

Ejemplo

- Características propias del mismo
- Formas de utilización

1- La información nutricional estará expresada por PORCIÓN, indicando su cantidad en gramos o ml, y su equivalencia en unidades o una medida casera

4- El valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable

Información Nutricional Porción 30g (6 GALLETITAS)

	Cantidad por porción	%VD
Valor energético	121kcal=508kl	6
Carbohidratos	19g	6
Proteínas	3.2g	4
Grasas totales	3.8g	7
Grasas saturadas	0.3g	1
Fibra alimentaria	1.6g	6
Sodio	228mg	10

2- Es la energía que aporta el alimento, por porción

3- Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria

5- El % del Valor Diario, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento

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

6- 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.

Te informamos

Debemos saber que hay **algunos productos alimenticios** que por **ley nacional** y como **política pública**, tienen que estar adicionados con vitaminas y/o minerales para **prevenir enfermedades**, y esto debe informarse en el **rótulo** del envase.

Como **prevención** del Bocio, la sal de mesa está **enriquecida** con Yodo para uso en la alimentación humana. Ley N° 17.259/67.

Como prevención de Anemia y enfermedades del Sistema Nervioso en los recién nacidos, la Harina de Trigo está adicionada con Hierro, Acido fólico, Vitaminas B1, B2 y Niacina, por ley N° 25.630.



FAMILIA Argentina

PLAN NACIONAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



MDSNacion

www.desarrollosocial.gov.ar



2979

Av. 9 de Julio 1925, Piso 16º
(C1073ABA) Ciudad Autónoma de Buenos Aires
(011) 4379-3710/3714
pnsanutricion@desarrollosocial.gov.ar



Ministerio de **Desarrollo Social**
Presidencia de la Nación



¿Qué es un rótulo?



Un rótulo es toda inscripción, leyenda o imagen adherida al envase del alimento. Brinda al consumidor información sobre el alimento o producto alimenticio.



Información obligatoria

1- Denominación de venta del alimento

Es la información del nombre específico del alimento indicando su verdadera naturaleza y característica.

2- Lista de ingredientes

Se declaran de mayor a menor, según la cantidad (en peso inicial) presente en el alimento.

Los aditivos alimentarios deberán declararse, al final de los ingredientes por nombre o número.

3- Contenidos netos

La cantidad de alimento que hay en el envase.

4- Identificación del origen

Indica de donde proviene el producto nombre del fabricante ó razón social, su domicilio, localidad, país de origen.

Debe indicarse el número de registro del centro elaborador (Registro nacional de establecimiento).

5- Fecha de duración o fecha de vencimiento

Es el tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo.

6- Preparación e instrucciones de uso del alimento

Modo apropiado de empleo, incluida la reconstitución, el descongelamiento o el tratamiento que deba realizar el consumidor para el uso correcto del producto.

7- Información nutricional

Conocer con más detalles las características nutricionales de cada alimento.

La información estará referida a una porción de consumo habitual. Se utiliza la medida casera (utensilio comúnmente utilizado por el consumidor para medir alimentos)

Revisemos los envases y sus rótulos, es un derecho y una obligación social.

Enseñar a leer los rótulos es promover la salud.

Leyendas válidas

- Contenido neto
- Ingredientes
- Válido hasta...
- Vence...
- Consumir antes de...
- Identificación del origen
- Identificación del lote

