

# GUÍA PARA LA APLICACIÓN DEL DECRETO 117/006

## INTRODUCCIÓN

El decreto 117/006 del Poder Ejecutivo internaliza las resoluciones N° 26/03, N° 44/03, N° 46/03 y N° 47/03 del Grupo Mercado Común del MERCOSUR.

A partir del 1° de agosto de 2006, las industrias fabricantes de alimentos envasados en general, prontos para ofrecer al consumidor, deben adecuarse a la nueva reglamentación que obliga a declarar: **VALOR ENERGÉTICO, HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, GRASAS TOTALES, GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS, FIBRA ALIMENTARIA Y SODIO** en los rótulos de los mismos (RES. MERCOSUR 46/03).

La información nutricional se refiere al producto en la forma como se ofrece al consumidor. Dicha información nutricional debe ser presentada en porciones (RES. MERCOSUR 47/03) y especificar las medidas caseras correspondientes; debiéndose expresar además, el porcentaje del Valor Diario (%VD) para cada nutriente declarado, excepto para grasas trans, cuyo %VD no debe ser declarado ya que no existen valores de referencia.

La nueva reglamentación hace obligatorio el rotulado nutricional basado en las reglas establecidas con el objetivo principal de actuar en beneficio del consumidor y además evitar obstáculos técnicos en el comercio.

Las porciones a indicar en los rótulos de los alimentos y bebidas envasadas se determinaron sobre la base de una dieta de 2000 Kcal, considerando una alimentación saludable y fueron armonizadas con los otros países del MERCOSUR.

Las reglamentaciones están disponibles en [www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy) y [www.mercosur.org.uy](http://www.mercosur.org.uy).

## ¿CÓMO SABER SI EL PRODUCTO DEBE PRESENTAR INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

La rotulación nutricional se aplica a todos los alimentos y bebidas producidos, comercializados y envasados en ausencia del cliente y prontos para ofrecer al consumidor.

Los productos que están exonerados de rotulación nutricional obligatoria son:

- Las aguas minerales y demás aguas destinadas al consumo humano;
- Las bebidas alcohólicas;
- Los aditivos alimentarios y coadyuvantes de tecnología;
- Las especias, como pimienta, comino, nuez moscada, canela y otros;
- Los vinagres;
- La sal (cloruro de sodio);
- Café, yerba mate, té y otras yerbas sin adición de otros ingredientes;
- Los alimentos preparados y envasados en restaurantes y establecimientos comerciales, prontos para el consumo, como por ejemplo, sandwiches envasados, postres tipo flan o ensaladas de frutas y otras semejantes;
- Los productos fraccionados en los puntos de venta a la vista del público, al por menor comercializados como pre medidos.
- Las frutas, vegetales y carnes in natura, refrigerados o congelados;
- Alimentos que poseen envases con menos de 100 cm<sup>2</sup>, excepto los alimentos para fines especiales o que presenten declaraciones de propiedades nutricionales.

**¿QUE INFORMACIÓN DEBE CONSTAR OBLIGATORIAMENTE EN LOS RÓTULOS?**

La información nutricional se debe presentar en un cuadro similar al siguiente modelo:

**MODELO DE RÓTULO**

| <b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>                |                             |                 |
|---|-----------------------------|-----------------|
| <b>PORCIÓN DE .....g o mL (medida casera)</b> |                             |                 |
|   | <b>CANTIDAD POR PORCIÓN</b> | <b>% VD (*)</b> |
| Valor energético                              | kcal y kJ                   | %               |
| Carbohidratos                                 | g                           | %               |
| Proteínas                                     | g                           | %               |
| Grasas totales                                | g                           | %               |
| Grasas saturadas                              | g                           | %               |
| Grasas trans                                  | g                           | --              |
| Fibra alimentaria                             | g                           | %               |
| Sodio   | mg                          | %               |

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

En este cuadro nutricional también se debe declarar cualquier otro nutriente acerca del que se incluya en la rotulación una declaración de propiedades nutricionales (frases resaltadas o claims).

Optativamente pueden ser declarados vitaminas y minerales cuando estén presentes en cantidad igual o superior a 5% de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR) por porción indicada en el rótulo.

La expresión “INFORMACIÓN NUTRICIONAL”, el valor y las unidades de la porción y lo correspondiente a la medida casera deben ser de mayor destaque que el resto de la información nutricional.

**¿CÓMO CONOCER EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y LA MEDIDA CASERA CORRESPONDIENTE?**

El tamaño de las porciones está indicado en las Tablas de Referencia de Porciones de Alimentos y Bebidas Envasadas (ver RES. MERCOSUR 47/03).

Los productos son agrupados teniendo en cuenta su similitud. Cada nivel agrupa alimentos con características parecidas entre sí.

El nivel 1 agrupa los alimentos ricos en carbohidratos, el 2 los alimentos ricos en vitaminas y minerales, el 3 alimentos ricos en proteínas y el 4 alimentos con densidad energética alta:

- 1) Se consideró como base una alimentación diaria de 2000 kcal u 8400 kJ. Además de la determinación de la energía, todos los alimentos fueron clasificados en niveles y grupos de alimentos, considerando el valor energético medio (VEM) que contiene cada grupo. De este modo el número de porciones recomendadas es el VALOR ENERGÉTICO MEDIO que corresponde para cada porción.
- 2) Para los alimentos de consumo ocasional como helados, caramelos, chicles (GRUPO VII), no se consideró el valor energético medio establecido para el grupo.
- 3) Los productos alimenticios que no están dentro de los cuatro niveles de la tabla, están incluidos en el GRUPO VIII) – salsas, aderezos, caldos, sopas y platos preparados.

| NIVEL | GRUPOS DE ALIMENTOS   | VALOR ENERGÉTICO MEDIO (VE). |       | NÚMERO DE PORCIONES | VALOR ENERGÉTICO MEDIO POR PORCIÓN |       |
|-------|---|------------------------------|-------|---------------------|------------------------------------|-------|
|       |   | kcal                         | kJ    |                     | kcal                               | kJ    |
| 1     | I – Productos de panificación, cereales, leguminosas, raíces, tubérculos y sus derivados  | 900                          | 3800  | 6                   | 150                                | 630   |
| 2     | II – Verduras, hortalizas y conservas vegetales<br>III – Frutas, jugos, néctares y refrescos de frutas.                               | 300                          | 1260  | 3                   | 30                                 | 125   |
|       |   |                              |       | 3                   | 70                                 | 295   |
| 3     | IV – Leche y derivados<br>V – Carnes y huevos   | 500                          | 2100  | 2                   | 125                                | 525   |
|       |   |                              |       | 2                   | 125                                | 525   |
| 4     | VI – Aceites, grasas, y semillas oleaginosas<br>VII – Azúcares y productos que aportan energía provenientes de carbohidratos y grasas | 300                          | 1260  | 2                   | 100                                | 420   |
|       |   |                              |       | 1                   | 100                                | 420   |
| ----- | VIII – Salsas, aderezos, caldos, sopas y platos preparados  | -----                        | ----- | -----               | -----                              | ----- |

En el caso de que el producto que se va a fabricar no esté en la Tabla de Referencia de Porciones de Alimentos y Bebidas Envasados, deberá seguir el método utilizado para el establecimiento de las porciones.

Tomando en cuenta el cuadro anterior:

- 1 – Identifique en qué nivel se encuentra el producto considerando sus características.
- 2 – Identifique el valor energético medio por porción del producto.
- 3 - Utilice la regla de tres para determinar la porción.

Por ejemplo:

Si se trata de un alimento identificado como integrante del grupo IV, pertenece al nivel 3 por lo que presenta en promedio 125 kcal o 525 kJ.

O sea que si 100 g del producto en cuestión aportan 625 kcal, 125 kcal son aportadas por 20 g. De este modo se establece que la porción es 20g.

#### Determinación de la medida casera:

La declaración de la medida casera **es obligatoria**. Para facilitar esta declaración se estableció su relación con la porción correspondiente en gramos o mililitros a partir de los utensilios caseros indicados en la tabla siguiente:

| Medida casera       | Capacidad o dimensión    |
|---------------------|--------------------------|
| Taza de té          | 200 cm <sup>3</sup> o mL |
| Vaso                | 200 cm <sup>3</sup> o mL |
| Cuchara de sopa     | 10 cm <sup>3</sup> o mL  |
| Cuchara de té       | 5 cm <sup>3</sup> o mL   |
| Plato llano o playo | 22 cm de diámetro        |
| Plato hondo         | 250 cm <sup>3</sup> o mL |

Si el producto no se encuentra en la “Tabla de Referencia de Porciones de Alimentos y Bebidas envasadas”, para encontrar la medida casera se debe utilizar una similar.

Se pueden usar otras formas de declaración de medidas caseras apropiadas para el producto y de fácil entendimiento de los consumidores como fetas, rodajas, fracción o unidad.

La tabla de “Referencia de Porciones de Alimentos y Bebidas envasadas” también indica la medida casera utilizada para cada tipo de producto.

### **¿CÓMO CALCULAR LA INFORMACION NUTRICIONAL?**

Las cifras declaradas deben ser calculadas a partir de valores medios que representen las cantidades de nutrientes contenidas en el alimento (dependiendo del tipo de producto, deben considerarse variaciones estacionales o surgidas por otros factores).

Los valores medios podrán ser obtenidos según el caso:

- Análisis físico-químicos del alimento.
- Valores medios conocidos de cada ingrediente utilizado.
- Datos de tablas aceptadas.

Los valores nutricionales declarados en el rótulo del producto son parte de la información dirigida al consumidor y por lo tanto no debe ser engañosa, siendo las empresas responsables por esta declaración.

### **CONSIDERACIONES RELACIONADAS CON GRASAS TRANS**

Los productos que presenten en su composición grasas trans deben efectuar el perfil lipídico del alimento.

#### Ejemplos:

- El alimento presenta grasas trans: en este caso se efectúa el análisis físico-químico para cuantificarlas. Ejemplo: grasa hidrogenada, margarina.
- El producto utiliza en su formulación ingredientes con grasas trans: es necesario proceder al análisis físico-químico en el producto final o se puede realizar el análisis del o los ingredientes. Ej. galletitas, mantecados, tortas.
- Pueden ocurrir transformaciones durante el procesamiento del producto que resulten en grasas trans, en este caso es necesario el análisis del producto final.

**Es importante recordar que los alimentos elaborados con grasa vegetal hidrogenada, margarinas o grasas provenientes de animales rumiantes contienen ácidos grasos trans.**

**REGLAS PARA DECLARACIÓN Y REDONDEO DE LOS RESULTADOS**

La Información Nutricional será expresada como “0” o “no contiene” para los valores encontrados en las tablas de composición de alimentos o en los resultados de los análisis físico-químicos, cuando el alimento contenga cantidades menores o iguales a las establecidas como no significativas de acuerdo a la siguiente tabla:

| <b>Valor energético/nutriente</b> | <b>Cantidades no significativas por porción (expresada en g o mL)</b> |
|-----------------------------------|---|
| Valor energético                  | Menor o igual a 4 kcal / menor que 17 kJ                              |
| Carbohidratos                     | Menor o igual que 0.5 g   |
| Proteínas                         | Menor o igual que 0.5 g   |
| Grasas totales (*)                | Menor o igual que 0.5 g   |
| Grasas saturadas                  | Menor o igual que 0.2 g   |
| Grasas trans                      | Menor o igual que 0.2 g   |
| Fibra alimentaria                 | Menor o igual que 0.5 g   |
| Sodio                             | Menor o igual que 5 mg  |

(\*) Las grasas totales podrán declararse “cero”, “0” o no “contiene” cuando las grasas saturadas y las trans cumplan con el atributo de cantidades no significativas y ningún otro tipo de grasa sea declarado con valores superiores a “0”.

Para la declaración de valor energético o nutrientes cuyos valores no se encuentren comprendidos en la tabla anterior se deberá efectuar de acuerdo a la siguiente tabla:

| <b>VALORES</b>                             | <b>REGLAS</b>  | <b>EJEMPLOS</b>             |
|--|--|-----------------------------|
| Mayores o iguales a 100                    | Serán declarados en números enteros con tres cifras.   | 357.59 = 358                |
| Menores que 100 y mayores o iguales que 10 | Serán declarados en números enteros con dos cifras.  | 26.24 = 26                  |
| Menores que 10 y mayores o iguales que 1   | Serán declarados con una cifra decimal.  | 7.49 = 7.5                  |
| Menores que 1                              | Para vitaminas y minerales: se declararán con dos cifras decimales.<br>Los demás nutrientes se declararán con una cifra decimal. | 0.783 = 0.78<br>0.783 = 0.8 |

**El Valor Energético y el porcentaje de valores diarios (%VD) deben declararse siempre con números enteros.**

### VALORES DIARIOS DE REFERENCIA DE NUTRIENTES

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Valor energético  | 2000 kcal u 8400 kJ |
| Carbohidratos     | 300 g               |
| Proteínas         | 75 g                |
| Grasas totales    | 55 g                |
| Grasas saturadas  | 22 g                |
| Fibra alimentaria | 25 g                |
| Sodio             | 2400 mg             |

#### Recordando:

1. De acuerdo con la Norma para Rotulación Nutricional es obligatoria la aplicación de la regla de redondeo de nutrientes en la declaración de la información nutricional.
2. El Valor Energético y el porcentaje de los Valores Diarios (%VD) deben ser declarados con números enteros.
3. No se han establecido valores diarios de referencia para grasas trans. Queda excluida la declaración de grasas trans en porcentaje de valor diario (%VD) dado que no existe recomendación de ingestión de grasa trans. En este caso puede constar en la columna de %VD en el lugar correspondiente a grasas trans: “VD no establecido” o “Valor Diario no establecido”.
4. Debe incluirse como parte de la información nutricional la siguiente frase: **“Valores Diarios de Referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades energéticas”.**

## **CUANDO UTILIZAR LA DECLARACION SIMPLIFICADA DE NUTRIENTES**

La declaración simplificada de nutrientes podrá ser utilizada cuando el alimento presente cantidades no significativas de acuerdo a la tabla correspondiente. Por lo tanto la declaración de valor energético o contenido de nutrientes no significativa puede ser sustituida por la siguiente frase:

**“No contiene cantidad (es) significativa (s) de .....valor energético y/o nombre (s) del (los) nutrientes”.**

En dicha frase deberán figurar todos los macronutrientes y los micronutrientes que sean de declaración obligatoria.

Ejemplo:

### **DECLARACIÓN COMPLETA DE NUTRIENTES:**

DULCE DE BATATA  
INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
PORCIÓN: 40g = 1 REBANADA

|                   | Cantidad por porción | % VD (*) |
|-------------------|----------------------|----------|
| Valor calórico    | 107 kcal/449 kJ      | 5        |
| Carbohidratos     | 26g                  | 9        |
| Proteínas         | 0g                   | 0        |
| Grasas totales    | 0g                   | 0        |
| Grasas saturadas  | 0g                   | 0        |
| Grasas trans      | 0g                   | **       |
| Fibra alimentaria | 0g                   | 0        |
| Sodio             | 0g                   | 0        |

\* %VD Valores Diarios de Referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8000 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

\*\* Valores Diarios de Referencia no establecidos

### **DECLARACIÓN SIMPLIFICADA DE NUTRIENTES**

DULCE DE BATATA  
INFORMACION NUTRICIONAL  
PORCIÓN: 40g = 1 REBANADA

|                | Cantidad por porción | % VD (*) |
|----------------|----------------------|----------|
| Valor calórico | 107 kcal/ 449 kJ     | 5        |
| Carbohidratos  | 26g                  | 9        |

No contiene cantidades significativas de: proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio.

\* %VD Valores Diarios de Referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

## **DUDAS FRECUENTES**

### ***¿Qué es el rotulado nutricional?***

Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre la composición química del alimento y su aporte de acuerdo a valores diarios nutricionales de referencia.

### ***¿Qué es declaración de nutrientes?***

Es una relación o enumeración estandarizada del contenido de nutrientes de un alimento.

### ***¿Qué es declaración de propiedades nutricionales (Información Nutricional complementaria)?***

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares con relación a su valor energético y/o contenido de nutrientes.

### ***¿Qué son los carbohidratos?***

Son todos los mono, di y polisacáridos presentes en los alimentos que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano.

### ***¿Qué son los azúcares?***

Son todos los mono y disacáridos presentes en un alimento que son digeridos, absorbidos y metabolizados por el ser humano.

### ***¿Qué son las grasas trans o ácidos grasos trans?***

Son los triglicéridos que contienen ácidos grasos insaturados con uno o más dobles enlaces trans, expresados como ácidos grasos trans libres. Se forman por la hidrogenación de los aceites vegetales. Se encuentran en la margarina, crema vegetal, bizcochos, snacks, productos de panificación y alimentos fritos que utilizan las grasas hidrogenadas en su preparación. Las grasas provenientes de los animales rumiantes también presentan tenores de ácidos grasos trans.

### ***¿Qué son las porciones de alimentos?***

Es la cantidad media de un alimento que debería ser consumido usualmente por personas sanas, mayores de 36 meses, en buen estado nutricional, en cada tiempo de comida para una alimentación equilibrada.

### ***¿Qué es una medida casera?***

Es la forma de medir un alimento sin usar balanza o cualquier otro utensilio para mediciones exactas.

Por ejemplo: en fetas, unidades, pote, cucharas, tazas, etc.

***¿Es obligatoria la declaración de la medida casera?***

**Sí**, en la información nutricional se debe declarar el tamaño de la porción del alimento en gramos o mililitros y su equivalencia en medida casera, de acuerdo a la tabla de porciones estandarizada.

***¿Debe declararse el número de porciones por envase?***

No es obligatorio. En caso de que sea declarado puede estar en la tabla nutricional o próximo a ella.

***¿Qué son los Valores Diarios (VD)?***

Son las cantidades de nutrientes que una población sana debe consumir para una alimentación saludable.

***¿Por qué los productos que presentan grasas trans en su composición deben presentar análisis físico-químicos?***

Porque el perfil de contenido de ácidos grasos de alimentos similares, de diferente marca, puede variar considerablemente de acuerdo al tipo de grasa adicionada y a la tecnología utilizada en el procesamiento del producto en cuestión.