



X CONGRESO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
VIII CURSO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN
Lima 27, 28 Y 29 de Mayo - 2011
SOCIEDAD PERUANA DE NUTRICIÓN – SOPENUT

NORMAS DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

Q.F. Rosa Oriundo Gates
UNMSM-Facultad Medicina
Dpto. Nutrición

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

DIRECTIVAS DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR:

- a. Es una necesidad legítima: “El acceso de los consumidores a una información adecuada que les permita hacer elecciones bien fundadas conforme a los deseos y necesidades de cada cual”.
- b. Los programas de educación e información del consumidor deben abarcar:
 - a) “Sanidad, nutrición, prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos y adulteración de los alimentos”.
 - c) “Rotulado de productos”.
- c. Recomendaciones al formular “Políticas y planes nacionales”



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué es la Rotulación?

Se entiende por rotulación el conjunto de inscripciones, leyendas o ilustraciones contenidas en el rótulo, que informan acerca de las características de un producto alimenticio.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

La normalización del etiquetado permite a los productores mejorar su gestión, facilitar la comercialización y la diferenciación de sus productos;


brindar a los consumidores información sobre las características de calidad, sanidad, composición y origen de los productos que adquiere; y

al Estado, evitar obstáculos técnicos al comercio y competencia desleal,

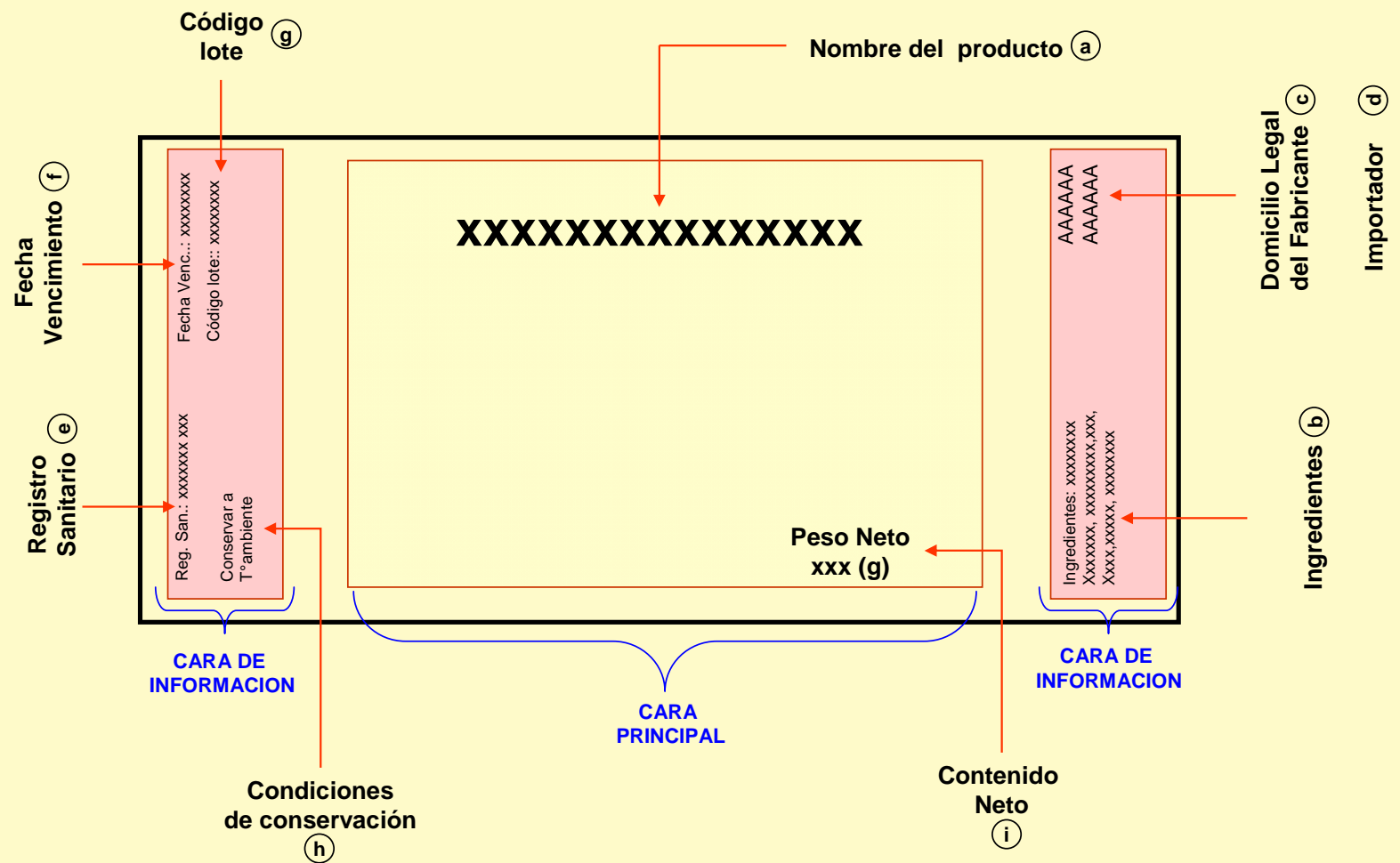
así mismo le facilita la promoción de las exportaciones.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

- El contenido mínimo del rotulado debe ceñirse a las disposiciones establecidas en el Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas aprobado por DS 007-98-SA:
 - * Nombre del alimento.
 - * Declaración de los ingredientes y aditivos empleados en la elaboración del producto.
 - * Nombre y dirección del fabricante.
 - * Nombre, razón social y dirección del importador y/o comercializador, lo que podrá figurar en etiqueta adicional.
 - * Número de Registro Sanitario.
 - * Fecha de vencimiento, cuando el producto lo requiera con arreglo a lo que establece el Codex Alimentarius o la norma sanitaria peruana que le es aplicable.
 - * Código o clave del lote.
 - * Condiciones especiales de conservación, cuando el producto lo requiera.
 - * Contenido neto (según Norma Metrológica Peruana: NMP 001-1995)
- 

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué es la lista de ingredientes?

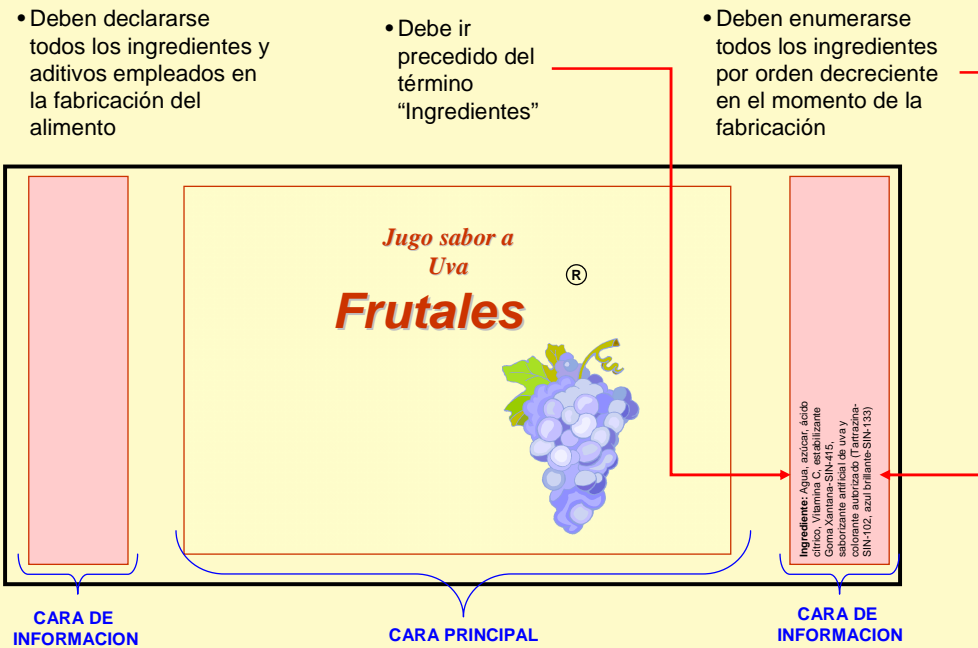
- La lista de ingredientes es el listado de cada ingrediente que forma parte del alimento. Deben enumerarse todos los ingredientes en orden decreciente de peso inicial, en el momento de la fabricación del alimento (NTP 209.038. 2003. Alimentos Envasados. Etiquetado).

Ingredientes: Agua, azúcar, ácido cítrico, Vitamina C, estabilizante Goma Xantana (SIN-415), saborizante artificial de uva y colorante (Tartrazina-SIN-102, azul brillante-SIN-133)

- La lista de ingredientes debe ir encabezada por un título apropiado que consiste en el término “ingredientes”.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS



Debe incluirse los alimentos e ingredientes que causan hipersensibilidad. Ejemplos:

Cereales que contienen gluten. Crustáceos y sus productos. Huevos y productos de los huevos. Pescados y productos pesqueros. Maní, soja y sus productos. Leche y productos lácteos. Nueces de árboles. Sulfitos en concentraciones de 10 mg/kg

Para declararse aditivos debe indicarse el nombre "genérico" seguido de su nombre "específico" o "númeración internacional"

Ejemplos:

- Estabilizante Goma Xantana ó Estabilizante SIN-415,
- Colorante tartrazina ó Colorante SIN-102

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

CODEX ALIMENTARIUS:

Etiquetado nutricional:

Toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

Incluye dos componentes:

- a. declaración de nutrientes
- b. declaración de propiedades nutricionales



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué es el rotulado nutricional?

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

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.

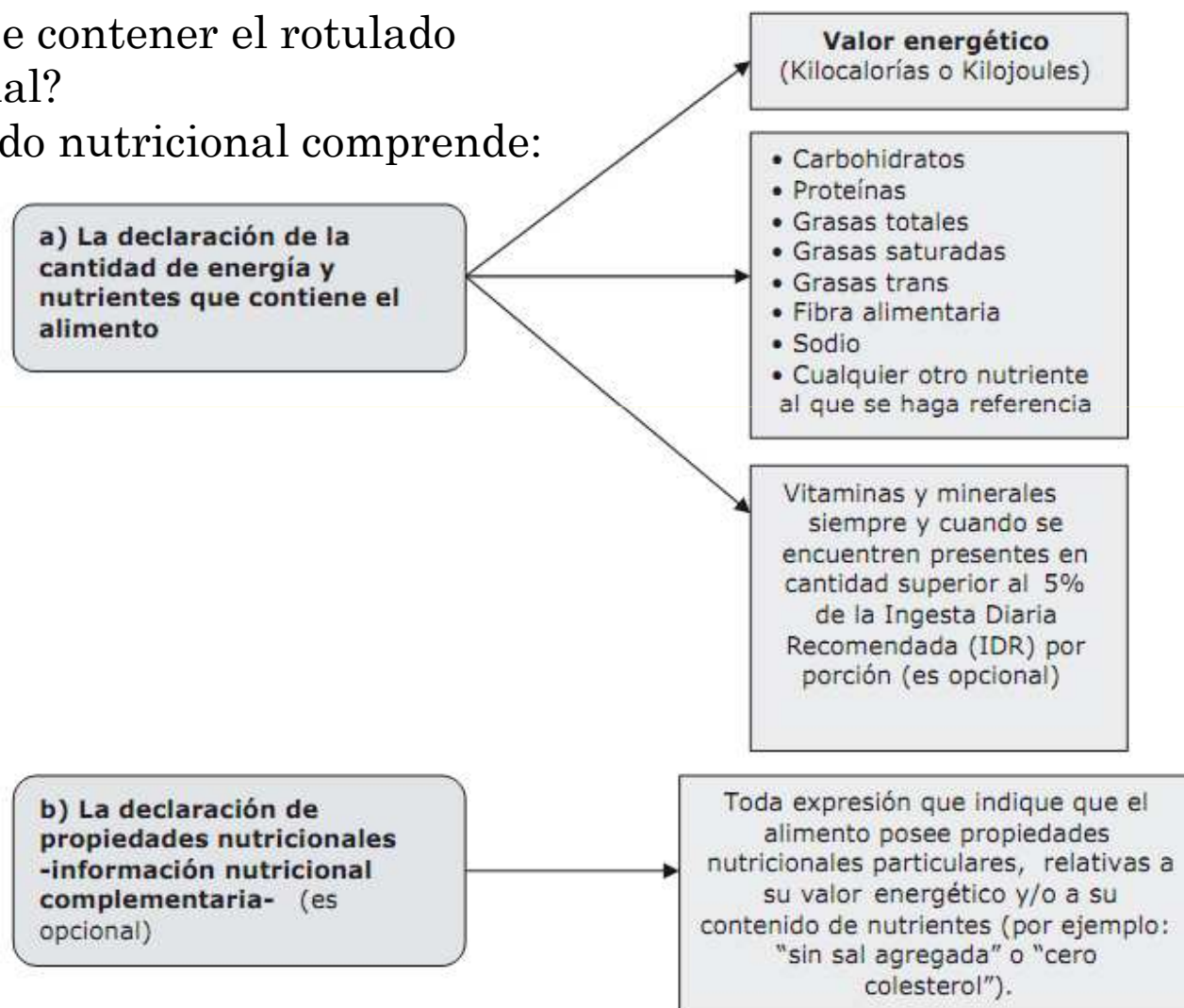
Sin embargo, para poder llevar una dieta sana, es necesario que los rótulos sean claros y contengan todos los datos necesarios, de manera que el consumidor pueda realizar una adecuada elección. En este contexto, la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué debe contener el rotulado nutricional?

El rotulado nutricional comprende:



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué es una declaración de propiedades nutricionales?

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares especiales. (NTP209.651, 4.1)



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Relativas al contenido de los nutrientes
(NTP209.651, 4.1.1)

Ejemplos:

- Fuente de calcio,
- Leche rica en calcio
- Bebida con alto contenido de Magnesio y zinc
- Alto contenido de fibra
- Bajo contenido de grasa



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Comparativas de nutrientes (NTP209.651, 4.1.2)

- Se pueden utilizar términos: “reducido en”, “menos que”, “aumentado en”, “más que”, “igual que”
- Ejemplos:
 - Sopa con reducido contenido de sodio
 - Helado con menos grasa
 - Leche con Omega 3. Jugo con Omega 3
 - Jugo de Naranja con más vitamina C.
 - Jugo de Naranja enriquecido con Vitamina C.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué son las declaraciones de propiedades saludables?

Son aquellas que afirmen, sugieran o impliquen que existe una relación entre un alimento o un constituyente de dicho alimento y la salud. (NTP 209.651, 4.2)



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS



- Ejemplos
- El calcio ayuda al desarrollo de dientes y huesos fuertes
- La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos corporales. El producto “Z”, tiene un alto contenido de proteína.
- El hierro es un factor en la formación de los glóbulos rojos
- La vitamina E protege a la grasa de los tejidos corporales de la oxidación
- El ácido fólico contribuye al crecimiento normal del feto. El jugo de fruta “Z” es fuente de ácido fólico.

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Otras declaraciones de propiedades relativas a la función de los nutrientes (NTP 209.651, 4.2.2)

Ejemplo:

- El Zinc favorece el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La leche “Z” contiene “....” gramos de zinc.
- La fibra contribuye a regular la actividad intestinal. La galleta “Z” tiene “....” gramos de fibra.

Relativas a la reducción de riesgos de enfermedad (NTP 209.651, 4.2.3)

Ejemplo:

- El consumo de ácidos grasos Omega 3 (EPA_DHA) como parte de una dieta balanceada puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El alimento “Z” es rico en Omega 3.
- La actividad física y una dieta saludable con calcio pueden reducir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta. El alimento “Z” es fuente de / tiene un alto contenido de Calcio.

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué condiciones deben cumplir las declaraciones nutricionales?

- Las condiciones que deben cumplir las declaraciones nutricionales se citan en la NTP 209.651 Anexo A: Cuadro de condiciones para el contenido de Nutrientes.

Ejemplos:

- **Para energía:**

Contenido bajo, exento

Libre, bajo, reducido, liviano o ligero

- **Para grasa:**

Contenido bajo, exento

Libre, bajo, reducido, liviano o ligero

- **Para grasa saturada:**

Contenido bajo, exento

Libre, bajo y reducido

- **Para colesterol:**

Contenido bajo, exento

Libre, bajo y reducido

- **Para azúcares:**

Exento

Libre y reducido.

Para sodio:

Contenido bajo, contenido muy bajo, exento

Libre, bajo, muy bajo, reducido, liviano, ligero.

Nota:

Se pueden usar sinónimos para el término libre como por ejemplo:

libre de sodio

sin sodio

cero sodio

no contiene sodio

Proteínas

Fuente, alto

Vitaminas y Minerales

Fuente, alto



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué se debe cumplir para hacer uso de declaraciones de propiedades saludables?

- Las declaraciones de propiedades saludables deben basarse en una justificación científica apropiada y reciente y el nivel de la prueba debe ser suficiente para demostrar el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud. Deberá ser aceptada o reconocida como aceptable por las autoridades competentes (NTP 209.651. Etiquetado. Uso de declaraciones de propiedades nutricionales y saludables)
- El efecto benéfico debe derivarse del consumo de una cantidad razonable del alimento o de algunos de sus constituyentes en el contexto de una dieta saludable.

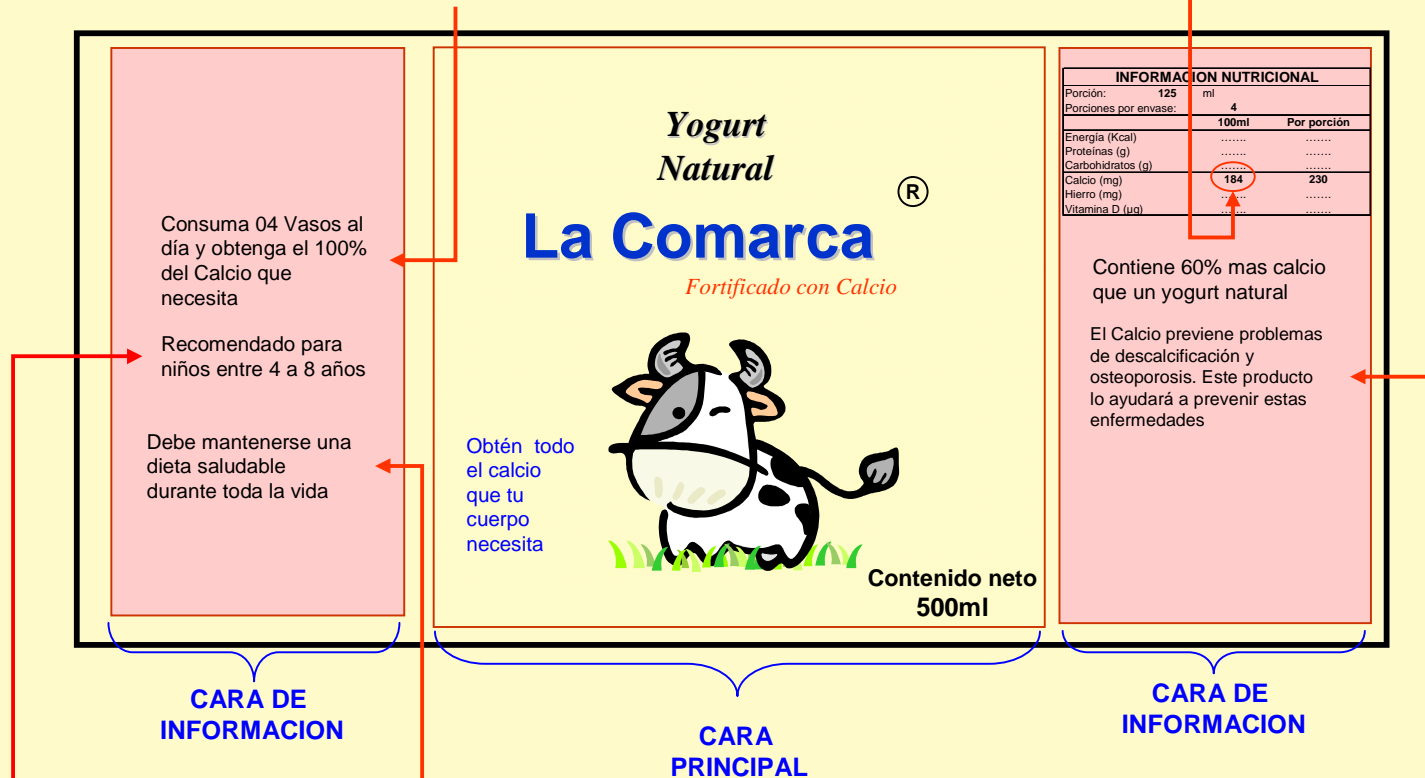


ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

Lo que debe incluirse en el etiquetado:

Debe indicarse como usar el alimento para obtener el efecto benéfico declarado y otros factores relacionados con el estilo de vida u otras fuentes dietéticas, cuando sea apropiado

Debe indicarse la cantidad del nutriente sobre el cual se hace la declaración de propiedades



Debe indicarse el grupo objetivo

Debe haber una declaración sobre la importancia de observar una dieta saludable

- Además debe indicarse la ingestión máxima del alimento cuando sea necesario
- Información destinada a grupos vulnerables sobre como usar el alimento y los grupos que deben evitar el alimento cuando sea necesario

Debe indicarse el papel del alimento en el contexto de una dieta global

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

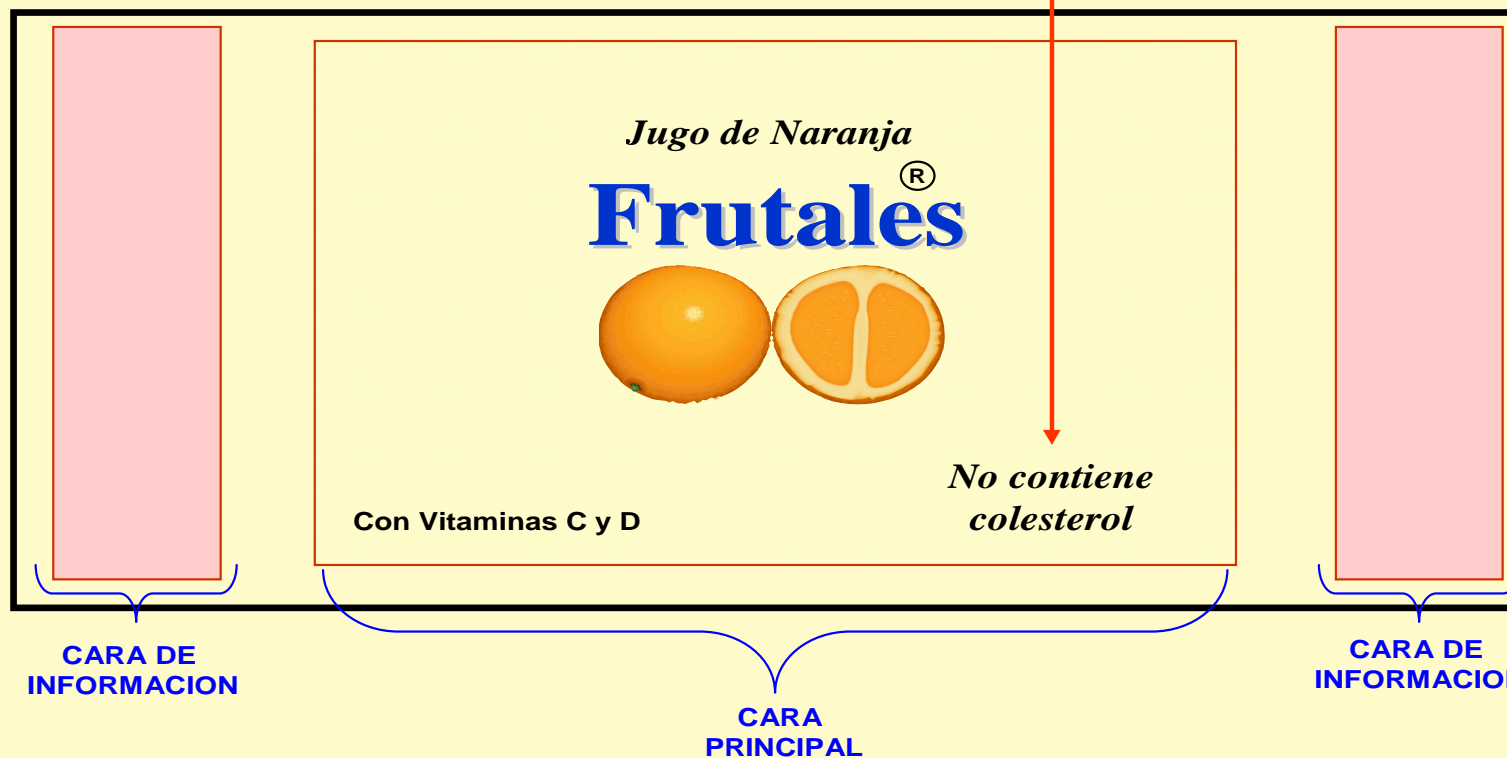
¿Pueden expresarse las bondades de un alimento que naturalmente las posee?

- Pueden utilizarse declaraciones de propiedades que destaquen la ausencia de determinada sustancia en el alimento, siempre que no sea engañosa y la sustancia sea una que los consumidores encontrarán normalmente en el alimento (NTP 209.650.2006. Etiquetado. Declaración de propiedades).



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

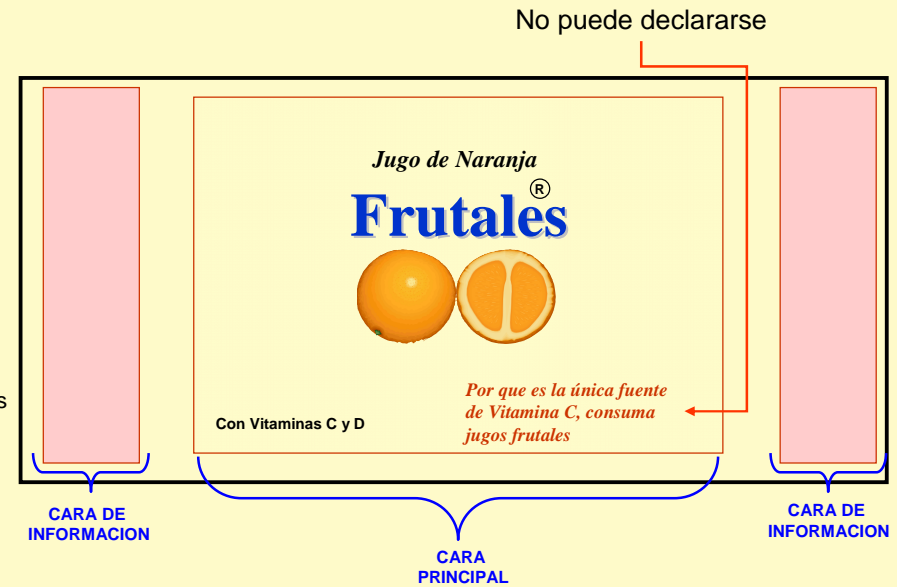
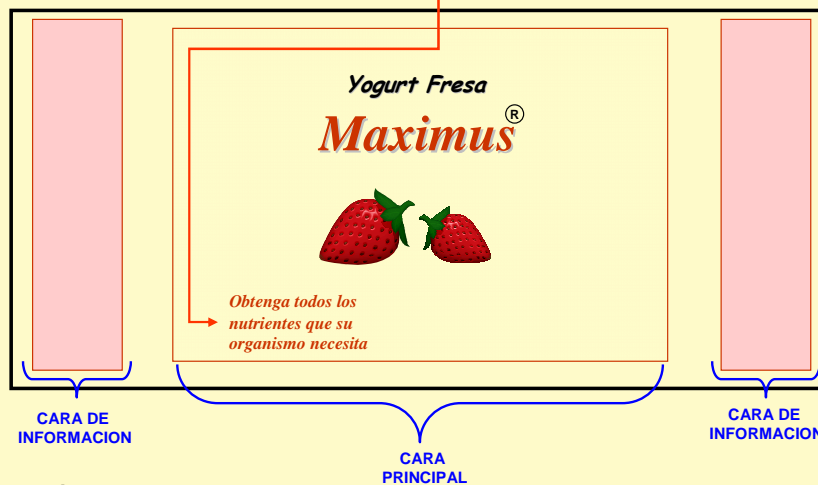
Es una sustancia que normalmente no esta en el alimento, por lo tanto no puede destacarse



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

○ Es incorrecto:

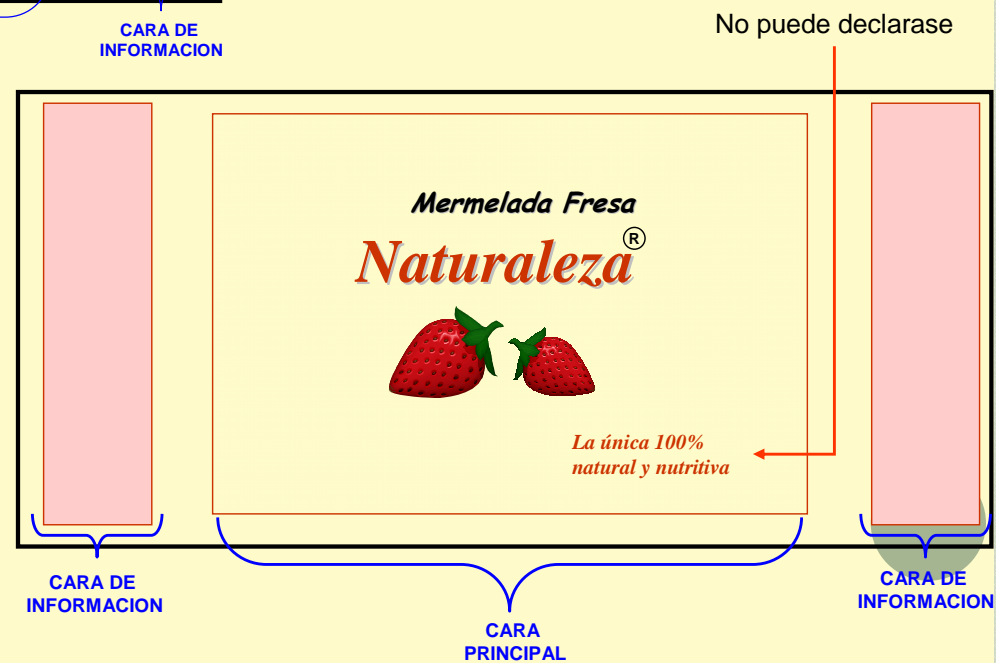
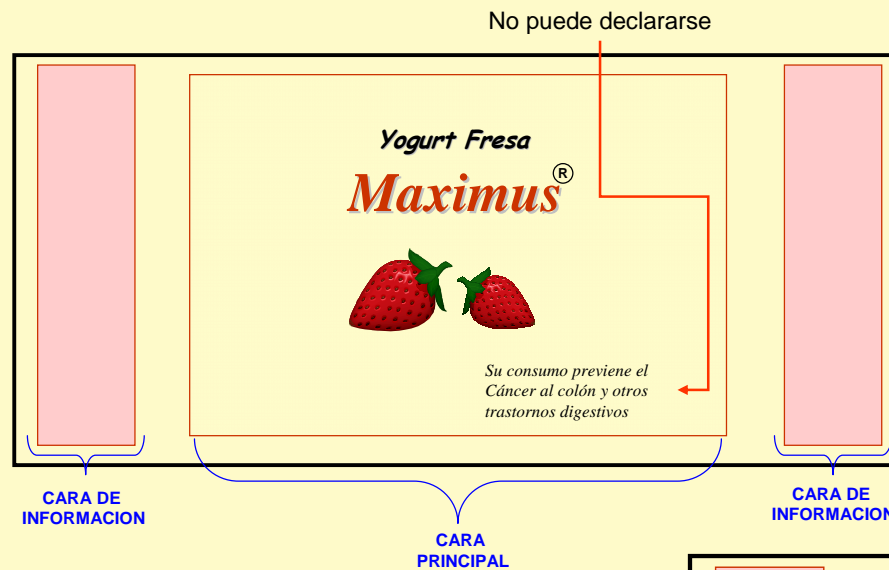
Declaraciones que afirmen que un alimento constituye una fuente adecuada de todos los nutrientes esenciales



Excepciones:

- Productos bien definidos para los cuales existe una norma del Codex que admite tales declaraciones
- Cuando las autoridades competentes admitan que el producto constituye una fuente adecuada de todos los nutrientes esenciales

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

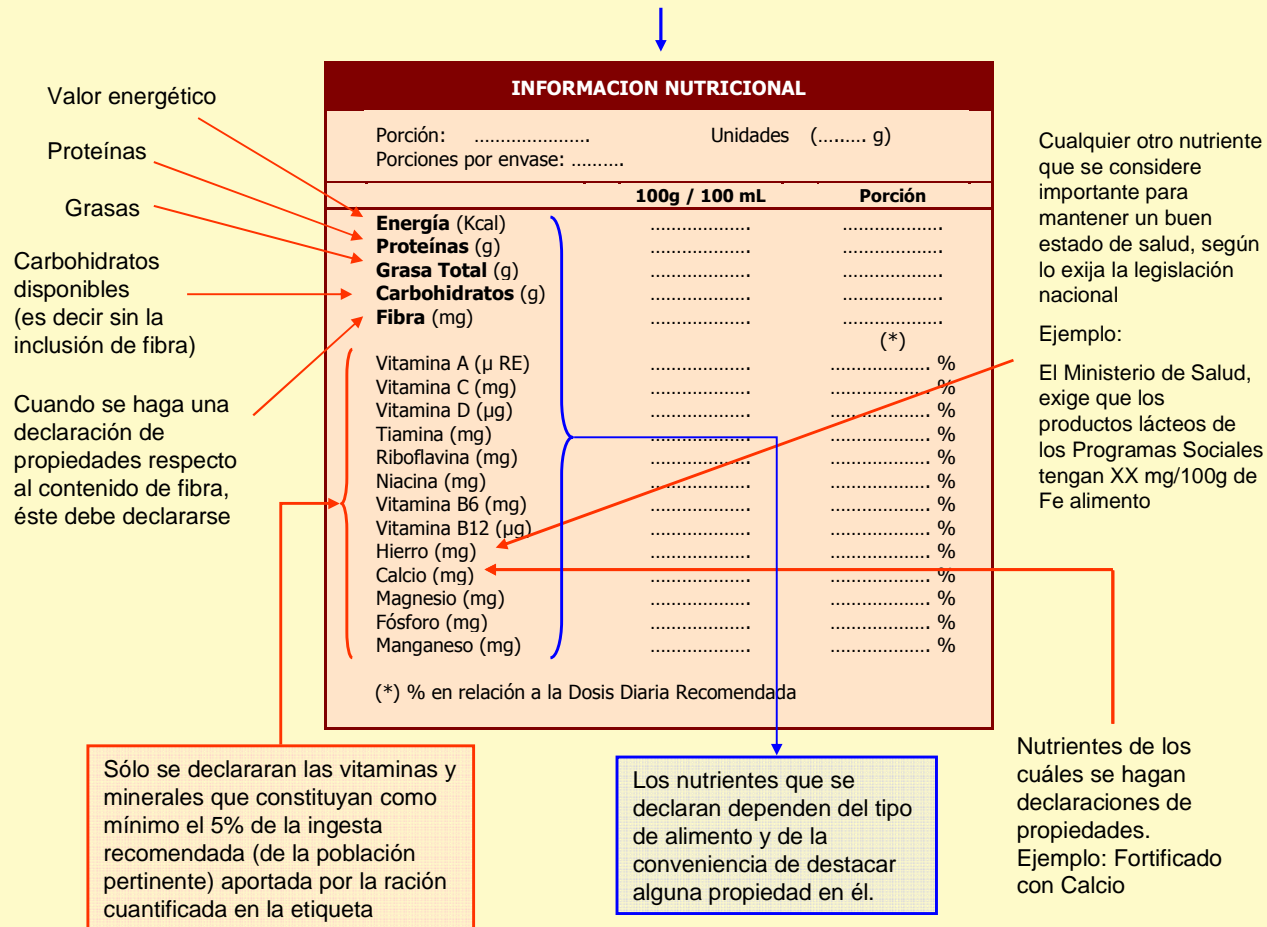
¿Si se realiza declaración de propiedades nutricionales qué nutrientes deben declararse?

La declaración de nutrientes deberá considerar lo siguiente (NTP 209.652.2006. Alimentos Envasados. Etiquetado Nutricional):



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

El modelo indicado es referencial, ya que a nivel nacional no se ha establecido en ninguna norma el formato que ha de tener la tabla de Información Nutricional



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción:	Unidades	(..... g)
.....		
.....		
..		
Porciones por envase:		
	100g / 100 mL	Porción
Energía (Kcal)
Proteínas (g)
Grasa Total (g)
Carbohidratos
(g)		
Azúcares (g)
Almidón (g)
Sodio (mg)



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

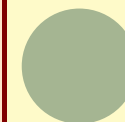
INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción:	Unidades (..... g)	
.....		
....		
Porciones por envase:		
	100g / 100 mL	Porción
Energía (Kcal)
Proteínas (g)
Grasa Total (g)
grasa saturada (g)
ácidos grasos trans (g)
grasa monoinsaturada (g)
grasa poliinsaturada (g)
ácido graso Omega 3 (mg)
colesterol (mg)
Carbohidratos (g)
Potasio (mg)



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción:	Unidades (..... g)	
.....		
.....		
.....		
Porciones por envase:		
	100g / 100 mL	Porción
Energía (Kcal)
Proteínas (g)
Grasa Total (g)
Carbohidratos (g)
		(*)
Vitamina A (μ RE) %
Vitamina C (mg) %
Vitamina D (μg) %
Vitamina B12 (μg) %
Hierro (mg) %
Calcio (mg) %
Magnesio (mg) %

(*) % en relación a Recomendada



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué se entiende por porción?

- Es la cantidad de alimento o producto que suele consumirse por vez para una persona, establecida de acuerdo a hábitos alimentarios o según criterio del fabricante.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Qué se entiende por ración cuantificada?

- Cantidad de alimento o producto expresada en g, mL o medidas caseras, referido a las recomendaciones nutricionales para el grupo de consumidores a quien va dirigido el producto.



ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿Cómo se efectúa el cálculo de los nutrientes?

- *Cálculo de la energía*

La energía se deberá calcular utilizando los siguientes factores de conversión:

	kJ/g	kcal/g
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9
Alcohol (Etanol)	29	7
Ácidos orgánicos	13	3

(4,189 kJ = 1 kcal)

- *Cálculo de la proteína*

La cantidad de proteína que ha de indicarse, deberá calcularse utilizando la fórmula siguiente:

Proteína = contenido total de nitrógeno * 6,25 (método Kjeldahl)

A no ser que se dé un factor diferente en la norma del Codex o en el método de análisis del Codex para un alimento en particular.

ETIQUETADO NUTRICIONAL DE ALIMENTOS

¿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

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

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

(*) 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

- DS-007-98-SA. Reglamento sobre Vigilancia y Control Sanitario de

Alimentos y Bebidas.

- MEIC. 2002. Ministerio de Economía, Industria y Comercio, Guía para el Etiquetado de Alimentos que incluyan Etiquetado Nutricional. Costa Rica.
- NMP 001.1995. Alimentos Envasados. Rotulado.
- NTP 209.038-2003. Alimentos Envasados. Etiquetado.
- NTP 209.650-2003. Etiquetado. Declaración de Propiedades.
- NTP 209.651-2004. Etiquetado. Uso de Declaraciones de propiedades

Nutricionales y saludables.

- NTP 209.652-2006. Alimentos Envasados. Etiquetado nutricional.





MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

