

¿Qué es el rótulo?

Es toda inscripción, leyenda, imagen o toda materia descriptiva, o gráfica que se haya escrito, impreso, marcado en relieve, huecograbado o adherido al envase del alimento que informa sobre las características que posee el producto.

Hacer una correcta interpretación de dicha información, permite realizar una mejor elección de los alimentos.

Leyendas que debemos tener en cuenta



INFORMACIÓN QUE DEBE CONTENER OBLIGATORIAMENTE EL RÓTULO

➤ DENOMINACIÓN DE VENTA DEL ALIMENTO: Es el nombre específico y no genérico que nos indica la verdadera naturaleza y las características del producto, por ejemplo: polvo para preparar postre, sabor vainilla.

➤ LISTA DE INGREDIENTES: Debe especificar todos los ingredientes que componen el producto, excepto en el caso de los que contienen un solo ingrediente como lo es el azúcar, yerba mate, etc.

En el caso que tenga mas de un ingrediente, se mencionarán en orden decreciente, esto permitirá al consumidor verificar en qué proporción está presente el alimento elegido, por ejemplo: rebozados de pollo, en los cuales debería figurar en primer lugar el pollo y luego el resto de los ingredientes.

En el caso de los productos deshidratados, concentrados, condensados o evaporados y que deban ser reconstituídos para su consumo con el agregado de agua se podrá también enumerar los ingredientes en orden de proporciones con la siguiente inscripción "INGREDIENTES DEL PRODUCTO CUANDO SE PREPARA SEGÚN LAS INDICACIONES". Se incluye también en este ítem el contenido de aditivos y su función principal.

ADITIVOS

*Son sustancias agregadas intencionalmente a los alimentos con el objetivo de producir modificaciones, a la vez que se incorporan al alimento.
Ejemplo de ellos son los conservantes, colorantes, aromatizantes, etc.*

➤ CONTENIDO NETO

Producto	cont. netos	cont. libres
Lasagna	-----	todos
Aceite	100, 200ml	

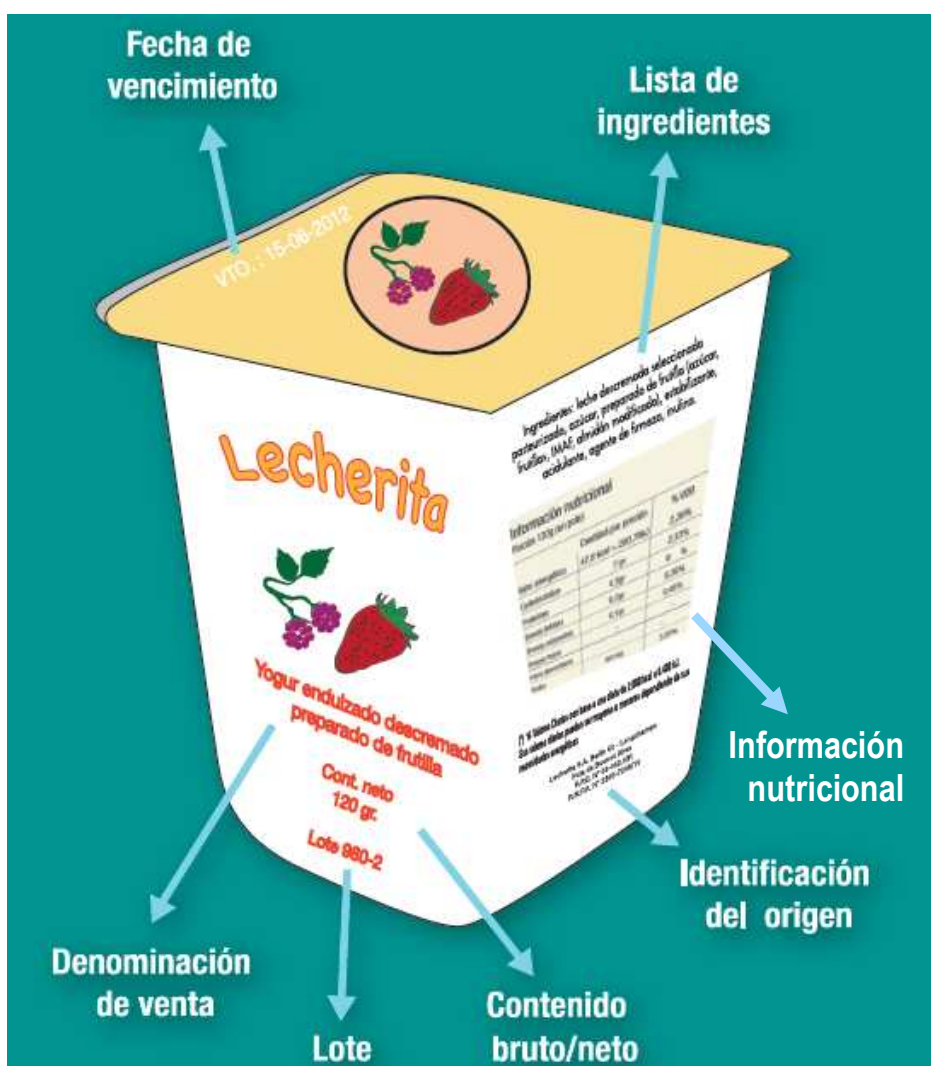
Es el contenido neto libre de líquido o jarabe que pudiera contener el producto.

➤ FECHA DE DURACIÓN/VENCIMIENTO: Es la fecha hasta la cual el producto mantiene sus propiedades y resulta apto para el consumo.

Si la fecha de vencimiento es inferior a 3 meses deberá contener día y mes, y en caso de que supere los tres meses de solo mes y año.

- **DENOMINACIÓN DE ORIGEN:** Es la información sobre el fabricante o productor. Detalla domicilio de la empresa, país de origen y localidad, número de registro dado por el organismo competente (RNE). Opcionalmente se puede declarar el Registro Nacional del Producto Alimenticio (RNPA).
- **LOTE:** Es el conjunto de productos elaborados en un mismo momento y en igualdad de condiciones. Para la identificación se utiliza un código numérico precedido con la letra "L".
- **FORMA DE PREPARACIÓN O DE USO DEL PRODUCTO:** Es la información que especifica cómo debe ser reconstituida la preparación, forma de descongelación o el tratamiento para su uso.

Cómo presentar la información en el envase



➤ ROTULADO NUTRICIONAL OBLIGATORIO

La porción estará expresada en gr. o ml y su equivalencia en unidades o medidas caseras

Es la energía que aporta el alimento por porción

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 gr. (6 galletitas)		
Valor energético	Cantidad por porción	% VD
Energía	121 kcal= 508kj	6%
Carbohidratos	19 g	6%
Proteínas	3.2 g	
Grasas totales	3.8 g	7%
Grasas saturadas	0.3 g	1%
Grasas trans	0.0 g	
Fibra alimentaria	1.6 g	6%
Sodio	228 mg	10%
(*) Valores diarios con base a una dieta de <u>2000 kcal u 8400kj.</u> Sus valores diarios pueden ser mayores o menores Dependiendo de sus necesidades energéticas.		

El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente

LAS NECESIDADES NUTRICIONALES PUEDEN VARIAR SEGÚN LA EDAD, EL PESO, Y EL MOMENTO DE LA VIDA

A continuación se presentan algunos ejemplos para su mejor interpretación:

- ❖ **porcentaje de valor diario de nutrientes:** las 6 galletitas expresadas en el rótulo representan el 7 % del total de grasas recomendadas para el consumo diario que es de 55 gramos y equivalen al 100% del VD. Por ello quedará por consumir 51,2 gr es decir el 93 % restante del Valor Diario recomendado
- ❖ En cuanto a los **valores diarios** de las necesidades nutricionales podrán ser mayores o menores de acuerdo a la edad, situación biológica, embarazo, lactancia, el estado de salud y según la actividad física que desarrolle la persona.

Otras indicaciones

- Para los alimentos elaborados con carne picada, molida, feteada, deberá especificarse claramente el tratamiento de cocción previo al consumo, de modo tal que al cortar el alimento, no se desprenda jugo rosado ni existan vestigios de tal color en la superficie cocida.
- Para las salchichas de Viena sin piel, deberá indicarse que el proceso de cocción llevará un mínimo de 3 minutos.

- Los alimentos que contengan como ingredientes **verduras procesadas** cuyo contenido en **nitratos** sea superior 200 mg/kg (previo a su preparación) y jugos vegetales cuyo contenido sea mayor a 40 mg/l, deberá consignarse la siguiente leyenda "Este producto no es apropiado para niños menores de 1 año.
- Aquellos alimentos que contengan **aspartame** deben indicar en el rótulo la presencia de fenilalanina.
- Alimentos libres de gluten, aquellos alimentos que estén libres de harinas de trigo, avena, cebada, centeno, previa certificación, podrán incluir en el rótulo la leyenda: SIN TACC y el logo oficial.
- Los alimentos que contengan **edulcorantes no nutritivos** deberán declarar en el rotulo: "alimento o bebida dietética".

TENER EN CUENTA...

- ❖ No asumir que los productos similares tienen las mismas calorías o nutrientes, ejemplos, galletitas dulces, pan lactal.
- ❖ Cuando se acostumbra a comprar siempre el mismo alimento, verifique igualmente la información nutricional, debido a que pudo haber cambios en la composición nutricional.
- ❖ Procurar elegir alimentos libres de grasas trans, bajos en grasas saturadas y una menor cantidad de colesterol.
- ❖ Una manera rápida para elegir alimentos con menor cantidad de grasas es seleccionar aquellos que posean no más de 5% de VD de este nutriente.
- ❖ Si quiere consumir menor cantidad de un nutriente, el % de VDR debe ser menor al 5%; si desea consumir mas elegirá aquellos con un porcentaje superior al 20 % del VDR.

**SABER INTERPRETAR CORRECTAMENTE EL
RÓTULO DE LOS ALIMENTOS PERMITE HACER
UNA MEJOR SELECCIÓN DE ESTOS Y LOGRAR
UNA DIETA MÁS SALUDABLE**

Fuente: Guía de rotulado para alimentos envasados SAGyP.