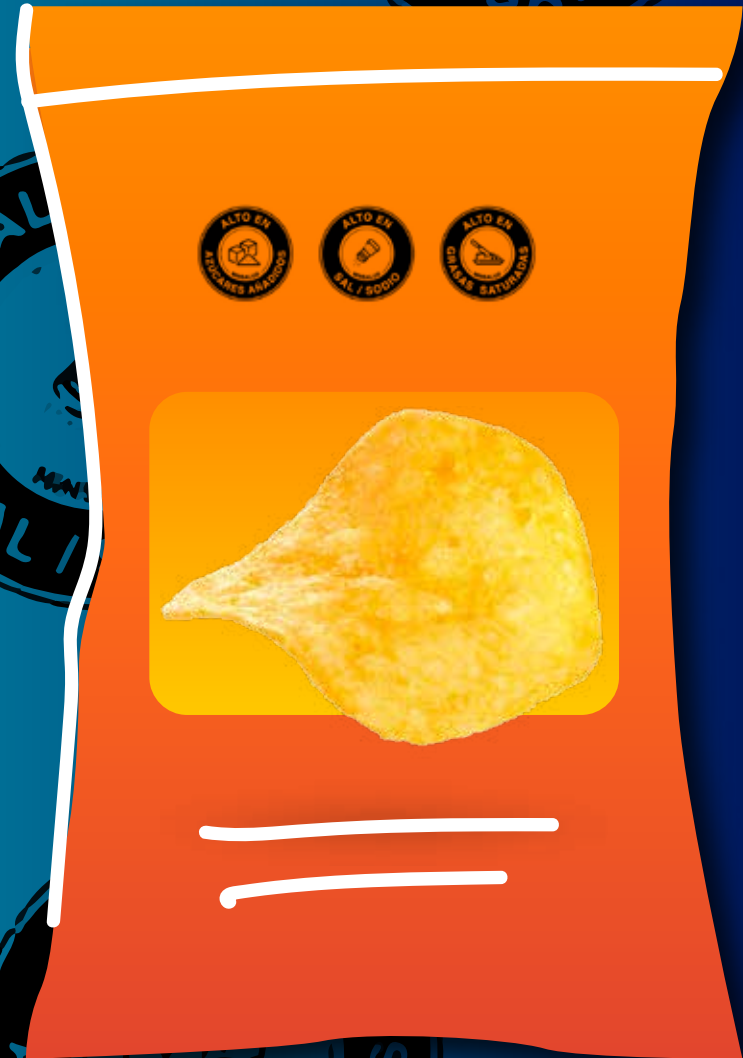




# ETIQUETADO NUTRICIONAL

La nutrición se ha convertido en un tema de interés popular y muchos consumidores se preguntan, antes de comprar un alimento, si satisface sus necesidades particulares nutritivas. El que quiere adelgazar, quiere saber si es bajo en calorías; el que sufre de hipertensión si tiene alto contenido de sodio; el que tiene diabetes, su contenido de azúcares.

El precio en estos tiempos de crisis es un factor importante, pero además de la "salud de bolsillo" a las personas nos interesa el bienestar físico. La información nutricional que ofrece el alimento es una herramienta clave a la hora de decidirnos por un alimento u otro, pero surge la duda cuando nos encontramos frente a una etiqueta, ya sea por el exceso de información o porque no hay explicaciones sobre como leer las etiquetas, a veces pensamos que necesitamos hacer un especialista para poder interpretar una etiqueta nutricional; pero contrario a ello, aquí te brindaremos algunos consejos para que puedas empezar a realizar la correcta lectura de estas.



# CONTENIDO DE ETIQUETA

| <b>Información nutricional</b>           |                           |
|--|---------------------------|
| Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g) |                           |
| Porciones por envase 8                   |                           |
| <b>Cantidad por porción</b>              |                           |
| Calorías 100                             | Calorías de las grasas 20 |
| <b>% de valor diario*</b>                |                           |
| <b>Grasa total</b> 2g                    | <b>3%</b>                 |
| Grasas saturadas 1.5g                    | <b>7%</b>                 |
| Grasas trans 0g                          |                           |
| <b>Colesterol</b> 10mg                   | <b>3%</b>                 |
| <b>Sodio</b> 460mg                       | <b>19%</b>                |
| <b>Total de carbohidratos</b> 4g         | <b>1%</b>                 |
| Fibra 0g                                 | <b>0%</b>                 |
| Azúcares 4g                              |                           |
| <b>Proteína</b> 16g                      |                           |
| Vitamina A 0%                            | Vitamina C 0%             |
| Calcio 8%                                | Hierro 0%                 |

\*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías.

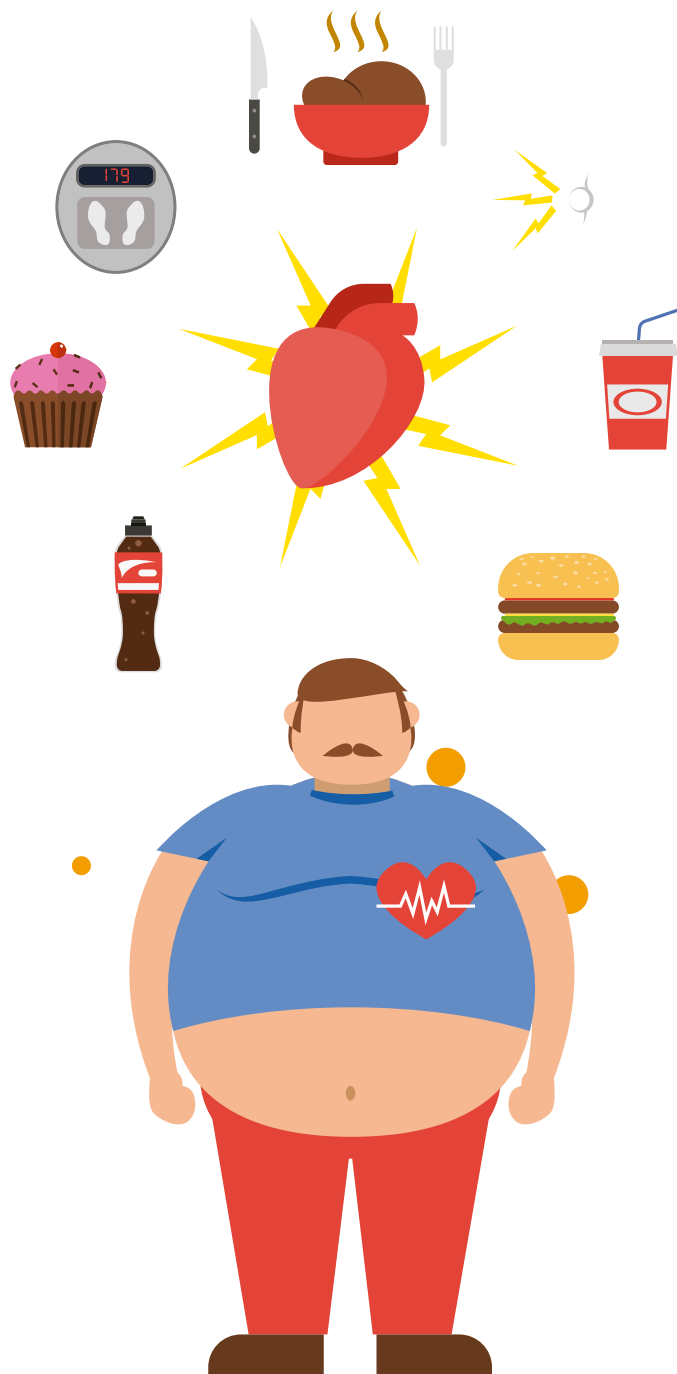
La etiqueta al informar a un consumidor debe ser clara y sencilla para que pueda elegir su alimentación de acuerdo con sus necesidades. En Colombia, el etiquetado de los alimentos vigente contiene la información nutricional con las siguientes características:

**Tamaño de porción:** es la cantidad de alimento normalmente consumida en una ocasión por personas mayores de 4 años, en el caso de que el alimento sea para niños, estos tamaños de porción están calculados para mayores de 6 meses y menores de 4 años. Los tamaños de porción se expresa en medidas caseras que facilitan la comprensión (envase, taza, vaso, rebanada, unidad, cuchara, cucharadita).

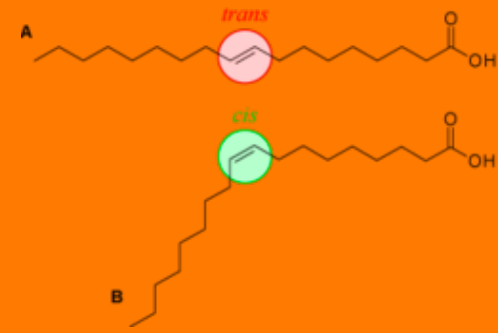
**Porciones por envase:** la cantidad de porciones (establecidas en la medida casera) que viene en un envase.

**Calorías:** está dividido en dos segmentos, las calorías totales que aporta el alimento (a través de los carbohidratos, grasas y proteína) y las calorías exclusivamente que aporta la grasa.

**Grasas:** En la información nutricional está presentado como grasa total, grasa saturadas y grasa trans. Los ácidos grasos cuando cuentan con dobles enlaces se llaman insaturados, pueden contar con un único doble enlace (monoinsaturado) o con más de un doble enlace en su cadena (poliinsaturado).



Un ácido graso puede tener una configuración geométrica en cis o trans (Ilustración 2). Los ácidos grasos poliinsaturados más importantes en salud son el omega 6 y omega-3, los cuales obtienen ese nombre porque tienen dobles enlaces en el carbono 6 y carbono 3 respectivamente.



En el etiquetado nutricional, cuando se habla de grasa poliinsaturada, solo se tiene en cuenta aquellos ácidos grasos con configuración cis.

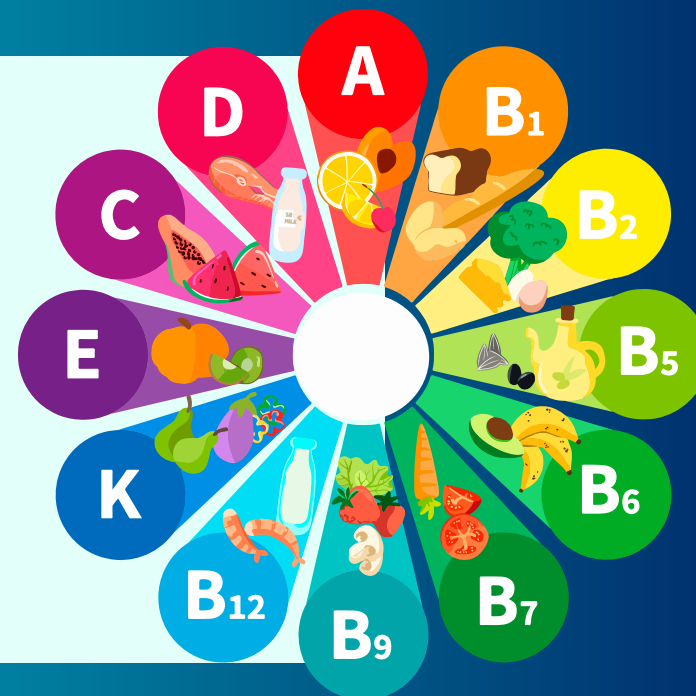
- **Colesterol:** Es una grasa que se encuentra exclusivamente en grasas de origen animal. Su relevancia está en que es necesaria para que el organismo pueda sintetizar hormonas, pero su exceso puede causar enfermedades crónicas no transmisibles.

- **Sodio:** Es un mineral que se encuentra naturalmente en los alimentos, no obstante, es el principal componente de la sal de mesa (40% de la sal de mesa es sodio) y en aditivos usados para conservar los alimentos, potenciar el sabor de estos, colorear, saborizar (benzoato de sodio, glutamato monosódico)

- **Total carbohidrato:** Es la suma de los azúcares, la fibra, polialcoholes y otros tipos de carbohidratos.

Dentro de estos es importante mencionar que la fibra es un componente que el organismo no puede digerir, por lo que pasa relativamente intacta el estómago, intestino delgado y en el colón puede ser aprovechado o sencillamente salir del cuerpo. Los beneficios de la fibra es que puede ayudar a evitar que se absorba la grasa y el colesterol, además aumenta el volumen de las heces facilitando el movimiento gastrointestinal.

Por otro lado, todos los carbohidratos se convierten en azúcares dentro del cuerpo, pero este segmento del etiquetado se refiere a los azúcares añadidos para dar más sabor o textura al alimento. El azúcar tiene la característica de ser absorbido fácilmente por el cuerpo y en exceso producir sobrepeso, malnutrición por omisión de otros nutrientes, aumento de triglicéridos y caries dentales.



- **Proteína:** Es un nutriente esencial en el organismo y son el pilar de las células del cuerpo. El consumo de proteína permite reemplazar, reparar y construir nuevas células, del mismo modo es fundamental para el adecuado crecimiento de las personas, pero especialmente de los niños, niñas y mujeres embarazadas.

El etiquetado muestra el total de proteína de un alimento, sin especificar si los aminoácidos (la mínima expresión de una proteína) es esencial (que el cuerpo no lo produce) o no esencial (que el organismo tiene la capacidad de producirlo).

- **Vitaminas:** En el etiquetado nutricional vigente, las vitaminas con declaración obligatoria son: vitamina A y vitamina C. Estos nutrientes se expresan en % de la cantidad del nutriente recomendado para mantener la salud en las mayorías de personas, no se expresan en cantidad para facilitar la interpretación del consumidor.

**La vitamina A** tiene la función de mantener los dientes, tejidos y piel sanos, adicionalmente tiene una función de antioxidante. Sus funciones se han asociado ampliamente a la salud visual y la buena visión con luz tenue.

**La vitamina C**, por su lado, es necesario para el crecimiento y desarrollo normal del cuerpo, ya que participa en la creación de tejidos, procesos de curación de heridas, y la absorción adecuada del hierro. También tiene funciones antioxidantes, por lo que previene enfermedades generadas por radicales libres.

- **Minerales:** al igual que las vitaminas A y C, el hierro y el calcio son minerales de declaración obligatoria y son expresados en % del valor de referencia de ingesta diario. Estos dos minerales se consideran nutrientes críticos por la importancia que tienen en la salud de las personas.

- **El hierro** tiene la función de ser un componente de la hemoglobina, la cual transporta el oxígeno a través de la sangre a los diferentes tejidos. No obstante, también es usado para construir tejidos y tejido conectivo.

- **El calcio**, por otro lado, es el mineral que en mayor cantidad se encuentra en el cuerpo y es componente de los huesos, dientes. Adicional a esto, participa en la comunicación de las células nerviosas, la contracción muscular, la producción de hormonas y en mantener un ritmo cardíaco dentro de un rango normal.



## COMO INTERPRETAR UNA ETIQUETA

Una vez comprendido los nutrientes que aparecen en una etiqueta nutricional, es más fácil comprender que existen unos nutrientes que hay que reducir y otros se deben aumentar el consumo. Estos son:

Nutrientes para reducir el consumo: Grasa total, grasa trans, grasa saturada, colesterol, sodio y azúcar.

Nutrientes para aumentar el consumo: Fibra, calcio, hierro, vitamina A, Vitamina C.

Una regla sencilla para entender cuanto consumir de estos es a través de los % del valor de referencia, para esto se manejan tres niveles:

**1. 5% DEL VALOR DIARIO ES BAJO.**

**2. ENTRE EL 6 Y EL 19% ES MEDIO.**

**3. MAYOR AL 20% ES ALTO.**

Es importante entonces revisar el % del valor de referencia de los nutrientes que deben ser reducidos y evitar consumir aquellos alimentos en que estos porcentajes estén en nivel medio o alto. Por otro lado, los nutrientes que hay que consumir más, se buscaría aquellos en que su aporte se encuentre en alto.



# ETIQUETADO FRONTAL

Con la resolución 810 de 2021, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), estableció el reglamento técnico por el cual se definieron las condiciones técnicas que deben cumplir los alimentos frente al etiquetado y frontal de advertencias.

No obstante, existen disputas desde organizaciones civiles por el incumplimiento de lo planteado por la Ley 2120 de 2021 (ley comida chatarra) y lo que la evidencia científica ha encontrado a lo que existe alrededor del etiquetado propuesto por el Ministerio. En palabras de la Red Papaz, pareciera que existe una co-gobernabilidad del Ministerio con la industria de alimentos, al hacer de este etiquetado más laxo y no lo suficientemente riguroso.

Es importante mencionar que este etiquetado busca informar de forma más clara y sencilla (que la anteriormente explicada) al consumidor sobre los nutrientes críticos que deben ser reducidos (sodio, grasa saturada y azúcares), al ponerlo de frente al empaque, en un tamaño de letra legible y con un lenguaje sencillo.

Es apenas predecible la resistencia por parte de la industria de alimentos frente a este tipo de propuestas por el hecho que reduciría el consumo de este tipo de productos y la necesidad de reformularlos. No obstante, se esperaría que, en pro de proteger la salud pública de la sociedad, sus acciones fueran más limpias y encaminadas a promover una alimentación más saludable. Existe una co-gobernabilidad del Ministerio con la industria de alimentos, al hacer de este etiquetado más laxo y no lo suficientemente riguroso.

Es importante mencionar que este etiquetado busca informar de forma más clara y sencilla (que la anteriormente explicada) al consumidor sobre los nutrientes críticos que deben ser reducidos (sodio, grasa saturada y azúcares), al ponerlo de frente al empaque, en un tamaño de letra legible y con un lenguaje sencillo.

Es apenas predecible la resistencia por parte de la industria de alimentos frente a este tipo de propuestas por el hecho que reduciría el consumo de este tipo de productos y la necesidad de reformularlos. No obstante, se esperaría que, en pro de proteger la salud pública de la sociedad, sus acciones fueran más limpias y encaminadas a promover una alimentación más saludable.

**- Comparar etiquetas entre los diferentes productos con el fin de poder ir evidenciando cuáles alimentos aportan más o menos de un nutriente, cuál debería consumirse menos y cuál sería ideal promover su consumo.**

**- Seleccione aquellos alimentos que contengan menores cantidades de azúcares, sodio y grasas saturadas.**

**- Observe el número de porciones del empaque, recuerde que si usted consume más de una porción está aumentando la proporción de los nutrientes que consume.**