

Guía para Entender y Aprender a Utilizar las Tablas de Datos de Nutrición en las Etiquetas de Alimentos.

Esta Guía le brindará los conceptos básicos que usted necesita para entender la información nutricional contenida en los rótulos y poder, de esa manera, optar por los alimentos que de acuerdo a su criterio contribuyan a una dieta saludable. Los alimentos envasados muestran en sus etiquetas, en forma obligatoria, el rotulado nutricional. (*)

¿Qué es el Rotulado Nutricional?

Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en la etiqueta de los alimentos.

¿Para qué sirve el Rotulado Nutricional?

El rotulado nutricional tiene por objeto suministrar a los consumidores información sobre algunos de los nutrientes contenidos en el alimento que se consideran de importancia nutricional.

Saber utilizar esta información le permitirá al consumidor comparar alimentos en forma rápida, posibilitando la elección adecuada de aquellos alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.

¿Qué es un nutriente?

Es una sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, que:

- a) proporciona energía; o
- b) es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida, cuya carencia hará que se produzcan cambios fisiológicos característicos.

¿Qué nutrientes se deberán declarar?

Además del Valor energético será obligatorio declarar:

- Hidratos de Carbono
- Proteínas
- Grasas Totales
- Grasas Saturadas
- Grasas Trans
- Fibra Alimentaria
- Sodio

Se deberá declarar también cualquier otro nutriente del que se incluya una declaración de propiedades nutricionales.

(*) Ver también en Consumo Seguro infografía *El etiquetado*

¿Cómo aparecerá el Rotulado Nutricional en las etiquetas?

La información nutricional se presentará en un cuadro similar a este:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción..... gr/ml /(vaso/cucharada/taza)		
CANTIDAD POR PORCIÓN		% VD (*)
Valor Energético	... kcal = ... kJ	
Carbohidratos	...gr	
Proteínas	...gr	
Grasas Totales	...gr	
Grasas Saturadas	...gr	
Grasas Trans	...gr	—
Fibra Alimentaria	...gr	
Sodio	...mgr	

(*) Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según su dieta.

¿Cómo se expresará la Información Nutricional?

La información nutricional debe ser expresada por porción y porcentaje de Valor Diario (% VD).

Ahora bien, usted se preguntará....

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción..... gr/ml /(vaso/cucharada/taza)		
CANTIDAD POR PORCIÓN		% VD (*)
Valor Energético	... kcal = ... kJ	
Carbohidratos	...gr	
Proteínas	...gr	
Grasas Totales	...gr	—
Grasas Saturadas	...gr	
Grasas Trans	...gr	
Fibra Alimentaria	...gr	
Sodio	...mgr	

(*) Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según su dieta.

¿Qué es Valor Energético?
¿Qué son los Kcal... y los kJ?

Nutrientes:
¿Qué son?
¿Para qué sirven?
¿En qué alimentos se encuentran?

¿Qué significa Porción?

¿Qué es % VD?
¿Para qué sirve esa información?

¿Qué significa “porción”?

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*. Es decir, puede ser que las porciones que usted habitualmente consume no coincidan con las establecidas en el rótulo.

El tamaño de las porciones fue especialmente definido por profesionales, tomando como base las recomendaciones nutricionales y armonizándolas con los productos existentes en el mercado y las porciones habitualmente consumidas por la población, con el fin de promover una alimentación saludable.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 200 ml (1 vaso)		
	CANTIDAD POR PORCIÓN	% VD (*)
Valor Energético	... kcal = ... kJ	
Carbohidratos	... gr	
Proteínas	... gr	
Grasas Totales	... gr	
Grasas Saturadas	... gr	
Grasas Trans	... gr	—
Fibra Alimentaria	... gr	
Sodio	... mgr	

(*) Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según su dieta.

gramos (gr.) o mililitros (ml) → medida casera

Al comenzar la lectura de la Tabla Nutricional se encontrará con que el tamaño de la porción se brinda en gramos o mililitros, según corresponda, y en “medidas caseras”. Las medidas caseras son utensilios comúnmente utilizados por el consumidor para medir alimentos. El uso de estas medidas facilita su entendimiento y le permite asociar con lo que realmente usted come.

Algunos ejemplos de porciones:



1 vaso (200 ml)



1 cuchara sopera (10 ml)



1 taza de té (200 ml)

También son utilizadas como medidas caseras las fetas, rodajas, rebanadas.

El tamaño de la porción es un factor importante ya que toda la información posterior que aparece en el rotulado nutricional va a estar referida a esa cantidad de alimento.

Es decir, por ejemplo:

Si el rótulo de un paquete de galletitas rellenas dice:

Porción: 30g (3 galletitas) y usted come 6 galletitas... entonces deberá tener en cuenta que todos los valores declarados (proteínas, grasas, carbohidratos, etc...) se duplican, con lo cual usted está comiendo el doble de lo declarado en el rótulo.

¿Qué es Valor energético? ¿Qué son las Kcal...y los KJ?

El Valor energético proporciona una medida de cuanta energía usted obtiene al consumir una porción de ese alimento. Se calcula a partir de la suma de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y alcoholes y se expresa en Kilocalorías o Kilojoule.

$$1 \text{ Kcal} = 4,18 \text{ KJ}$$

Factores de conversión:

- 1 g de proteínas aporta 4 kcal.- 17 KJ
- 1 g de carbohidratos aporta 4 kcal.- 17 KJ
- 1 g de grasa aporta 9 kcal.- 37 KJ
- 1 g de alcohol aporta 7 kcal.- 29 KJ

¿Qué es % VD? ¿Para qué me sirve esa información?

El Valor Diario es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable en base a una dieta de referencia de 2.000 calorías.

El % VD le muestra el porcentaje (o cuanto) **de la cantidad diaria recomendable** de un nutriente se encuentra en una porción de alimento. Al usar el % VD, usted puede decir si esta cantidad es alta o baja. Usted, como muchas personas, no podrían saber cuántas calorías consume en un día; pero usted puede usar el %VD como referencia para tener una idea si su consumo diario es de más o menos de 2,000 calorías.

Las necesidades nutricionales, es decir la cantidad de energía y nutrientes que nuestro cuerpo necesita, están influenciadas por varios factores como ser la edad, el sexo, la condición fisiológica (ej. embarazada) y el nivel de actividad. Por esta razón usted observará que al pie de la tabla de valores nutricionales aparecerá una leyenda que indica: *“Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Para los fines del rotulado nutricional se tomo como referencia una dieta de 2.000 calorías (8400 KJ).”*

Veamos un ejemplo:

Port Salut Untable		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 gr (4 cucharadas soperas)		
CANTIDAD POR PORCIÓN		% VD (*)
Valor Energético	86 kcal = 358 kJ	4 %
Carbohidratos	0 gr	0 %
Proteínas	4.3 gr	6 %
Grasas Totales	7.4 gr	14 %
Grasas Saturadas	4.4 gr	20 %
Grasas Trans	0.4 gr	—
Fibra Alimentaria	0 gr	0 %
Sodio	262 mgr	11 %

(*) Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según su dieta.

Limite estos nutrientes

Consuma Suficiente de estos nutrientes

Menos de 5% es bajo

Más de 20% es alto

Queda excluida la declaración de grasas trans en porcentaje de Valor Diario (%VD)

El rótulo de un queso Por salut Untable declara que una porción de dicho producto aporta 7,4 gramos de grasas totales.

¿Cómo saber si esto es mucho o poco?

Es ahí donde recurrimos al %VD. Este nos está diciendo que una porción de dicho producto aporta el 14 % del total de grasas que se recomienda comer por día. De manera tal que le quedaría un 86 % restante a ser incorporado con el resto de los alimentos que consuma durante el día.

Veámoslo en un gráfico:



Ponga atención al tamaño de las porciones, incluyendo cuantas porciones hay en el envase, y compárelo con lo que USTED realmente consume. El tamaño de las porciones de los alimentos es un factor influyente sobre las cantidades de nutrientes listadas en la etiqueta. En la etiqueta mostrada arriba como ejemplo, una porción de Port Salut es igual a 4 cucharadas soperas. El número de calorías y de otros nutrientes, incluyendo los Valores Diarios en porcentajes corresponden a una porción. Las calorías proporcionan una medida de cuánta energía usted recibe de una porción de este alimento.

El comer demasiada grasa, grasa saturada, ácido graso *trans* o demasiado sodio puede aumentar el riesgo a ciertas enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, algunos cánceres o presión arterial alta. El consumir demasiadas calorías está vinculado con el sobrepeso y la obesidad.

A menudo, no obtenemos suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en las dietas. El comer suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y condiciones. Por ejemplo, el consumir calcio suficiente puede reducir el riesgo a la osteoporosis, condición en la cual los huesos se hacen quebradizos y aumenta el riesgo de fracturas.

Recuerde: Usted no solamente puede usar la etiqueta de alimentos para ayudar a limitar esos nutrientes que usted quiere disminuir, sino también para aumentar esos nutrientes que usted quiere consumir en mayor cantidad.

Intercambios Dietéticos.

Usted puede usar el %VD para que le ayude a hacer un intercambio dietético con otros alimentos durante todo el día. Usted no tiene que dejar de comer su alimento favorito para seguir una dieta saludable. Cuando un alimento que a usted le gusta es de alto contenido de grasa, balancéelo con alimentos que son de bajo contenido de grasa a otras horas del día. También, preste atención a cuanto usted consume a fin de que la cantidad total de grasa para el día se mantenga debajo del 100% VD.