

## **ROTULADO DE ALIMENTOS ENVASADOS**

El Codex Alimentarius, como organismo internacional, preocupado por entregar a los gobiernos nacionales del mundo la información relevante sobre qué debería ser considerado en los rótulos de los alimentos envasados, designó al Comité de Etiquetado de los Alimentos(CCFL) para redactar directrices sobre el rotulado general, nutricional y declaraciones de propiedades nutricionales y saludables, aplicables a todos los alimentos envasados.

El Artículo 52 de la Constitución de la República del Ecuador del 2008, señala que: Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad y a elegirlos con libertad, así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características (pág. 43). Esto garantiza y sustenta la necesidad de que, mediante normas técnicas o reglamentos técnicos, se asegure que los alimentos envasados describan una información que no sea falsa, equívoca o engañosa, o susceptible de crear en modo alguno una opinión errónea de todo alimento envasado.

En este sentido, el Servicio Ecuatoriano de Normalización ha contribuido a la creación de tres Normas Técnicas Ecuatorianas voluntarias sobre el rotulado de alimentos envasados con el fin de que no se produzca engaño al consumidor. Estas normas técnicas son: NTE INEN 1334-1 Rotulado de productos alimenticios para consumo humano. Parte 1. Requisitos, NTE INEN 1334-2 Rotulado de productos alimenticios para consumo humano. Parte 2. Rotulado nutricional y NTE INEN 1334-3 Rotulado de productos alimenticios para consumo humano. Parte 3. Requisitos para declaraciones nutricionales y declaraciones saludables, las mismas que se encuentran disponibles en la página web de la institución.

La Parte 1 de la NTE INEN 1334 permite indicar en los envases la información básica respecto al nombre del alimento, nombre y dirección del responsable del alimento envasado y la cantidad del alimento contenido en el envase expresado en las unidades del Sistema Internacional, lo que garantiza que los consumidores tengan una información precisa y no


engañoso sobre su contenido y características propias de los alimentos que vayan a elegir.

La Parte 2 de la NTE INEN 1334 proporciona una información básica sobre el rotulado nutricional para que los consumidores puedan tomar decisiones nutricionales y saludables diarias. La Food and Drug Administration (FDA) proporciona guías sobre la información nutricional indicada en los envases, acompañadas con una campaña educativa y comunicacional para mantener presente su importancia en los consumidores. Un ejemplo de comunicación que realiza la FDA se ilustra en la siguiente figura:


## La etiqueta de Información Nutricional

### ¡Búscala y úsala!


**Información que necesitas para tomar decisiones saludables a lo largo del día**



**Está en los envases de alimentos y bebidas**



**¡Úsala para comparar los alimentos!**



Escoge los alimentos altos en nutrientes que debes consumir en mayor cantidad y bajos en nutrientes que debes consumir en menor cantidad.

**Calorías**

Si consumes más calorías de las que quemas, aumentas de peso.

400 calorías o más por porción es un contenido alto;  
100 calorías por porción es un contenido moderado.

**Tamaño de la ración y raciones por envase**

Fíjate en el tamaño de la ración en los envases de los alimentos. La información en la Etiqueta de Información Nutricional está basada en una porción. Las porciones se indican en medidas comunes como tazas, onzas o unidades.

¡Un envase puede contener más de una porción! Si comes múltiples porciones, también multiplicas las calorías y los nutrientes.

**2 PORCIONES = CALORÍAS X2**

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g) Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
	% Valor diario*
<b>Calorías 250</b>	Calorías de grasa 110
<b>Grasa Total 12g</b>	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
<b>Colesterol 30mg</b>	10%
<b>Sodio 470mg</b>	20%
<b>Carbohidrato Total 31g</b>	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
<b>Proteínas 5g</b>	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Los Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades.

	Calorías: 2,000	2,500
Grasa total	Menos de 65g	80g
Grasa saturable	Menos de 25g	35g
Colesterol	Menos de 300mg	380mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

**Nutrientes**

**Nutrientes a consumir en mayor cantidad**

Consumes el 100% VD de los siguientes:

- Calcio
- Fibra dietética
- Hierro
- Vitaminas A y C

**Nutrientes a consumir en menor cantidad**

Consumes menos del 100% VD de los siguientes:

- Colesterol
- Grasa saturada
- Sodio

Los azúcares y las grasas trans son también nutrientes a consumir en menor cantidad, pero de los que no existe un %VD. ¡Utiliza los gramos para compararlos!

**Para alcanzar estos objetivos, aliméntate de forma variada incluyendo:**

- frutas y verduras
- granos integrales
- leche y productos lácteos sin grasas o bajos en grasas
- carnes magras y aves
- huevos
- pescados y mariscos
- productos de soja
- y frutos secos y semillas sin sal
- frijoles y chicharos

**%VD**

Usa el %VD para comparar los nutrientes de los alimentos.

**% VD = Porcentaje de Valor Diario.**

El %VD está basado en los **Valores Diarios**: las cantidades de nutrientes que los estadounidenses de 4 años en adelante deben consumir cada día.

**5% VD o menos por porción es bajo**

**20% VD o más por porción es alto**

**Información Nutricional**

**Lee la etiqueta**

**FDA**

[www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation)

Los porcentajes de los Valores Diarios en la Etiqueta de Información Nutricional están basados en una dieta de 2,000 calorías; sin embargo, tus valores diarios pueden ser mayores o menores según tus necesidades calóricas. Las necesidades calóricas varían según la edad, el género y el nivel de actividad física. Visita [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para saber cuáles son tus necesidades calóricas.

La Parte 3 de la NTE INEN 1334 presenta las declaraciones nutricionales y saludables, es una guía para que la información declarada afirme o sugiera que un alimento envasado posee propiedades nutritivas respecto a su valor energético, contenido de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, así como las propiedades saludables que deben estar apoyadas por una evidencia científica válida y suficiente para justificar estas propiedades saludables. Siendo esta información verídica y no engañosa, ayudará al consumidor a elegir dietas saludables.

Sin duda, estas Normas Técnicas Ecuatorianas son una herramienta de utilidad para la alimentación y conocimiento sobre las propiedades y características que tienen los alimentos envasados, pero no son determinantes para proteger la salud de la población, pues las decisiones de compra y consumo dependen en última instancia de la libre elección de los consumidores, por lo que, el gobierno, actor principal en la protección de la salud de la población, sería el encargado de apoyar con campañas educativas y comunicar sobre los mejores hábitos alimenticios que debería tener la ciudadanía.

#### Bibliografía:

CODEX STAN 1-1985 (revisión 2010), Norma general para el etiquetado de los alimentos envasados. CODEX ALIMENTARIUS. Roma

CAC/GL 2-1985 (revisión 2016), Directrices sobre etiquetado nutricional. CODEX ALIMENTARIUS. Roma

CAC/GL 23-1997 (revisión 2009), Directrices para el uso de declaraciones nutricionales y saludables. CODEX ALIMENTARIUS. Roma

OIML R 79:2015, Labeling requirements for prepackages. International Recommendation. INTERNATIONAL ORGANIZATION OF LEGAL METROLOGY. Francia

Constitución de la República del Ecuador (2008). Disponible en:  
[http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](http://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf)