

Módulo 2.

Etiquetado nutricional

Objetivo

Sensibilizar a los consumidores acerca de la importancia de revisar y entender la etiqueta nutricional de los alimentos, así como de los beneficios de estar bien informado sobre los componentes nutricionales de las bebidas lácteas funcionales.

¿Sabía que...?

Existe normatividad nacional e internacional que regula la etiqueta nutricional. Con referencia a la *nacional* se encuentra:

La Resolución 333 de 2011

(10 de febrero de 2011), por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.



17

En relación con la normatividad *internacional* se encuentra:



El Codex Alimentarius fue establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con la finalidad de crear directrices alimentarias internacionales normalizadas, destinadas a proteger la salud de los consumidores y asegurar la aplicación de prácticas comerciales justas.

Para reflexionar

Tener una buena nutrición a lo largo de la vida es muy importante, ya que reducimos el riesgo de contraer enfermedades y podemos regular los síntomas de manera efectiva si se presenta alguna anomalía. Una herramienta eficaz para tomar decisiones relacionadas con la alimentación es la *etiqueta nutricional*; esta se encuentra en todos los alimentos y bebidas envasados o empaquetados.

Con respecto a las bebidas lácteas funcionales, es importante prestar atención a la porción, al porcentaje de valores y a los nutrientes que aportan, ya que su función específica

consiste en reducir los riesgos de enfermedades y, en general, mejorar la salud. Por ello, tienen componentes biológicamente activos, tales como las vitaminas, los ácidos grasos, la fibra alimenticia y los antioxidantes. Hoy en día es fácil encontrar en el mercado bebidas con base en leche con probióticos y prebióticos, antioxidantes y ácidos grasos omega-3 (Urgell, Orleans y Seuma, 2005).

¿Cómo es el etiquetado de los alimentos lácteos funcionales?

De acuerdo con la Resolución 333 de 2011 (Ministerio de la Protección Social, 2011), los siguientes datos deben ser claros y visibles en la etiqueta (figura 1):

18

Figura 1. Tabla de información nutricional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 ml		
Porciones por envase: 5		
100 ml 1 porción		
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0.1	0.2
H. de C. disp. (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5,2	10.4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0.2	(*) 24 %
Vitamina B12 (µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Iodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0.4	5 %

(*) % en relación con la dosis diaria recomendada

Fuente: elaboración propia.

Con base en ello, para el caso específico de las bebidas lácteas funcionales el contenido debe ser preciso (tabla 1).

Tabla 1. Contenido nutricional

INFORMACIÓN	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
Porcentaje de valor diario (% VD)	El aporte que hace un determinado nutriente presente en un alimento al valor de referencia, expresado en porcentaje.	Los valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente. Hable con su proveedor de servicios de salud para averiguar el nivel de calorías que más le beneficiaría.
Porción	<i>Una porción o el tamaño de una porción es la cantidad de un alimento normalmente consumida en una ocasión por personas mayores de 4 años y adultos, o por niños mayores de 6 meses y menores de 4 años, que debe declararse en la etiqueta. Se expresa usando medidas caseras comunes apropiadas para ese alimento.</i>	La información nutricional sobre los alimentos (como las calorías, el sodio y la fibra) se basa en una porción. Si come dos porciones de los alimentos, estará comiendo el doble de las calorías y obteniendo dos veces la cantidad de los componentes, tanto los buenos como los malos.
Prebióticos	Oligosacáridos y polisacáridos no digeribles que favorecen un crecimiento selectivo de bacterias benéficas dentro del intestino, modificando favorablemente el balance microbiano.	Es importante verificar dentro de la etiqueta que una dieta adecuada y el consumo regular de mínimo de prebióticos promueve una flora intestinal saludable/ buena/balanceda, que beneficia la flora intestinal y ayuda en el mejoramiento intestinal y a la función digestiva.
Probióticos	Cultivos vivos de microorganismos, generalmente bacterias, que sobreviven al tránsito a través de las partes superiores del intestino, y particularmente al ambiente ácido del estómago, adhiriéndose y colonizando el intestino y modificando favorablemente el balance microbiano.	La declaración de probióticos debe indicar que el consumo adecuado y regular de microorganismos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas, y que existen otros factores adicionales por considerar, como el ejercicio físico y el tipo de dieta.

Grasas	La grasa es un nutriente que constituye una gran fuente de energía para el organismo. También le ayuda a absorber ciertas vitaminas importantes. Como uno de los ingredientes de los alimentos, la grasa provee sabor, consistencia y le ayuda a sentirse lleno. En el mercado, actualmente, los ácidos grasos con omega-3 se vinculan con una amplia gama de beneficios para la salud.	Al comparar los alimentos, verifique la etiqueta de información nutricional y escoja los alimentos que tengan el %VD de grasa total y grasas saturadas más bajo y ningún o un número bajo de gramos de grasas trans. Al escoger alimentos que indiquen <i>sin grasa y bajo en grasa</i> , sea consciente de que <i>sin grasa</i> no significa <i>sin calorías</i> . Asegúrese de verificar las calorías por porción.
Colesterol y sodio	El colesterol es una sustancia cristalina transportada por el torrente sanguíneo por lipoproteínas, las <i>transportadoras</i> de la grasa. El colesterol es necesario para ciertas funciones importantes del organismo, como la digestión de las grasas, la producción de hormonas y la formación de las paredes celulares. Por su parte, el sodio ha sido relacionado con la presión arterial alta. De hecho, comer menos sodio a menudo puede ayudar a bajar la presión arterial, lo que, a su vez, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.	Las cantidades de colesterol y sodio deben expresarse en miligramos por porción del alimento y en porcentaje del valor diario de referencia (% VD) de acuerdo con los siguientes requisitos: la cantidad de colesterol y de sodio debe expresarse de 5 en 5 mg. Cuando el alimento contiene menos de 5 mg de sodio y de colesterol por porción, se declara como cero "(0)".
Fibra dietaria	Son carbohidratos, análogos de carbohidratos y lignina, que no son hidrolizados por las enzimas endógenas del tracto gastrointestinal de los humanos. La fibra dietaria puede ser soluble o insoluble. <ul style="list-style-type: none"> • Fibra soluble: es la fracción de la fibra dietaria soluble en agua. • Fibra insoluble: es la fracción de la fibra dietaria que es insoluble en agua. 	La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de fibra en cada porción, así como el % VD de fibra que contiene el alimento. Al comparar la cantidad de fibra en los alimentos, recuerde: <ul style="list-style-type: none"> • 5% de VD o menos es bajo en fibra. • 20% de VD o más es alto en fibra.

Fuente: elaboración propia con base en Food and Drug Administration (FDA), s. f.



Es importante tener en cuenta que dentro del etiquetado nutricional de las bebidas lácteas funcionales deben estar expresados los siguientes elementos (figura 2):

Figura 2. Etiquetado nutricional.



Fuente: elaboración propia con base en Food and Drug Administration (FDA), s. f.

Sesión en clase

Para esta actividad es importante que seleccione previamente de la góndola de productos lácteos en el supermercado o de la tienda dos bebidas lácteas funcionales de su marca o marcas favoritas. Estos productos se deben traer a clase y realizar el siguiente ejercicio:

1. Lea las etiquetas de los productos para identificar el que tiene mayor contenido de grasa total (saturada y trans) y el que tiene mayor contenido de colesterol y sodio.
2. ¿Qué bebida láctea funcional tiene el mayor porcentaje de contenido de grasa total (tanto saturada, como trans) y el mayor porcentaje de contenido de colesterol y sodio? Diligencie la tabla 2:

Tabla 2. Las marcas favoritas de alimentos funcionales

NOMBRE O MARCA DEL PRODUCTO	COMPONENTE	% VD POR PORCIÓN

Fuente: elaboración propia.

22

Recuerde: para realizar una comparación exacta, debe verificar el tamaño de la porción.

Con base en el ejercicio anterior, responda las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué fue lo que más le gustó de esta actividad?
- ▶ ¿Cuál fue el principal aprendizaje sobre el etiquetado nutricional?

Sesión en casa

¡Desafío en casa! Acuda a la nevera o alacena de su casa y seleccione los alimentos saludables envasados que tiene a disposición, ya sean yogures, leches fortificadas, jugos, entre otros asociados. Luego:

- ▶ Mida en un recipiente cuánto consume habitualmente de estos, asegurándose de no revisar la etiqueta.
- ▶ Luego, lea el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional y, según esta, mida una porción en otro recipiente.

- ▶ Compare las dos porciones y analice las diferencias entre ambas cantidades ¿Le sorprende saber el tamaño de la porción de este aperitivo?
- ▶ Determine las calorías para el tamaño de la porción que consume normalmente y compare según lo establecido en el artículo 17 de la *Resolución 333 de 2011*, por medio de la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.

Recuerde: si consume dos porciones, ¡ingerirá el doble de calorías y nutrientes!

Con base en el ejercicio anterior, responda las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué fue lo que más le gustó de esta actividad?
- ▶ ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes?

Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta el protagonismo que ha tomado la preocupación por el cuidado de la salud en los últimos años, es necesario reconocer la importancia que tiene el etiquetado nutricional para tomar decisiones acertadas frente a los beneficios y perjuicios que tienen algunos alimentos, sus aportes nutricionales y de curación. De acuerdo con la *European Food Safety Authority*, a través del Reglamento (CE) 1924 de 2006 (Unión Europea, 2006), se deben considerar algunos aspectos a la hora de elegir los alimentos funcionales, siguiendo el etiquetado nutricional:

- ▶ La sustancia que se añade al alimento debe ser asimilable por el organismo y, a su vez, una cantidad de alimento razonable “debe proporcionar una cantidad significativa de la sustancia que produce el efecto nutricional o fisiológico declarado” (p. 11).
- ▶ Las declaraciones en cuanto a las propiedades saludables solo se deben autorizar para su uso después de pasar por una evaluación científica de calidad.
- ▶ Dichas declaraciones deben indicar la importancia de incluir una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Referencias

- Food and Drug Administration (FDA). (s. f.). *Cómo usar la etiqueta de información nutricional*. Recuperado de <https://www.fda.gov/media/80651/download>
- Ministerio de la Protección Social. (10 de febrero de 2011). *Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano* [Resolución 333 de 2011]. DO: 47 984. Recuperado de https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/OtraNormativa/R_MPS_0333_2011.pdf
- Unión Europea. (20 de diciembre de 2006). *Reglamento (CE) n.º 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos*. Diario Oficial de la Unión Europea (DOUE). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/2006/404/L00009-00025.pdf>
- Urgell, M., Orleans, A. y Seuma, M. (2005). La importancia de los ingredientes funcionales en las leches y cereales infantiles. *Nutrición Hospitalaria*, 20(2), 135-146.

