

¿Qué nos dicen las etiquetas en los alimentos?

Por: **Marta Elena Soto Rojas**, Ing. de Alimentos, Magíster en Dirección Universitaria, Directora Ejecutiva Sucursal Norandina del *International Life Sciences Institute*.

Adriana Mylena Gutiérrez M., Nutricionista Dietista, Especialista en Gerencia de Mercadeo, Coordinadora Sucursal Norandina del *International Life Sciences Institute*, Bogotá.

La información que aparece en las etiquetas de la mayoría de los alimentos procesados se ha convertido hoy por hoy en una valiosa forma de conocer no solo los ingredientes del producto sino su contenido nutricional con el fin de facilitar la información al consumidor en beneficio de su salud.

Además de la seguridad que proporciona a una persona saber de qué está hecho el alimento, así como la cantidad que contiene de proteínas, grasas, carbohidratos, colesterol, fibra, etcétera, le brinda la oportunidad de elegir adecuadamente el producto que va a comprar y a consumir.

Vale la pena mencionar que la etiqueta contiene dos tipos de información, una general (rotulado general) y una nutricional (rotulado nutricional). En el rotulado general se encuentran el nombre del alimento, las instrucciones de uso, el contenido neto, el nombre y dirección del fabricante, la lista de ingredientes, la fecha de vencimiento y la identificación del lote.

El rotulado o etiquetado nutricional informa al consumidor sobre las propiedades nutricionales del alimento. Incluye dos componentes: las declaraciones de nutrientes y la información nutricional complementaria. La primera se define como la relación o enumeración del contenido de nutrientes de un alimento. La segunda indica que un producto posee propiedades nutricionales particulares, en relación con las calorías, el contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, y su contenido de vitaminas y minerales.

Estas propiedades nutricionales particulares pueden describir, por un lado, el contenido de un nutriente en un alimento utilizando términos como buena fuente, alto, libre, bajo, magro y extramagro. (Ejemplos: buena fuente de calcio, libre de grasa) y, por otro lado, pueden comparar los niveles de nutrientes y/o el valor calórico de dos o más alimentos con los términos reducido, menos, más bajo en, «light», enriquecido. (Ejemplo: contiene menos calorías).

Igualmente pueden describir propiedades particulares de salud cuando anuncien que existe una relación entre un alimento y la salud. Por ejemplo: «El calcio ayuda al desarrollo de huesos y dientes fuer-



tes». No obstante la importancia de este tipo de anuncios o declaraciones es necesario precisar que existen condiciones especiales para su uso como, por ejemplo, ser consistente con las políticas nacionales de salud pública, ser aprobado científicamente y, hacer mención a una alimentación y estilos de vida saludables.

¿Qué le dice realmente a un consumidor la información que encuentra en el rótulo o etiqueta nutricional? Antes de responder esta pregunta se requiere tener claridad en algunos de los términos que allí aparecen:

Tamaño de la porción: se refiere a la cantidad del alimento que generalmente consume una persona en una ocasión; se suministra en medidas caseras (tazas, cucharadas, rebanadas, etcétera.) seguida de la cantidad en unidades métricas (gramos, mililitros); igualmente se informa el número de porciones que contiene el envase o paquete. Dependiendo del número de porciones que consuma la persona, las cantidades de los nutrientes enumerados en la etiqueta (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales) variarán.

Calorías y calorías de grasa: las calorías corresponden a la energía suministrada por el alimento proveniente de los carbohidratos, proteínas y grasa; sin embargo, las calorías de grasa se indican especialmente para informar a aquellas personas que son susceptibles de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Nutrientes: son sustancias necesarias en el organismo para su desarrollo físico y mental. En las etiquetas generalmente se anuncian nutrientes como: grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, fibra dietaria y azúcares, son importantes por razones de salud. Si la ingesta de grasa o sodio es alta, se incrementa el riesgo de ciertas enfermedades crónicas (algunos tipos de cáncer, hipertensión y enfermedad cardiovascular). Así mismo, un alto consumo de calorías está relacionado con sobrepeso y obesidad. Estos nutrientes se expresan generalmente en porcentaje de valor diario (%VD) y en gramos.