

Tabla 1. Interpretación de términos comunes usados en el rotulado nutricional

Término descriptor	Requisito
Libre de Calorías	<p>Es aquel alimento que por porción de consumo habitual de referencia contiene menos de 5 kilocalorías,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0.5 gramos de azúcar - 0.5 gramos de grasa total - 0.5 gramos de grasas saturadas - 0.5 gramos de ácidos grasos trans
Light o ligero en calorías	<p>Es un producto que se ha modificado y contiene por porción de consumo habitual 33% menos de calorías,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50% menos de las grasas que el alimento de referencia (tradicional) - aquellos que por porción de consumo habitual de referencia el alimento que ha sido modificado contiene 50% o menos de azúcar con relación al alimento de referencia <p>** Nota: en el caso de las grasas, éste término puede ser mal interpretado ya que una grasa por gramo de producto siempre va a aportar 9 kilocalorías, algunos aceites han reducido el contenido de grasa saturada y por tal razón les llaman light pero el consumidor no lo debe asumir que se trata de un aceite que no aporta calorías pues éstas no se han modificado.</p>
Bajo en calorías	<p>Cuando por porción de consumo habitual el alimento cumple los niveles siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un máximo de 40 kilocalorías - contiene menos de 3 gramos de grasa total
Dietético	<p>No es un término descriptor, sin embargo se ha entendido que es un alimento bajo en calorías, tanto de grasas como de azúcares.</p> <p>El termino dietético se aplica a “suplementos dietéticos” llamados también “suplementos nutricionales” o “suplementos alimenticios”</p>

ICONTEC ante el Ministerio de la Protección Social hará que varios sectores se vean involucrados. Uno de ellos será el ente evaluador; que para el caso será el INVIMA, y que hará de esta resolución una herramienta que permitirá tener parámetros estandarizados claros y sustentados por entidades científicas y de normatividad en

el país, además podrá contar con directrices internacionales que le permitirán a la industria la comercialización de los productos hacia el exterior.

El consumidor

El más beneficiado será el consumidor, pues podrá comparar el contenido nutricional de los diferentes productos de

una misma categoría bajo los mismos parámetros. También podrá entender claramente cuál es el beneficio nutricional o valor agregado que le está ofreciendo el alimento. Igualmente apreciará la educación nutricional a través de la etiqueta, la que le permitirá modificar sus hábitos de consumo hacia una vida más saludable.