- En la cara posterior del embalaje deberá constar la explicación del factor de protección solar del producto: Ejemplos:

**Baja (FPS: >2 <6):** "Piel poco sensible. Ofrece baja protección contra las quemaduras solares".

**Moderada (FPS: >6 <12):** "Piel sensible. Ofrece moderada protección contra las quemaduras solares".

**Alta (FPS: >12 <20):** "Piel muy sensible. Ofrece alta protección contra las quemaduras solares".

**Muy alta (FPS: >20):** "Piel extremadamente sensible. Ofrece muy alta protección contra las quemaduras solares".

- Deben poseer las leyendas: "Es necesario reiterar la aplicación para mantener la efectividad del producto" y "Ayuda a prevenir las quemaduras solares".

- Deben contener las advertencias: "Para niños menores de seis (6) meses consulte al médico"; "Este producto no ofrece ninguna protección contra la insolación"; "Evitar exposición prolongada de los niños al sol"; "Aplicarse generosamente o libremente antes de la exposición al sol y como sea necesario", incluyendo tiempo, determinado por el fabricante, si requiere período de espera.

- Deben mencionar marca, contenido neto, domicilio del titular o elaborador o importador, lote y fecha de vencimiento del producto.

- Deben indicar la composición cualitativa de los filtros solares. Los productos importados deben poseer los datos de responsable en el país en idioma español.

Los productos que satisfacen los requisitos "resistente al agua" o "muy resistente al agua" deben poseer en su rótulo, además de los datos antes mencionados, la siguiente indicación: "aplicarse tan frecuentemente como sea necesario; después de nadar, secarse con toallas sudoración intensa, o tiempo de exposición prolongada al sol".

Debe tenerse en cuenta que los productos de higiene personal, cosméticos y perfumes multifuncionales que contienen filtros solares únicamente como coadyuvantes en el cuidado de la piel o para la protección de la formulación, y que no proclamen actividad como protector solar ni enuncien un valor de FPS, no necesitan adecuarse a la normativa sobre protectores solares.

EL USO DEL PROTECTOR SOLAR ES MUY IMPORTANTE!  
POR ESO, RECUERDE !

- No se exponga al sol entre las 10 y 16 horas. Como medida práctica, siéntase seguro cuando su sombra es mayor que la altura de su cuerpo.

- En la nieve, el agua y en la arena los rayos solares se reflejan, por lo que es imprescindible contar con la protección adecuada.

- Use protector solar con un FPS 15, como mínimo.

- Utilícelo incluso los días nublados.

- Aplíquelo en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol.

- No olvide colocarse protector solar en las partes sensibles como: partes calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines de los pies y manos.

- Use protector labial.

- Utilice un sombrero que proteja no sólo la cabeza, ropa y anteojos sino también las orejas.

- Independientemente del lugar de residencia, todos necesitamos protegernos del sol, y en especial aquellas personas que por su trabajo estén más expuestas a él.

- Los métodos artificiales para el bronceado pueden ser peligrosos, ya que emiten radiación UV de iguales características que los rayos solares. Por lo tanto, extreme los cuidados

Todos los protectores solares, aun los resistentes al agua, deben ser reaplicados luego de:

- Dos horas de exposición continua al sol.

- Nadar.

- Secarse con las toallas después de practicar deportes o al salir del agua.

- Hacer ejercicios físicos.

- Transpirar en exceso.