

# DIRECTRICES SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL

CAC/GL 2-1985

## FINALIDAD DE LAS DIRECTRICES

Velar por que el etiquetado nutricional:

- facilite al consumidor datos sobre los alimentos, para que pueda elegir su alimentación con discernimiento;
- proporcione un medio eficaz para indicar en la etiqueta datos sobre el contenido de nutrientes del alimento;
- estimule la aplicación de principios nutricionales sólidos en la preparación de alimentos, en beneficio de la salud pública;
- ofrezca la oportunidad de incluir información nutricional complementaria en la etiqueta.

Asegurar que el etiquetado nutricional no describa un producto, ni presente información sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en cualquier respecto.

Velar por que no se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sin un etiquetado nutricional.

## PRINCIPIOS PARA EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

### A. Declaración de nutrientes

- La información que se facilite tendrá por objeto suministrar a los consumidores un perfil adecuado de los nutrientes contenidos en el alimento y que se considera son de importancia nutricional. Dicha información no deberá hacer creer al consumidor que se conoce exactamente la cantidad que cada persona debería comer para mantener su salud, antes bien deberá dar a conocer las cantidades de nutrientes que contiene el producto. No sirve indicar datos cuantitativos más exactos para cada individuo, ya que no se conoce ninguna forma razonable de poder utilizar en el etiquetado los conocimientos acerca de las necesidades individuales.

### B. Información nutricional complementaria

- El contenido de la información nutricional complementaria variará de un país a otro y, dentro de cada país, de un grupo de población a otro de acuerdo con la política educacional del país y las necesidades de los grupos a los que se destina.

### C. Etiquetado nutricional

- El etiquetado nutricional no deberá dar a entender deliberadamente que los alimentos presentados con tal etiqueta tienen necesariamente alguna ventaja nutricional con respecto a los que no se presenten así etiquetados.

## 1. ÁMBITO DE APLICACIÓN

- 1.1 Las presentes directrices recomiendan procedimientos para el etiquetado nutricional de los alimentos.
- 1.2 Estas directrices se aplican al etiquetado nutricional de todos los alimentos. Se podrán elaborar disposiciones más detalladas para los alimentos destinados a regímenes especiales.

## 2. DEFINICIONES

Para los fines de estas directrices:

- 2.1 Por **etiquetado nutricional** se entiende toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.
- 2.2 El etiquetado nutricional comprende dos componentes:
  - a) La declaración de nutrientes;
  - b) la información nutricional complementaria.
- 2.3 Por **declaración de nutrientes** se entiende una relación o enumeración normalizada del contenido de nutrientes de un alimento.
- 2.4 Por **declaración de propiedades nutricionales** se entiende cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, especialmente, pero no sólo, en

relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, así como con su contenido de vitaminas y minerales. No constituirán declaración de propiedades nutricionales:

- a) la mención de sustancias en la lista de ingredientes;
- b) la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional;
- c) la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si lo exige la legislación nacional.

2.5 Por **nutriente** se entiende cualquier sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento, que:

- a) proporciona energía; o
- b) es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o
- c) cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos.

2.6 Por **azúcares** se entiende todos los monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento.

2.7 Se entenderá por fibra dietética los polímeros de hidratos de carbono<sup>1</sup> con diez o más unidades monoméricas<sup>2</sup>, que no son hidrolizados por las enzimas endógenas del intestino delgado humano y que pertenecen a las categorías siguientes:

- polímeros de carbohidratos comestibles que se encuentran naturalmente en los alimentos en la forma en que se consumen;
- polímeros de carbohidratos obtenidos de materia prima alimentaria por medios físicos, enzimáticos o químicos, y que se haya demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes;
- polímeros de carbohidratos sintéticos que se haya demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.

2.8 Por **ácidos grasos poliinsaturados** se entiende los ácidos grasos con doble enlace interrumpido cis-cis de metileno.

2.9 **Ácidos Grasos Trans**<sup>3</sup>: A los efectos de las Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional y otras normas y directrices afines del Codex, se define como ácidos grasos trans a todos los isómeros geométricos de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono-carbono no conjugados.

### 3. DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

---

#### 3.1 Aplicación de la declaración de nutrientes

3.1.1 La declaración de nutrientes deberá ser obligatoria para aquellos alimentos respecto de los cuales se formulen declaraciones de propiedades nutricionales, tal como se ha definido en la sección 2.4.

3.1.2 La declaración de nutrientes en la etiqueta será voluntaria para todos los demás alimentos. que han

#### 3.2 Nutrientes que han de declararse

3.2.1 Cuando se aplique la declaración de nutrientes, será obligatorio declarar la información siguiente:

3.2.1.1 Valor energético; y

3.2.1.2 Las cantidades de proteínas, carbohidratos disponibles (es decir, carbohidratos con exclusión de la fibra dietética) y grasas; y

<sup>1</sup> La fibra dietética, si es de origen vegetal, puede incluir fracciones de lignina y/u otros compuestos cuando están asociados a los polisacáridos en la pared celular vegetal y si tales compuestos se han cuantificado mediante el método de análisis gravimétrico de la AOAC para el análisis de la fibra dietética: las fracciones de lignina y los otros compuestos (fracciones proteínicas, compuestos fenólicos, ceras, saponinas, fitatos, cutina, fitosteroles, etc.) íntimamente "asociados" a los polisacáridos vegetales, suelen extraerse con los polisacáridos según el método AOAC 991.43. Estas sustancias quedan incluidas en la definición de fibra por cuanto están efectivamente asociadas con la fracción polisacárida u oligosacáridica de la fibra. Sin embargo, no pueden ser definidas como fibra dietética si se extraen o incluso si se reintroducen en un alimento que contiene polisacáridos no digeribles. Al combinarse con polisacáridos, estas sustancias asociadas pueden aportar efectos beneficiosos complementarios (pendiente de la adopción de la sección sobre los métodos de análisis y muestreo).

<sup>2</sup> La decisión sobre si se deben incluir los carbohidratos con entre tres y nueve unidades monoméricas debe recaer en las autoridades nacionales.

<sup>3</sup> Los Miembros del Codex podrían, para los propósitos del etiquetado nutricional, revisar la inclusión de Ácidos Grasos Trans (AGTs) en la definición de AGTs, si se hicieran disponibles nuevos datos científicos.

- 3.2.1.3 La cantidad de cualquier otro nutriente acerca del cual se haga una declaración de propiedades nutricionales y saludables; y
- 3.2.1.4 La cantidad de cualquier otro nutriente que se considere importante para mantener un buen estado nutricional, según lo exijan la legislación nacional o las directrices dietéticas nacionales.
- 3.2.2 Cuando se haga una declaración voluntaria de un nutriente específico, además de aquellos especificados en la Subsección 3.2.1, la legislación nacional puede requerir la declaración obligatoria de la cantidad de cualesquiera otros nutrientes que se consideren importantes para mantener un buen estado nutricional.
- 3.2.3 Cuando se haga una declaración específica de propiedades saludables o nutricionales, la declaración de la cantidad de cualquier otro nutriente que se considere importante para mantener un buen estado nutricional, de conformidad con la legislación nacional o las directrices dietéticas nacionales, debería ser obligatoria.
- 3.2.4 Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos, deberá incluirse la cantidad total de azúcares, además de lo prescrito en la Subsección 3.2.1. Podrán indicarse también las cantidades de almidón y/u otro(s) constituyente(s) de carbohidrato(s). Cuando se haga una declaración de propiedades respecto al contenido de fibra dietética, deberá declararse la cantidad de dicha fibra.
- 3.2.5 Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos o la cantidad de colesterol, deberán declararse las cantidades de ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados y colesterol, y la legislación nacional quizá exija declarar la cantidad de ácidos grasos –trans, además de los requisitos establecidos en la Sección 3.2.1 y de conformidad con lo estipulado en la Sección 3.4.7.
- 3.2.6 Además de la declaración obligatoria indicada en las Subsecciones 3.2.1, 3.2.3 y 3.2.4, podrán enumerarse las vitaminas y los minerales con arreglo a los siguientes criterios:
- 3.2.6.1 Deberán declararse solamente las vitaminas y los minerales para los que se han establecido ingestas recomendadas y/o que sean nutricionalmente importantes en el país en cuestión
- 3.2.6.2 Cuando se aplique la declaración de nutrientes, no deberán declararse las vitaminas y los minerales que se hallan presentes en cantidades menores del 5 por ciento del valor de referencia de nutrientes o de las directrices oficialmente reconocidas de la autoridad competente por 100 g, o por 100 ml, o por porción indicada en la etiqueta.
- 3.2.7 Cuando un producto esté sujeto a los requisitos de etiquetado de una norma del Codex, las disposiciones relativas a la declaración de nutrientes establecidas en dicha norma tendrán precedencia sobre las disposiciones de las Subsecciones 3.2.1 a 3.2.6 de estas Directrices, pero no deberán estar en contradicción con ellas.

### 3.3 Cálculo de nutrientes

#### 3.3.1 Cálculo de energía

La cantidad de energía que ha de declararse deberá calcularse utilizando los siguientes factores de conversión:

Carbohidratos	4 kcal/g – 17 kJ
Proteínas	4 kcal/g – 17 kJ
Grasas	9 kcal/g – 37 kJ
Alcohol (etanol)	7 kcal/g – 29 kJ
Ácidos orgánicos	3 kcal/g – 13 kJ

#### 3.3.2 Cálculo de proteínas

La cantidad de proteínas que ha de indicarse, deberá calcularse utilizando la fórmula siguiente:

$$\text{Proteína} = \text{contenido total de nitrógeno Kjeldahl} \times 6,25$$

a no ser que se dé un factor diferente en la norma del Codex o en el método de análisis del Codex para dicho alimento.

### 3.4 Presentación del contenido en nutrientes

- 3.4.1 La declaración del contenido de nutrientes debería hacerse en forma numérica. No obstante, no se excluirá el uso de otras formas de presentación.
- 3.4.2 La información sobre el valor energético deberá expresarse en kJ y kcal por 100 g o por 100 ml, o por envase, si éste contiene sólo una porción. Esta información podrá darse además por ración cuantificada en la etiqueta, o por porción, si se indica el número de porciones que contiene el envase.
- 3.4.3 La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas que contienen los alimentos deberá expresarse en g por 100 g o por 100 ml o por envase, si éste contiene sólo una porción. Además, esta información podrá darse por ración cuantificada en la etiqueta, o por porción, si se declara el número de porciones que contiene el envase.
- 3.4.4 La información numérica sobre vitaminas y minerales debe expresarse en unidades del sistema métrico y/o en porcentaje del valor de referencia de nutrientes por 100 g o por 100 ml o por envase, si el envase contiene una sola porción. Además, esta información puede indicarse referida a la cantidad por ración que aparece en la etiqueta o por porción, siempre y cuando se declare el número de porciones contenidas en el envase.

Además, la información sobre el contenido de proteínas se puede expresar también en porcentajes del valor de referencia de nutrientes<sup>4</sup>.

En el etiquetado, deberán utilizarse los siguientes valores de referencia de nutrientes en aras de lograr una uniformidad y estandarización internacionales:

Proteína	(g)	50
Vitamina A	(µg)	800 <sup>5</sup>
Vitamina D	(µg)	5 <sup>6</sup>
Vitamina C	(mg)	60
Tiamina	(mg)	1.4
Riboflavina	(mg)	1.6
Niacina	(mg)	18 <sup>6</sup>
Vitamina B <sub>6</sub>	(mg)	2
Folacina	(µg)	200
Vitamina B <sub>12</sub>	(µg)	1
Calcio	(mg)	800
Magnesio	(mg)	300
Hierro	(mg)	14
Zinc	(mg)	15
Yodo	(µg)	150 <sup>6</sup>
Cobre	valor no establecido	
Selenio	valor no establecido	

- 3.4.5 En los países en los que normalmente se indican raciones, la información exigida en las subsecciones 3.4.2, 3.4.3 y 3.4.4 podrá expresarse solamente por ración cuantificada en la etiqueta o por porción si se indica el número de porciones que contiene el envase.

- 3.4.6 La presencia de carbohidratos disponibles deberá declararse en la etiqueta como "carbohidratos". Cuando se declaren los tipos de carbohidrato, tal declaración deberá seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de carbohidratos de la forma siguiente:

"carbohidrato, ...g, del cual, azúcares, ...g".

Podrá seguir: "x" ...g

donde "x" representa el nombre específico de cualquier otro constituyente de carbohidrato.

<sup>4</sup> A fin de tomar en cuenta futuros progresos científicos, futuras recomendaciones de la FAO/OMS, de otros expertos y demás información pertinente, la lista de nutrientes y la lista de valores de referencia de nutrientes deberán mantenerse en revisión.

<sup>5</sup> Para la declaración de β-caroteno (provitamina A) se debe emplear el siguiente factor de conversión: 1 µg retinol = 6 µg β-caroteno.

<sup>6</sup> Los valores de referencia de nutrientes para la vitamina D, la niacina y el yodo pueden no ser aplicables a los países cuyas políticas nacionales de nutrición o condiciones locales permiten disponer de una cantidad suficiente para asegurar que las necesidades individuales queden satisfechas. Véase también la sección 3.2.6.1 de las *Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional*.

- 3.4.7 Cuando se declaren la cantidad y/o el tipo de ácidos grasos, esta declaración deberá seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de grasas, de conformidad con la Subsección 3.4.3.

Deberá usarse el formato siguiente:

<b>Contenido total de grasa</b>		...	g
de las cuales	ácidos grasos saturados	...	g
	ácidos grasos – trans	...	g
	ácidos grasos monoinsaturados	...	g
	ácidos grasos poliinsaturados	...	g
<b>Cholesterol</b>		...	mg

### 3.5 Tolerancias y cumplimiento

- 3.5.1 Deberán establecerse límites de tolerancia en relación con las exigencias de salud pública, la estabilidad en almacén, la precisión de los análisis, el diverso grado de elaboración y la inestabilidad y variabilidad propias del nutriente en el producto, y según si el nutriente ha sido añadido al producto o se encuentra naturalmente presente en él.
- 3.5.2 Los valores que figuren en la declaración de nutrientes deberán ser valores medios ponderados derivados de los datos específicamente obtenidos de análisis de productos que son representativos del producto que ha de ser etiquetado.
- 3.5.3 Cuando el producto esté sujeto a una norma del Codex, los requisitos establecidos por la norma para las tolerancias aplicables a la declaración de nutrientes en la etiqueta deberán tener prioridad con respecto a estas directrices.

## 4. INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA

- 4.1 La información nutricional complementaria tiene por objeto facilitar la comprensión del consumidor del valor nutritivo de su alimento y ayudarlo a interpretar la declaración sobre el nutriente. Hay varias maneras de presentar dicha información que pueden utilizarse en las etiquetas de los alimentos.
- 4.2 El uso de información nutricional complementaria en las etiquetas de los alimentos deberá ser facultativo y no deberá sustituir sino añadirse a la declaración de los nutrientes, excepto para determinadas poblaciones que tienen un alto índice de analfabetismo y/o conocimientos relativamente escasos sobre nutrición. Para éstas podrán utilizarse símbolos de grupos de alimentos u otras representaciones gráficas o en colores sin la declaración de nutrientes.
- 4.3 La información nutricional complementaria en las etiquetas deberá ir acompañada de programas educativos del consumidor para aumentar su capacidad de comprensión, y lograr que se haga mayor uso de la información.