



ROTULADO NUTRICIONAL

Mar del Plata – Agosto 2010



SECRETARIA DE INVESTIGACIÓN

ROTULADO NUTRICIONAL

Guillermina Riba
Licenciada en Nutrición



Directora: Dra. Amelia Ramírez
Investigadores: Lic. Guillermina Riba
Lic. Diego Pérez Llana
Lic. Mónica Pascual
Prof. Santiago Cueto
Lic. María Carlón

observatorio@ufasta.edu.ar

Todas las personas tienen derecho a tener suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias con la finalidad de llevar una vida activa y sana.

Para que los consumidores tomen conciencia de la importancia de llevar una alimentación sana, es necesario que aspectos como el **rotulado nutricional** esté **claramente definido**. Es en este contexto, donde la información que acompaña a los alimentos juega un papel fundamental.

¿Qué es un rótulo?

Es toda inscripción, leyenda o imagen adherida al envase del alimento. Su función es brindar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos.

Los rótulos de los alimentos que se ofrecen al consumidor deben contener obligatoriamente la siguiente información:

- 1. Denominación de venta del alimento:** Deberá aparecer en la cara principal del envase del alimento, junto con la marca o logo del producto. Es el nombre específico que indica las características del alimento.
- 2. Lista de ingredientes:** se declaran de mayor a menor, según la cantidad presente en el alimento. Los aditivos alimentarios deberán declararse, a continuación de los ingredientes.
- 3. Contenidos netos:** la cantidad de alimento que hay en el envase
- 4. Identificación del origen:** nombre o razón social del elaborador, del fabricante, productor, fraccionador o titular (propietario) de la marca; domicilio de la razón social; país de origen y localidad; número de registro o código de identificación del establecimiento elaborador ante el organismo competente. Para identificar el origen deberá utilizarse una de las siguientes expresiones: "fabricado en...", "producto ...", "industria..."
- 5. Nombre o razón social y dirección del importador,** para alimentos importados.
- 6. Identificación del lote**
- 7. Fecha de duración o fecha de vencimiento:** es el lapso de tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo.
- 8. Preparación e instrucciones de uso del alimento,** cuando corresponda.

9. Información nutricional o Rotulado Nutricional

A partir del 1º de agosto de 2006, los alimentos envasados deben mostrar en sus etiquetas, en forma obligatoria, **el rotulado nutricional**. Hasta ese momento esta información era de carácter optativo.

¿Qué es el Rotulado Nutricional?

Es la información sobre el aporte energético (calórico) y contenido de nutrientes que aparece en la etiqueta de los alimentos envasados.

¿Para qué sirve el Rotulado Nutricional?

El rotulado nutricional tiene por objeto suministrar a los consumidores información sobre algunos de los nutrientes contenidos en el alimento que se consideran de importancia nutricional.

Saber utilizar esta información le permitirá al consumidor comparar alimentos en forma rápida, posibilitando la elección adecuada de aquellos alimentos que contribuyan a una alimentación saludable.

¿Qué nutrientes se deberán declarar?

Además del **Valor energético** es obligatorio declarar **Hidratos de carbono, Proteínas, Grasas totales, Grasas saturadas, Grasas trans, Fibra alimentaria y Sodio**. Se deberá declarar también cualquier otro nutriente acerca del que se incluya una declaración de propiedades nutricionales.

¿Cómo aparece el Rotulado Nutricional en las etiquetas?

La información nutricional se presentará en un cuadro similar a este:

1. La información nutricional se expresa por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml. y su equivalencia en unidades o una medida casera (ej.: vaso, cuchara, etc.)

2. Es la energía que aporta el alimento por porción.

3. Los nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción 30 gr. (6 GALLETITAS)		
	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	121 Kcal = 508 KJ	6
Carbohidratos	19 g	6
Proteínas	3.2 g	4
Grasas Totales	3.8 g	7
Grasas saturadas	0,3 g	1
Grasas Trans	0.4 g
Fibra Alimentaria	1.6 g	6
Sodio	228 mg.	10

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

5. Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el peso, el momento de la vida (ej. embarazo, lactancia), la actividad física y el estado de salud de cada persona

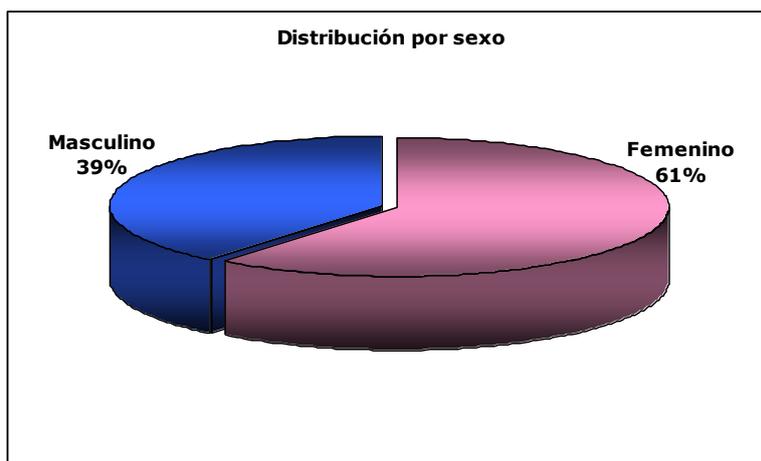
4. El Valor diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

El objetivo de este estudio es evaluar el conocimiento que posee la población acerca de la información nutricional presente en la etiqueta de los alimentos envasados. De acuerdo a un trabajo realizado por mi autoría con similares características en el año 2003, se pretende realizar un análisis comparativo de la situación del tema en la actualidad.

La población estudiada está comprendida por personas de ambos sexos, mayores de 18 años, que realizan sus compras en los supermercados de la ciudad de Mar del Plata. El total de supermercados pertenecientes a las grandes cadenas asciende a 36. Se procedió entonces a determinar una muestra representativa por áreas constituida por 12 supermercados. Cada uno fue relevado dos días distintos de la semana, cada día en distintos horarios (mañana, tarde y noche) y también dos fines de semana diferentes en distinto horario cada día. La muestra total quedó conformada por 397 personas.

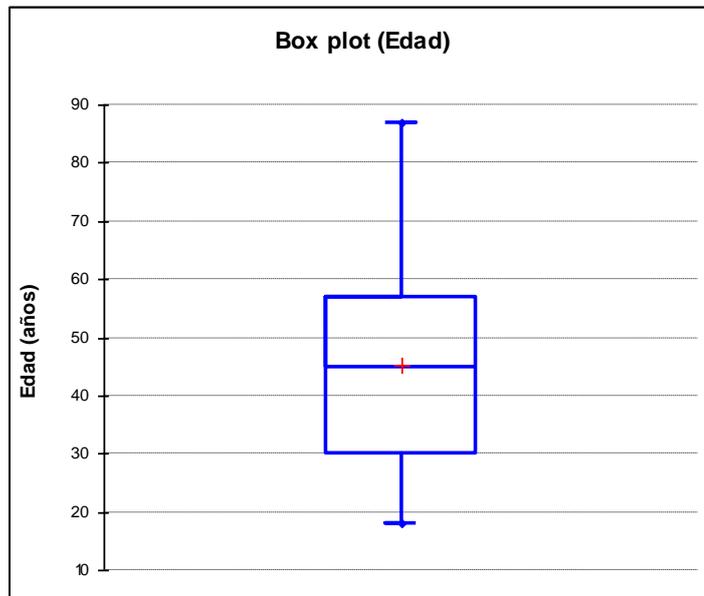
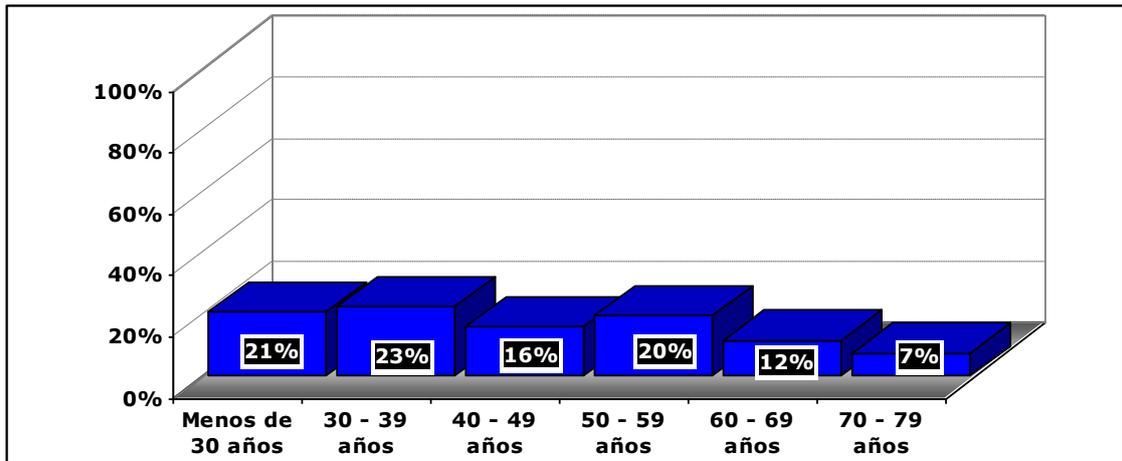
RESULTADOS

Distribución de la población según sexo.



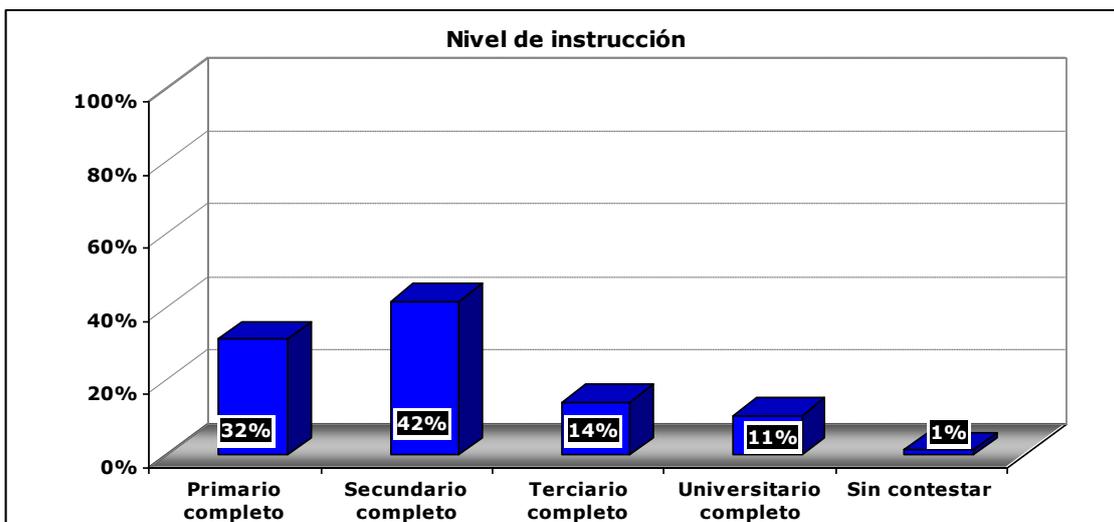
Fueron encuestadas 397 personas de las cuales el 61% perteneció al sexo femenino y el 39% al sexo masculino.

Distribución de la población por edad.



Esta es otra manera de visualizar la distribución de los encuestados según la edad. Se observa que coinciden la media y mediana (45 años), con una leve concentración en los rangos etáreos menores (hasta los 40 años) y una mayor dispersión hacia las edades mayores.

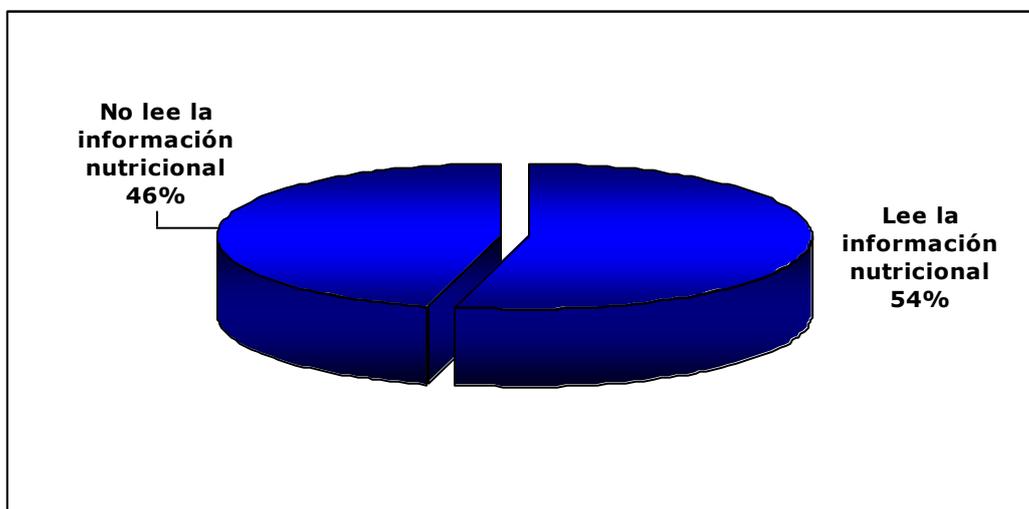
Distribución de la población según nivel de instrucción



Comportamiento de compra de la población según "días de la semana" y "horario".

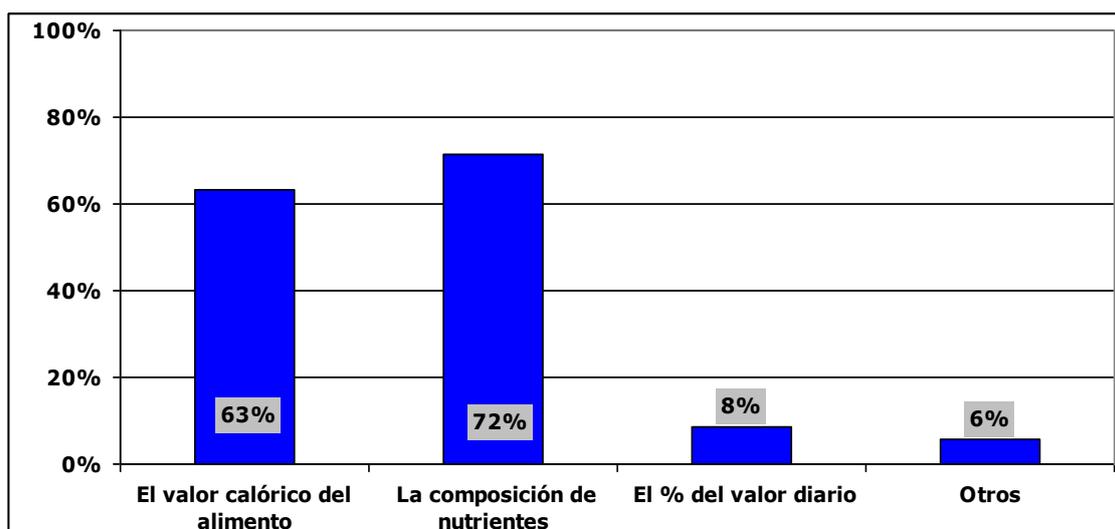
	Mañana	Tarde	Noche	Total
lunes a viernes	26%	32%	6%	64%
fin de semana	16%	16%	4%	36%
Total	42%	48%	10%	100%

1. ¿Lee la información nutricional presente en las etiqueta de los alimentos envasados?



El 54% de la población lee la información nutricional de los alimentos envasados. Este valor es ligeramente inferior al hallado en el trabajo del 2003 ya que el porcentaje de personas que leían el rotulado en ese momento era del 70%.

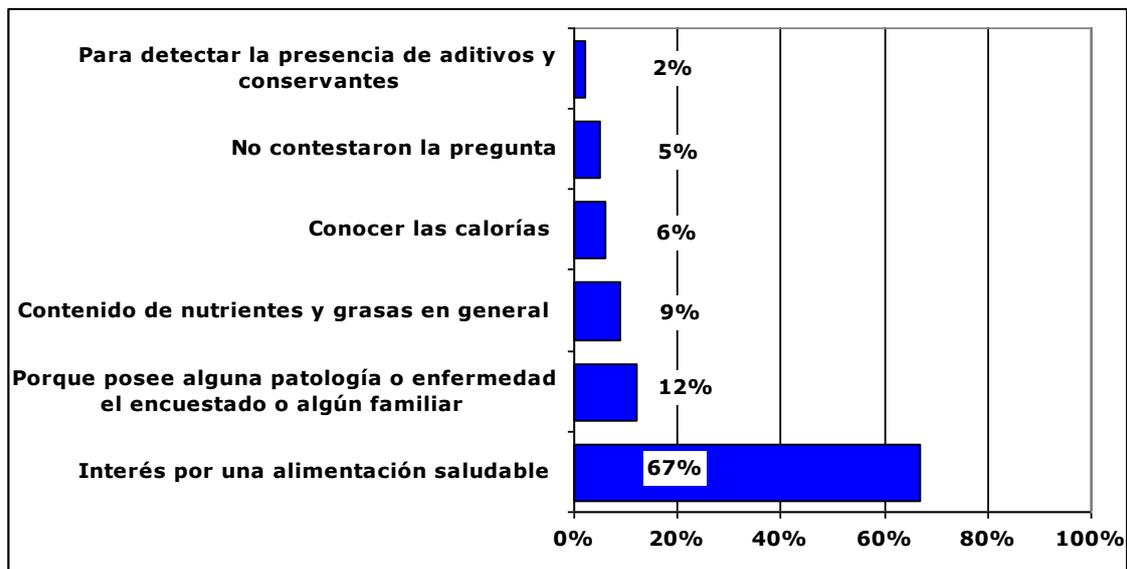
1. A. ¿Qué parte lee del rotulado? Esta pregunta se hizo sólo a aquellos que contestaron afirmativamente en la anterior.



En esta pregunta los encuestados podían responder más de una opción, razón por la cual, la suma de los porcentajes no da 100. Las opciones elegidas más prevalentes son el valor calórico y la composición de nutrientes.

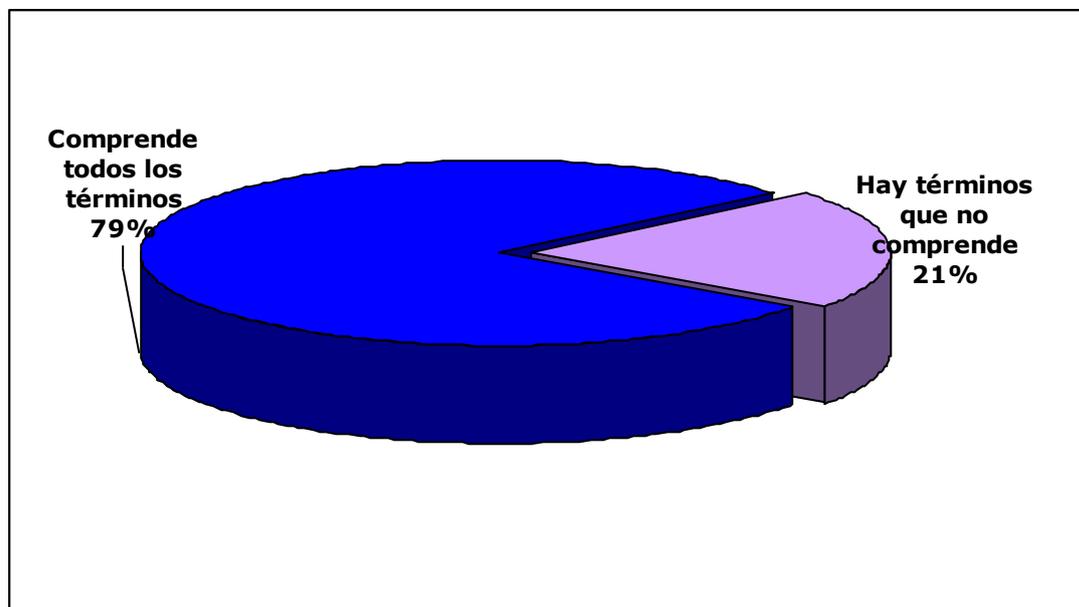
Es interesante destacar, que en el 6% de los encuestados que están incluidos en la opción otros, la respuesta más frecuente obtenida fue "la fecha de vencimiento" (4%). Otras respuestas fueron "el peso neto" (0,5%), "los ingredientes" (1%) y que sea "light o diet" (0,5%). Es preciso señalar que estos últimos tres términos mencionados no forman parte del rotulado nutricional. Esto pone de manifiesto la confusión instalada en los consumidores acerca del mismo.

1. A. a ¿Por qué lee esta información?



Un alto porcentaje de los encuestados leen la información nutricional porque les interesa llevar a cabo una alimentación saludable.

1. A. b. ¿Hay algún término que no entiende?



El 79% de las personas que leen el rotulado nutricional comprende todos los términos que figuran en él.

2. A. b. ¿Cuál no entiende? Para aquellas personas que manifestaron no comprender los términos.

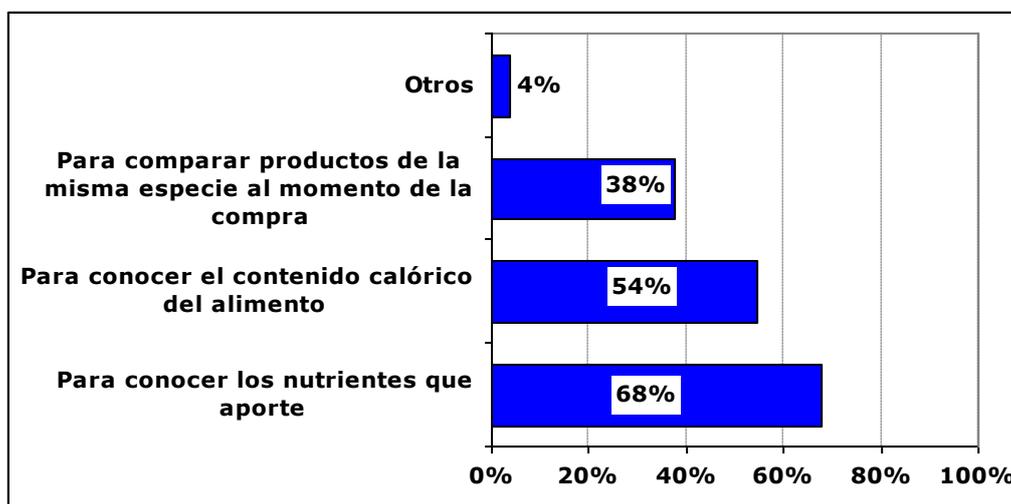
Las respuestas más frecuentes:

Los aditivos con código	5%	11
% de valor diario	3%	7
Ácido fólico	1%	3
Light	1%	3

Otras respuestas obtenidas fueron: Los compuestos químicos, Minerales, Valores de referencia, Grasas trans y saturadas, Kcal totales, Unidades, Todos, Fibra alimentaria, Cantidad por porción de kcal, Hidratos de carbono, Proteínas, Acesulfame K, Gluten, Kj y Kcal, Ciclamato.

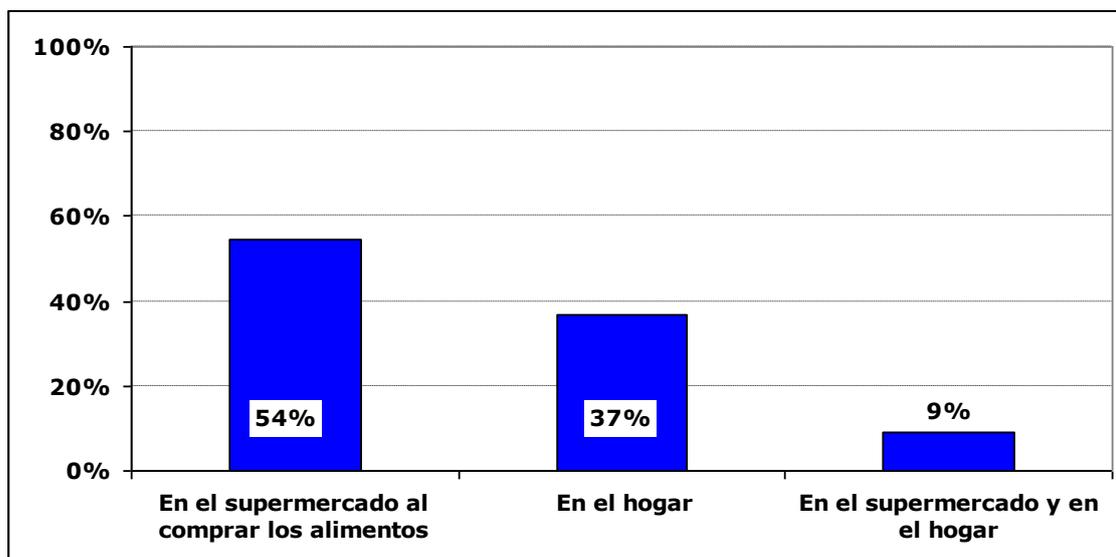
2. A. c. ¿Para qué cree que le sirve esta información?

En esta pregunta los encuestados podían responder más de una opción, razón por la cual, la suma de los porcentajes no da 100.



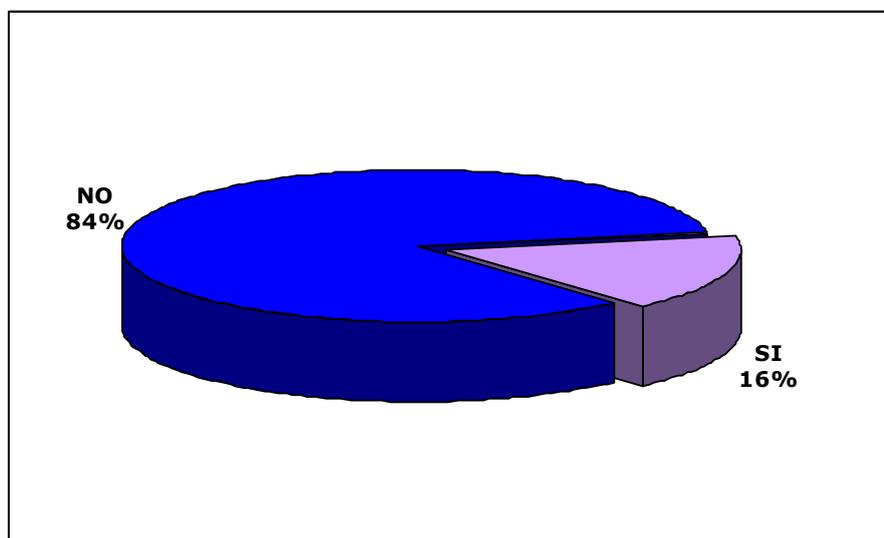
En la opción otros se destaca: "para saber elegir los alimentos", "para saber que les da a sus hijos", "para cuidarse por salud", "Para saber como se alimenta, que come", "Para no comprar alimentos con alto contenido en grasas".

2. A. d. ¿En qué momento la lee?



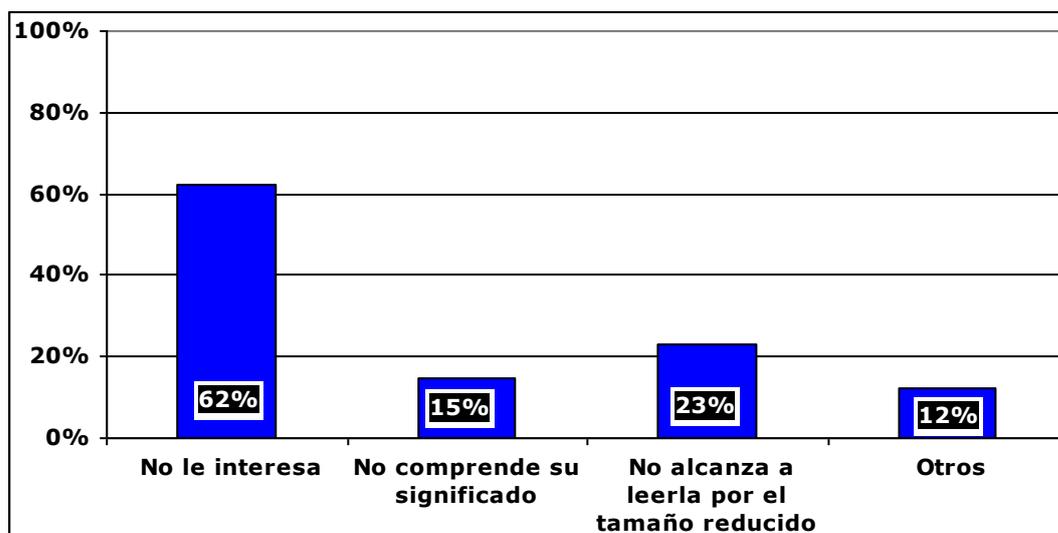
Más de la mitad de los encuestados manifestaron leer el rotulado en el supermercado al momento de comprar sus alimentos.

2. A. e. ¿Recibió información en algún momento de cómo utilizarla?



Sólo un 16% recibió información de cómo utilizar la información presente en los rótulos nutricionales. La principal fuente de información mencionada fue de "nutricionistas". Otras referidas fueron: la universidad, profesionales de la salud, medios de comunicación (Televisión, Internet, revistas).

2. B. ¿Por qué no la lee?

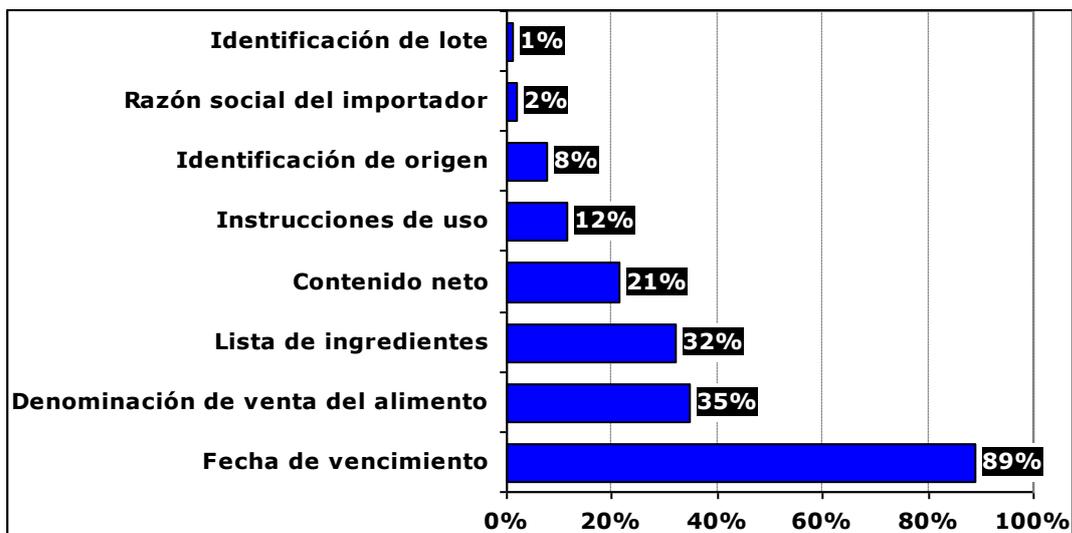


El 62% de las personas que no leen el rotulado no manifiestan interés por el mismo. El 23% no alcanza al leerlo por el tamaño reducido de la letra y un 15% no lo hace porque no comprende su significado. En la opción otros se destaca la "falta de tiempo".

3. Lee alguna otra información presente en la etiqueta?

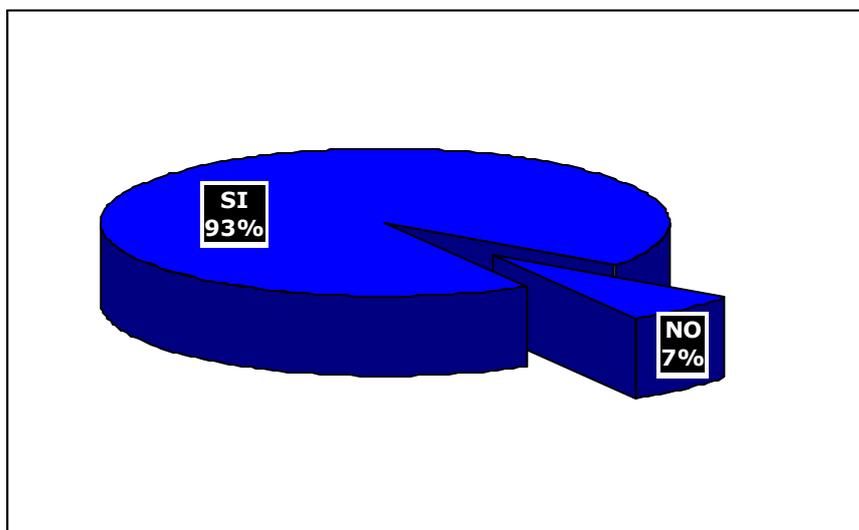
No contesta	1%
SI	91%
NO	8%

¿Cuál de ellas?



El 91% lee alguna otra información presente en las etiquetas de los alimentos envasados siendo la opción más prevalente la "fecha de vencimiento"

5. ¿Cree que es necesaria una campaña de educación sobre el tema?

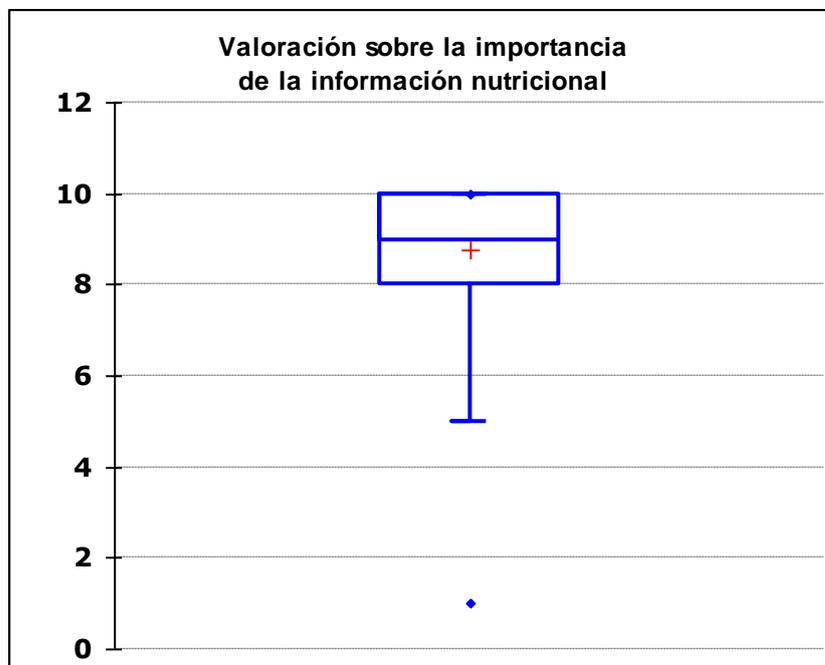


Un alto porcentaje de los encuestados manifestó creer necesaria una campaña de educación sobre el tema.

Del 1 al 10, ¿considera importante la información nutricional presente en el rótulo de los alimentos?

Promedio = 8,77

El gráfico al pie señala de manera contundente la alta importancia asignada a la información nutricional. La mitad de la muestra (indicada por la línea en el centro de la caja) le asigna una importancia entre 9 y 10 puntos.



RESUMEN DE LOS RESULTADOS:

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir resaltando algunos puntos:

- El 52% de los encuestados lee la información nutricional presente en las etiquetas de los alimentos envasados.
- La mayoría lee esta información para conocer la composición de nutrientes y el valor calórico de los alimentos.
- El motivo de lectura más prevalente es el "interés por una alimentación saludable".
- El 79% de los que leen el rotulado comprende todos los términos que figuran en él.
- El 54% de los que leen el rotulado lee esta información en el supermercado lo cual demuestra que el mismo puede jugar un rol importante en la decisión de compra.
- El 84% de los que leen no recibió información de cómo utilizarla. De los que recibieron información la principal fuente fue el "Nutricionista".
- El 62% de las personas que no leen el rotulado nutricional manifestaron falta de interés. Un 23% no lo utiliza porque no alcanza a leerla debido a su tamaño reducido.
- El 91% de los encuestados mencionó leer otra información presente en la etiqueta de los alimentos. La opción más mencionada fue la "fecha de vencimiento".
- El 93% estaría interesado en recibir una campaña de educación sobre el tema.
- Se observó una alta valoración sobre la importancia asignada a la información nutricional (media = 8,77).

CONCLUSIONES:

A pesar de los esfuerzos logrados en materia de legislación del rotulado nutricional es bajo el porcentaje de personas que utilizan la información nutricional presente en el mismo. Es para destacar que este porcentaje es notablemente inferior (54%) al hallado en el 2003 (70%) aún cuando no existía la obligatoriedad de presentarlo.

Cabe destacar la elevada confusión presente en la población acerca del concepto de Rotulado nutricional como así también de la información que contiene el mismo. Esto se pone de manifiesto al mencionar la "fecha de vencimiento" o "lista de ingredientes" como parte del mismo.

Independientemente de este hallazgo es notable el interés manifestado por los temas vinculados a la nutrición. Esto queda demostrado por la casi unánime aceptación de una campaña de educación en nutrición como también por el interés por llevar a cabo una alimentación saludable.

Es necesario que las personas reciban *educación en nutrición* para poder comprender y utilizar en su beneficio los rótulos nutricionales. La presencia de los mismos sin un mínimo conocimiento de los nutrientes que allí figuran puede dar lugar a confusiones o engaño con respecto a las virtudes de un alimento.

La presencia del rotulado nutricional facilita el proceso de educación alimentaria y brinda al consumidor la información necesaria para realizar una elección adecuada de alimentos.

La experiencia del Nutricionista en educación alimentaria y manejo de alimentos lo convierte en un profesional idóneo para difundir contenidos educativos a toda la población y en todos los ámbitos posibles, a fin de promocionar un estilo de vida saludable y prevenir la enfermedad.

Ficha Técnica:

Universo: La población de ambos sexos, mayores de 18 años que realiza compras en los 36 supermercados pertenecientes a las grandes cadenas en la ciudad de Mar del Plata.

Muestra: Representativa, probabilística. Se trabajó con la población con las características señaladas, que realiza sus compras en 12 supermercados seleccionados al azar teniendo en cuenta áreas geográficas de la ciudad. A su vez, la población incluida en la muestra (397 personas) se seleccionó en forma sistemática. La encuesta, semiestructurada, se hizo efectiva cara a cara en distintos días y horas.

Normativas de referencia

- Reglamento Técnico MERCOSUR para la Rotulación de Alimentos Envasados GMC 26/03 y Reglamentos Técnicos MERCOSUR para la Rotulación Nutricional de Alimentos Envasados GMC 44/03, GMC 46/03; internalizados al C.A.A, por Resolución Conjunta 149-2005 SPRRS y 683-2005 SAGPyA.
- Reglamento Técnico MERCOSUR de Porciones de Alimentos para la Rotulación Nutricional de Alimentos Envasados GMC 47/03, internalizado al C.A.A. por Resolución Conjunta 150-2005 SPRRS y 648-2005 SAGPyA.