



Sustento del uso justo
de **Materiales Protegidos**
derechos de autor para
fines educativos



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional

UCI

Sustento del uso justo de materiales protegidos por derechos de autor para fines educativos

El siguiente material ha sido reproducido, con fines estrictamente didácticos e ilustrativos de los temas en cuestión, se utilizan en el campus virtual de la Universidad para la Cooperación Internacional – UCI - para ser usados exclusivamente para la función docente y el estudio privado de los estudiantes en el curso Comercio Internacional y Legislación Alimentaria perteneciente al programa académico Maestría en Inocuidad de Alimentos.

La UCI desea dejar constancia de su estricto respeto a las legislaciones relacionadas con la propiedad intelectual. Todo material digital disponible para un curso y sus estudiantes tiene fines educativos y de investigación. No media en el uso de estos materiales fines de lucro, se entiende como casos especiales para fines educativos a distancia y en lugares donde no atenta contra la normal explotación de la obra y no afecta los intereses legítimos de ningún actor .

La UCI hace un USO JUSTO del material, sustentado en las excepciones a las leyes de derechos de autor establecidas en las siguientes normativas:

- a- Legislación costarricense: Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, No.6683 de 14 de octubre de 1982 - artículo 73, la Ley sobre Procedimientos de Observancia de los Derechos de Propiedad Intelectual, No. 8039 – artículo 58, permiten el copiado parcial de obras para la ilustración educativa.
- b- Legislación Mexicana; Ley Federal de Derechos de Autor; artículo 147.
- c- Legislación de Estados Unidos de América: En referencia al uso justo, menciona: "está consagrado en el artículo 106 de la ley de derecho de autor de los Estados Unidos (U.S.Copyright - Act) y establece un uso libre y gratuito de las obras para fines de crítica, comentarios y noticias, reportajes y docencia (lo que incluye la realización de copias para su uso en clase)."
- d- Legislación Canadiense: Ley de derechos de autor C-11– Referidos a Excepciones para Educación a Distancia.
- e- OMPI: En el marco de la legislación internacional, según la Organización Mundial de Propiedad Intelectual lo previsto por los tratados internacionales sobre esta materia. El artículo 10(2) del Convenio de Berna, permite a los países miembros establecer limitaciones o excepciones respecto a la posibilidad de utilizar lícitamente las obras literarias o artísticas a título de ilustración de la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones de radio o grabaciones sonoras o visuales.

Además y por indicación de la UCI, los estudiantes del campus virtual tienen el deber de cumplir con lo que establezca la legislación correspondiente en materia de derechos de autor, en su país de residencia.

Finalmente, reiteramos que en UCI no lucramos con las obras de terceros, somos estrictos con respecto al plagio, y no restringimos de ninguna manera el que nuestros estudiantes, académicos e investigadores accedan comercialmente o adquieran los documentos disponibles en el mercado editorial. sea directamente los documentos, o por medio de bases de datos científicas, pagando ellos mismos los costos asociados a dichos accesos.

(This document [in English](#))

La Nueva Etiqueta de los Alimentos

Los pasillos de los supermercados se han convertido en vías a los mejores conocimientos sobre nutrición.

La nueva etiqueta de los alimentos lo hace posible: como resultado de las nuevas regulaciones bajo la Administración de Drogas y Alimentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos y del Servicio de Inspección y Seguridad del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la etiqueta de los alimentos ofrece ahora información más completa, útil y precisa sobre nutrición que antes.

El objetivo de la reforma de la etiqueta de los alimentos es simple: despejar la confusión que ha prevalecido en los estantes de los supermercados durante muchos años, ayudar a los consumidores a escoger dietas más saludables y extender a las compañías elaboradoras de productos alimenticios, un incentivo para el mejoramiento de las cualidades nutritivas de sus productos.

Entre las modificaciones claves figuran:

- etiquetas sobre el valor nutritivo de casi todos los alimentos. Los consumidores pueden informarse ahora acerca de las cualidades alimenticias de casi todos los productos que compran.
- un nuevo, característico formato fácil de leer que habilita a los consumidores a encontrar rápidamente la etiqueta con la información necesaria para escoger los alimentos más saludables.
- información concerniente a la cantidad por porción de grasa saturada, colesterol, fibra dietética y otros nutrientes, que hoy son causa de mayor preocupación para la salud de los consumidores.
- referencia de valores de nutrición exactos, como porcentajes % de Valores Diarios que ayudan a los consumidores a comprender cómo un alimento puede encajar en una dieta común.
- definiciones uniformes para los términos que describen el contenido nutritivo de un alimento--"ligero," "bajo en grasa", "alto en fibra"--para asegurarse que tales términos siempre significan lo mismo en cualquier producto en donde aparezcan. Estas descripciones son particularmente útiles para aquellos consumidores tratando de moderar y controlar el consumo de sus calorías o de la grasa, o para los que tratan de aumentar ciertos nutrientes como la fibra.
- afirmaciones acerca del vínculo entre un nutriente o alimento y una enfermedad, como en el caso del calcio y la osteoporosis, o el cáncer y la grasa. Estas son de gran ayuda para las personas interesadas en el consumo de alimentos que quizás puedan ayudar a mantenerlas saludables por más tiempo.
- uniformidad de las porciones de los alimentos, con el fin de poder hacer comparaciones alimenticias más fáciles de productos similares .
- declaración del porcentaje total de un jugo en bebidas derivadas de este. Esto le indicará a los consumidores la cantidad exacta del jugo que hay en el producto.
- información voluntaria sobre la cantidad de nutrientes de muchos alimentos crudos.

NLEA

Estos y otros cambios son parte de las reglas finales publicadas en el *Federal Register* Registro Federal en 1992 y 1993. Las reglas de la FDA, ponen en ejecución las disposiciones del Acto de Educación, Nutrición y Etiquetado de 1990 (NLEA), el cual, entre otras cosas, exige la rotulación de la mayoría de los alimentos (excepto carnes de res y de aves) y autoriza el uso de contenido de nutrientes y se suscribe a los reclamos de salud aprobados por la FDA.

Carnes de res y de aves, son productos regulados por el USDA y no están cubiertos por NLEA. Sin embargo, las regulaciones de la USDA, corren paralelas con las de la FDA, anotadas aquí.

Etiquetas de Nutrición-Alimentos Apropriados

Las recientes regulaciones, la mayoría de las cuales entraron en vigencia en 1994, requieren etiquetas de nutrición en casi todos los alimentos. Además, establecen programas voluntarios de información sobre muchos alimentos crudos: los 20 vegetales, frutas y pescado crudos que se consumen con más frecuencia, bajo el programa sobre información voluntaria en el momento de la compra de la FDA, y los 45 cortes de carne que tienen mejor aceptación y se venden más según el programa de la USDA.

Aunque voluntarios, el programas de la FDA de productos crudos y pescado, lleva un fuerte incentivo para la participación de los comerciantes menores. El programa permanecerá voluntario, si por lo menos el 60 por ciento de los comerciantes al por menor continúa suministrando la información necesaria. (En un encuesta en 1994, la FDA encontró que más del 70 por ciento de las tiendas de alimentos y mercados estaban de acuerdo).

Información sobre nutrición de algunos alimentos de los restaurantes también será provista. Las regulaciones actuales requieren información de alimentos sobre los cuales afirmaciones de salud o contenido de nutrientes aparecen en avisos y placas en los restaurantes. En Junio de 1993, la FDA propuso requisitos similares para los menús de los restaurantes con tales afirmaciones. Bajo dicha propuesta, los restaurantes tendrían que proveer una "base razonable" para sustentarlas. A la vez, alguna flexibilidad les sería extendida para demostrar una base razonable. Por ejemplo, podrían depender de recetas de cocina reconocidas por grupos médicos o dietéticos.

Bajo la NLEA, algunos alimentos están exentos de llevar etiquetas de nutrición. Estos incluyen:

- alimentos servidos para el consumo inmediato, como en las cafeterías de los hospitales, aviones, vendedores ambulantes, mostradores de golosinas en centros comerciales y máquinas de vender comida
- alimentos listos para comer que no son consumidos inmediatamente, pero preparados en el lugar--por ejemplo, bizcochos, fiambres, y dulces
- alimentos despachados en masa mientras no sean vendidos en esa forma a los consumidores
- alimentos médicos como los usados para atender las necesidades nutritivas de pacientes con ciertas enfermedades
- simple café y té, algunas especias, y otros alimentos que no contienen cantidades significativas de elementos nutritivos.

Alimentos producidos por negocios pequeños también están exentos, según enmiendas de la NLEA en 1993. Las enmiendas estipulan un sistema en el cual exenciones se basadas en el número de personas que una compañía emplea y la cantidad de unidades dentro de una misma línea que produce al año.

Bajo este sistema, las indulgencias por cada factor son rebajadas gradualmente. Actualmente, únicamente negocios con un equivalente menor de 100 empleados de tiempo completo, produciendo menos de 100,000 unidades de un producto de una misma línea para distribución en los Estados Unidos, puede ser aprobado para una exención.

Casi todas las compañías en busca de una exención tendrán que notificar a la FDA que cumplen con esa norma. Aquellas que no tienen que notificar a la FDA son las firmas de los Estados Unidos con menos de 10 empleados, produciendo menos de 10,000 unidades de un alimento por año.

Aunque esos alimentos están exentos, son libres de llevar información de nutrición cuando sea apropiado-- mientras cumplan con las las nuevas regulaciones. A la vez, perderán sus exenciones si sus etiquetas muestran el contenido de un nutriente, una afirmación de salud u otra información de nutrición.

Información sobre el valor nutritivo de carnes de animales de cacería--venado, bisonte, conejo, codorniz, pavo salvaje, y avestruz--no se exige en paquetes individuales. En cambio, se puede dar en tarjetas de mostradores, señales, avisos, hojas volantes y otros materiales similares en el lugar de la venta. Debido a la escasa información de nutrición que existe sobre este tipo de alimentos, al FDA ha concluido que

conceder esta opción a los elaboradores de carnes de caza, les permitirá dar máxima prioridad a reunir información apropiada y se les será más fácil mantenerla al día según nueva información nutritiva vaya apareciendo.

Título de la Tabla de Nutrición

La nueva etiqueta de los alimentos presenta una tabla de nutrición renovada. Ahora tiene un nuevo título, "Datos de Nutrición" el cual reemplaza el antiguo "Información de Nutrición por Porción." El nuevo título indica que los productos han sido clasificados de acuerdo con las nuevas regulaciones. También y por primera vez, se han establecido condiciones en el estilo de tipo de letras, tamaño, espacios entre las letras y contraste, para asegurar una etiqueta distintiva, clara y fácil de leer.

Tamaño de las Porciones

El tamaño de la porción continúa siendo la base para reportar el contenido nutritivo de cada alimento. Sin embargo, diferente al pasado cuando el tamaño de una porción era establecido a la discreción del fabricante del alimento, ahora las porciones son más uniformes y reflejan la realidad de las cantidades que el consumidor actualmente come. Estas nuevas porciones deben ser expresadas en términos comunes y usando el sistema métrico de medidas.

La FDA acepta como medidas domésticas comunes: la taza, la cuchara de mesa, la cucharita de té, la tajada, la fracción (como en el caso de "1/4 de pizza") y recipientes comunes para empacar alimentos caseros (una bandeja pequeña o una jarra.) Onzas pueden ser usadas, pero solamente cuando una unidad casera no es apropiada y una unidad visual es usada como ejemplo, 1 onza (28g/ alrededor de 1/2 pepino).

Gramos (g) y mililitros (mL) son las unidades métricas usadas en relación con tamaños de porciones.

NLEA interpreta tamaños de porciones la cantidad de comida que se acostumbra a comer una vez. Los tamaños de las porciones que aparecen en las etiquetas de los alimentos están basadas en listas establecidas por la FDA de "Referencia de Cantidades Comúnmente Consumidas en una Comida."

Estas cifras de referencias, que son parte de las regulaciones fueron divididas en 139 categorías de productos regulados por la FDA, incluyendo 11 grupos de alimentos formulados o preparados para niños menores de 4 años de edad. En la lista figuran las cantidades de alimentos usualmente consumidos de cada categoría en cada ocasión, principalmente basados en estudios del consumo nacional de alimentos. La lista de la FDA suministra también porción sugerida en la etiqueta del producto. Por ejemplo, la categoría "panes (excluyendo el tipo dulce) tiene un cantidad de 50 g, en la referencia y en la descripción de la etiqueta para pan tajado o panecillos es " pedazo (s) (g)" o, para pan sin tajar, "2 onzas (56 g/ pulgadas cada tajada)"

El tamaño de las porciones de los productos que vienen en unidades pequeñas, como las galletas, barras de chocolate y productos en tajadas, es el número de unidades completas que se aproxima más a la cantidad de la referencia. Las galletas son un ejemplo. Bajo la categoría de productos de panadería", las galletas tienen una referencia de cantidad de 30 g. La medida casera más cercana a esta cantidad, es el número de galletas que más se acerca al peso de 30g. De esta manera, el tamaño de la porción en la etiqueta de un paquete de galletas en el cual cada una pesa 13g, es "2 galletas (26 g)."

Si una unidad pesa más del 50 por ciento pero menos que el 200 por ciento de la cantidad en la referencia, el tamaño de la porción es una unidad. Por ejemplo, la cantidad en la referencia para el pan es 50 g; por lo tanto, la etiqueta de una hogaza de pan en la que cada tajada pesa más de 25 g, indica que una tajada equivale a una porción.

Ciertas reglas se aplican a alimentos empacados que se venden individualmente. Si el peso de uno de estos paquetes es menos del 200 por ciento de la cantidad de la referencia aplicable, el producto es clasificado como una porción. Por lo tanto, una lata, de bebida carbonatada de 360-mililitros (mL)(12-onzas- líquidas) es una porción, ya que la cantidad de la referencia para bebidas gaseosas es 240

mL (8 onzas).

No obstante, si la cantidad del producto tiene una referencia de 100 g o 100 mL o más, y el paquete contiene más del 150 por ciento pero menos de 200 por ciento de la cantidad de referencia, los fabricantes tienen la opción de decidir si el producto se puede considerar una porción o dos porciones.

Un ejemplo de lo anterior es una lata de sopa de 15 onzas (420 g). La porción y la cantidad de la referencia para sopa es de 245 g. Como consecuencia, el fabricante tiene la opción de calificar la lata de sopa como una porción o como dos porciones.

Información de Nutrición

Ahora existe un nuevo grupo de componentes dietéticos en el cuadro de nutrición. Los componentes obligatorios (en negrillas) los voluntarios y el orden en que deben aparecer son:

- **total de calorías**
- **calorías de grasa**
- calorías de grasa saturada
- **total de grasa**
- **grasa saturada**
- grasa poliinsaturada
- grasa monoinsaturada
- **colesterol**
- **sodio**
- potasio
- **total de carbohidratos**
- **fibra dietética**
- fibra soluble
- fibra insoluble
- **azúcares**
- alcohol de azúcar (por ejemplo, el azúcar que substituye xilitol, manitol y sorbitol)
- otro carbohidrato (la diferencia entre carbohidrato total y la suma de fibra dietética, azúcares, y alcohol de azúcar si es mencionado)
- **proteína**
- **vitamina A**
- por ciento de vitamina A presente como beta carotena
- **vitamina C**
- **calcio**
- **hierro**
- otras vitaminas y minerales esenciales

Si un reclamo es hecho acerca de alguno de los componentes opcionales, o si un alimento es fortalecido o enriquecido con alguno de ellos, información sobre nutrición para esos componentes será declarada obligatoria.

Estos componentes, obligatorios o voluntarios son los únicos permitidos en el cuadro de nutrición. La inclusión en la lista de aminoácidos sencillos, maltodextrina, calorías de grasa poliinsaturada y calorías de carbohidratos, por ejemplo, no son permitidos en la etiqueta como parte de los Datos de Nutrición.

Los nutrientes exigidos fueron escogidos porque son los que hoy responden a las preocupaciones de salud. El orden en que deben aparecer, refleja las prioridades de las recomendaciones dietéticas actuales.

La tiamina, la riboflavina y la niacina dejaron de ser necesarias en las etiquetas de nutrición porque las deficiencias de cualquiera de ellas ya no es considerada de mucha importancia en la salud pública. Sin

embargo, se pueden mencionar en la etiqueta voluntariamente.

Formato del Panel de Nutrición

El formato para declarar el contenido de nutrientes por porción también ha sido revisado. Ahora, todos los nutrientes deben ser declarados como porcentajes de los Valores Diarios--la referencia de valores de la nueva etiqueta. La cantidad en gramos o miligramos de macronutrientes (grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, y proteína) todavía deben ser incluidos en la lista a la derecha de cada uno de los nombres de esos nutrientes. Pero, por primera vez, una columna encabezada "% Valor Diario" ha aparecido.

Exigir que los nutrientes sean declarados como porcentajes de los Valores Diarios obedece a la prevención de malas interpretaciones que se pueden presentar con valores cuantitativos, o sea con el análisis que determina las porciones de cada ingrediente en la etiqueta. Por ejemplo, un alimento con 140 miligramos (mg) de sodio, podría ser confundido con un alimento rico en sodio, porque 140 es relativamente un número alto. Actualmente, sin embargo, esa cantidad representa menos del 6 por ciento del Valor Diario del sodio, el cual es 2,400 mg.

Visto de otra manera, un alimento con 5g de grasa saturada podría analizarse como siendo bajo en ese nutriente. En efecto, ese alimento podría proveer una cuarta parte del total del Valor Diario ya que 20g es el Valor Diario para grasa saturada, basada en una dieta de 2,000 calorías.

Cuadro de Nutrición Nota al Pie

La lista del % (porcentaje) del Valor Diario agrega al final, una nota anunciando que los porcentajes están basados en una dieta de 2,000 calorías. Algunas etiquetas de nutrición--por lo menos las de paquetes grandes--también tienen al final:

- una frase indicando que el objetivo principal de nutrición de una persona está basado en los requisitos individuales de calorías
- listas de los valores diarios de ciertos nutrientes basados en una dieta de 2,000 a 2,500 calorías.

Una nota opcional al pie de la página en paquetes de cualquier tamaño es el número de calorías por gramo de grasa (9), carbohidratos y proteína (4).

Modificaciones de Formato

En limitadas circunstancias, variaciones en el formato de nutrición son permitidas, algunas son obligatorias. Por ejemplo, las etiquetas de alimentos para niños menores de 2 años (no incluye la fórmula para infantes con reglas de etiquetas especialmente reguladas por el Acto de Formulas Para Infantes de 1980) no pueden incluir información acerca de grasa saturada, grasa poliinsaturada, grasa monoinsaturada, colesterol, calorías de grasa, o calorías de grasas saturadas.

La razón es para evitar que los padres equivocadamente crean que los infantes y los niños empezando a caminar deben ser restringidos de la grasa por completo, cuando en efecto, debe ser lo contrario. La grasa es importante durante esos años para asegurar adecuado crecimiento y desarrollo. Las etiquetas de alimentos para niños menores de 4 años no pueden incluir los porcentajes (%) de Valores Diarios de grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, potasio, total de carbohidratos y fibra dietética. Sin embargo, pueden aparecer los porcentajes de proteínas, vitaminas y minerales. Estos son los únicos nutrientes para los cuales la FDA ha fijado Valores Diarios en lo que concierne a este grupo de niños.

De esta manera, la parte superior de los cuadros de Datos de Nutrición de alimentos para niños menores de 4 años consistirá de dos columnas. Los nombres de los nutrientes aparecerán en la lista de la izquierda y las cantidades cuantitativas, en la columna de la derecha. En el fondo del cuadro estarán los porcentajes (%) de Valores Diarios para proteínas, vitaminas y minerales. Únicamente la información sobre conversión de caloría será obtenible como una nota final al pie del cuadro.

Algunos alimentos llenan los requisitos para una etiqueta con un formato simplificado. Este tipo de formato cuando en alimento contiene insignificantes cantidades de siete o más de los nutrientes obligatorios y total de calorías. "Insignificante" quiere decir que una explicación de cero es válida en la etiqueta relativa a los nutrientes, o cuando el total de carbohidratos, fibra dietética y proteína "es de menos de 1 gramo."

El formato simplificado también puede ser aplicado en alimentos para niños menores de 2 años, si el producto contiene cantidades insignificantes de 6 o más de lo siguiente: calorías, grasa total, carbohidratos, fibra dietética, azúcares, proteína, vitaminas A y C, calcio y hierro.

Si el formato simplificado es usado, información sobre el total de calorías, total de grasa, total de carbohidratos, proteína y sodio --aún en las cantidades insignificantes--deben ser añadidos a la lista. Otros nutrientes, al tiempo con las calorías de grasas deben ser mostrados si están presentes en cantidades más que insignificantes. Otros nutrientes añadidos al alimento deben también ser declarados en la lista .

Algunas excepciones existen para empaques medianos y pequeños. Empaques con menos de 12 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta (el tamaño de un paquete de goma de mascar) están exentos de llevar la información a menos que el contenido de un nutriente o declaración de salud se haga para el producto. De todos modos, una dirección o número de teléfono deben ser proveídos para los consumidores que deseen obtener la información requerida sobre los nutrientes.

Si los fabricantes desean proveer información voluntaria acerca de la nutrición en los empaques, tienen a su alcance las siguientes opciones:

1. presentar la información en un tipo de letra más pequeño que el requerido para empaques más grandes, o
2. presentar la información en formato tabular o linear.

Tanto el formato tabular como el linear pueden ser usados en empaques con menos de 40 pulgadas cuadradas disponibles para la etiqueta e insuficiente espacio para la forma vertical completa.

Otras opciones para empaques con menos de 40 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta son:

- Abreviar los nombres de los componentes dietéticos
- Omitir las notas al pie de la página, con excepción del informe de que el % porcentaje de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.
- colocar la información sobre la nutrición en otros paneles donde el consumidor pueda verlos con facilidad.

Un escogido grupo de empaques con más de 40 pulgadas cuadradas de espacio para la etiqueta, goza también de una excepción en el formato. Estos son los empaques con insuficiente espacio vertical (cerca de 3 pulgadas) para acomodar la información requerida. Algunos ejemplos son las bolsas para panes, cajas de pasteles y bolsas de vegetales congelados. En estos paquetes los Datos Sobre la Nutrición pueden aparecer horizontalmente, con la información de la nota al pie de la página (foot note) al extremo derecho del empaque.

Para empaques de tamaño grande en los que no hay suficiente espacio en el panel principal de exhibición, o en el panel de información a la derecha, la FDA permite que la información sobre nutrición aparezca en cualquiera de los paneles, donde sea más fácil de ver para los consumidores. Este intento reduce las posibilidades de aglomerar la información y anima a los fabricantes, a suministrar la mayor cantidad de información sobre nutrición posible.

Para aquellos productos que requieren preparación adicional antes de comerlos, como las mezclas para bizcochos y tortas y pasta seca para la cena, o los que usualmente se comen con otro u otros alimentos adicionales, como los cereales con leche al desayuno, la FDA aconseja a los fabricantes a proveer voluntariamente una segunda columna de información sobre nutrición. Esto se conoce como doble

declaración.

Con esta variación, la primera columna que es obligatoria, contiene información de nutrición de los alimentos al tiempo de comprarlo y una segunda columna de información al prepararlo y comerlo.

Todavía otra variación es el despliegue agregado. Este es permitido en etiquetas de alimentos variados como los cereales listos para comer y copas de helados de una variedad de sabores. Con este despliegue la cantidad total y el % porcentaje de Valores Diarios por cada nutriente son presentados en columnas separadas bajo el nombre de cada alimento.

Valores Diarios--DRVs

La referencia de valor, Valor Diario de la nueva etiqueta abarca dos tipos de criterio dietético: Referencia de Valores Diarios (DRVs) y Referencia de Consumo Diario (RDIs). Únicamente el término de los Valores Diarios aparece, para que la lectura de la etiqueta sea más fácil.

La Referencia de Valores Diarios ha sido establecida para los macronutrientes que son fuente de energía: carbohidrato (inclusive fibra) y proteína; también para colesterol, sodio y potasio, las cuales no contribuyen con calorías.

La Referencia de Valores Diarios de los nutrientes productores de energía se basan en el número de calorías consumidas en un día. Un consumo de 2,000 calorías ha sido establecido como referencia. Este nivel fue escogido en parte, porque es el que se aproxima a la necesidades calóricas de la mujer después de la menopausia. Este grupo es el que tiene el riesgo más alto por el excesivo consumo de calorías y grasa.

Las Referencias de Valores Diarios de los nutrientes productores de energía se calculan de la siguiente manera:

- grasa basada en 30 por ciento de calorías
- grasa saturada basada en 10 por ciento de calorías
- carbohidrato basado en 60 por ciento de calorías
- proteína basada en 10 por ciento de calorías. (Las Referencias de Valores Diarios de proteínas se aplican únicamente a adultos y niños mayores de 4 años. Referencias de Consumo Diario (RDIs) de proteína para grupos especiales han sido establecidas.)
- fibra basada en 11.5 g de fibra por cada 1,000 calorías.

Debido a corrientes recomendaciones de salud pública, Referencias de Valores Diarios de algunos nutrientes representan el límite más elevado considerado como deseable. Las Referencias de Valores Diarios para grasas y sodio son:

- total grasa: menos de 65 g
- grasa saturada: menos de 20 g
- colesterol: menos de 300 mg
- sodio: menos de 2,400 mg

Valores Diarios--RDIs

El RDI reemplaza el término "U.S. RDA," introducido en 1973 como una etiqueta de referencia del valor de vitaminas, minerales y proteínas durante el tiempo del rotulado voluntario. El cambio de nombre se buscó debido a la confusión que existía sobre "U.S. RDAs," los valores determinados por la FDA y usado en todas las etiquetas de alimentos, y "RDAs" (Recommended Dietary Allowances), o Cantidades Diarias Recomendadas, los valores determinados por la Academia Nacional de Ciencias para varios grupos de la población y usados por la FDA para calcular los U.S. RDAs.

Por ahora, los valores del RDI permanecerán iguales a los viejos U.S. RDAs.

Descripciones del Contenido de los Nutrientes

Las regulaciones explican detalladamente, los términos que deben ser usados para describir el nivel de un nutriente en un alimento y cómo pueden ser usados. Estos son los mejores términos:

- **Libre.** Este término significa que un producto no contiene una cantidad, o contiene solamente una "insignificante o fisiológicamente sin importancia" cantidad de, uno o más de éstos componentes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, azúcares y calorías. Por ejemplo, "libre de calorías", significa menos de 5 calorías por porción y "libre de azúcar" y "libre de grasa", ambos significan menos de 0.5 g por porción. Sinónimos de "libre" incluyen "sin," "no," y "cero."
- **Bajo** este término puede ser usado en alimentos que se pueden comer frecuentemente sin exceder las guías dietéticas de uno o más de éstos componentes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías. De esta manera, las palabras pueden definirse como sigue:
 - **bajo en grasa:** 3 g o menos por porción
 - **bajo en grasa saturada:** 1 g o menos por porción
 - **bajo en sodio:** 140 mg o menos por porción
 - **muy bajo en sodio:** 35 mg o menos por porción
 - **bajo en colesterol:** 20 mg o menos y 2 g o menos de grasa saturada por porción
 - **bajo en calorías:** 40 calorías o menos por porción.

Sinónimos de "bajo" incluyen: "pequeños" ("little,") "pocas" ("few") y "fuente baja de" ("low source of")

- **Magra y extra magra.** Estos términos se pueden usar para describir el contenido de grasa en la carne de res, de aves, pescado y la carne de animales de caza.
 - **magra:** menos de 10 g de grasa, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción y por 100 g.
 - **extra magra:** menos de 5 g de grasa, menos de 2 g de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción y por 100 g.
- **Alto.** Este término se puede usar si el alimento contiene 20 por ciento o más del Valor Diario de un nutriente en particular en una porción.
- **Buena Fuente.** Este término significa que una porción de un alimento contiene, de 10 a 19 por ciento del Valor Diario de un nutriente en particular en una porción.
- **Reducido.** Este término significa que un producto nutricionalmente alterado contiene por lo menos 25 por ciento menos de un nutriente o de calorías que el producto regular. Sin embargo, no se puede en este caso alegar reducción del producto, si su alimento de referencia ya cumple con la condición de "bajo."
- **Menos.** Este término significa que un alimento alterado o no, contiene 25 por ciento o menos de un nutriente o de calorías que el alimento de referencia. Por ejemplo, pretzels (un bizcocho salado en forma de lazo) que tienen 25 por ciento menos grasa que las hojuelas de papas fritas podrían alegar que tienen "menos". Un sinónimo aceptable sería "menor."
- **Liviano.** Esta descripción puede significar dos cosas:

Primero, que un producto cuyo valor nutritivo ha sido alterado contiene un tercio de calorías menos o la mitad de la grasa indicada en la referencia del alimento. Si el alimento deriva 50 por ciento o más de sus calorías de la grasa, la reducción debe ser 50 por ciento de la grasa.

Segundo, que el contenido de sodio de un alimento bajo en calorías, y bajo en grasa ha sido

reducido a 50 por ciento. Además, "liviano en sodio" puede ser usado en un alimento en el que el contenido de sodio ha sido reducido por lo menos 50 por ciento.

Todavía el término liviano puede usarse para describir ciertas propiedades como textura y color, siempre y cuando la etiqueta explique la razón o intención para hacerlo, por ejemplo, "azúcar morena clara" y "ligera y esponjosa."

- **Más.** Este término significa que una porción de un alimento que haya sido alterado o no, contiene un nutriente que es por lo menos más del 10 por ciento del Valor Diario del alimento de la referencia. Este 10 por ciento del Valor Diario también correspondería a "fortificado" "enriquecido" y "añadido", pero en este caso, el alimento tendría que ser alterado.

Deletreo opcional de esos términos descriptivos y sus correspondientes sinónimos son permitidos--por ejemplo, "hi" por ("alto") y "lo" por (bajo") mientras las opciones no sean falsas.

Otras Definiciones

Las regulaciones también atienden otras demandas. Entre ellas:

- **Porcentaje libre de grasa:** Un producto llevando esta demanda, debe ser bajo en grasa o completamente libre de ella. Fuera de eso, la demanda debe señalar con precisión la cantidad de grasa presente en 100 g del alimento. Por lo tanto, si un alimento contiene 2.5 g de grasa por cada 50 g, la demanda debe ser "95 por ciento libre de grasa".
- **Implícito:** Estos tipos de demandas son prohibidas cuando equivocadamente implican que un alimento contiene o no contiene un significativo nivel de un nutriente. Por ejemplo, un producto reclamando haber sido hecho con un ingrediente conocido de ser una fuente de fibra (ej. "hecho con afrecho de avena"), no es permitido, a menos que el producto contenga una cantidad suficiente del ingrediente (por ejemplo afrecho de avena) para satisfacer la definición de ser "una buena fuente" de fibra. En otro ejemplo, una afirmación de que un producto no contiene "aceites tropicales" es permitido--pero solamente en alimentos que son "bajos" en grasa saturada porque los consumidores consideran los aceites tropicales con grasas altamente saturadas.
- **Comidas y platos principales:** Afirmaciones de que una comida o plato principal está "libre" de un nutriente como el sodio o el colesterol, debe satisfacer las mismas condiciones de los alimentos individuales. Otras demandas pueden ser usadas bajo circunstancias especiales. Por ejemplo, "bajo en calorías" indica que la comida o el plato principal contiene 120 calorías o menos por 100 g. "Bajo en sodio significa que el alimento tiene 140 mg o menos por 100 g. "Bajo colesterol" indica que el alimento contiene 20 mg de colesterol o menos por 100 g pero no más de 2 g de grasa saturada. "Liviano" quiere decir que la comida o plato principal es bajo en grasa o bajo en calorías.
- **Alimentos Estandarizados:** Cualquier afirmación que se haga sobre un nutriente, tal como "reducido en grasa" o "bajo en calorías" o "liviano" puede ser usado con un término estandarizado, si el nuevo producto ha sido específicamente formulado y satisface los requisitos de la FDA en cuanto a la afirmación, no es inferior en nutrición al alimento tradicionalmente estandarizado, y cumple con ciertas condiciones impuestas por la FDA. Un producto nuevo llevando un reclamo debe tener características similares a las del alimento estandarizado. De lo contrario y si las diferencias materialmente limitan el uso del producto, (por ejemplo, no se recomienda para hornear) para informar a los consumidores.
- **Saludable:** Un alimento "saludable" debe ser bajo en grasa saturada, y poseer cantidades limitadas de colesterol y sodio. Además, si es un alimento de un solo componente, debe proporcionar por lo menos, un 10 por ciento de dos o tres vitaminas A o C, hierro, calcio, proteína o fibra. Si es un producto tipo comida, como un plato principal congelado, debe proveer a los consumidores un 10 por ciento de dos o tres de esas vitaminas o minerales, o de proteína y fibra, además de cumplir con otras normas.

Los límites en el sodio fueron puestos en práctica. A partir de enero de 1996, los alimentos etiquetados como "saludables", regulados por la FDA, deben proveer no menos de 480 mg de sodio

por porción. Después del primero de enero de 1998, el límite de sodio para los alimentos regulados por la FDA bajará a 360 mg por porción en los alimentos empacados individualmente y 480 mg por porción de alimentos conocidos como tipo comida llevando la afirmación de "saludable" en la etiqueta. Las fechas efectivas para la introducción gradual del sodio en los alimentos regulados por la USDA comenzó en noviembre de 1995 y continuará en noviembre de 1997. Los límites del sodio son iguales a los de la FDA.

'Fresco'

La FDA he emitido una regulación para el término "fresco", aunque no ha sido ordenado por la NLEA. La agencia ha tomado esta medida debido a la preocupación acerca del posible mal uso que se le pueda dar en algunas de las etiquetas de los alimentos. La regulación define la palabra "fresco/a" cuando es usada para definir que un alimento es crudo o no ha sido elaborado. De esta manera, "fresco" puede tan sólo ser usado cuando un alimento es crudo, jamás ha sido congelado o calentado y no contiene ninguna clase de preservativos. (Irradiación a niveles bajos es permitida.) "Fresco congelado," "congelado fresco," "recientemente congelado". Este último debe interpretarse en casos en que el alimento ha sido congelado rápidamente mientras está fresco. (Breve escaldadura sin llegar al punto de ebullición, es permitida antes de la congelación para la conservación de los nutrientes.)

Otros usos del término "fresco," tales como "leche fresca" o "pan fresco", insinuando que acaba de salir del horno no son afectados.

Alimentos para Bebés

La FDA no está permitiendo hasta ahora el uso extenso de reclamos de nutrientes en los alimentos de infantes o niños. Sin embargo, quizás en el futuro, la agencia llegue a proponer algunos términos para éstos alimentos específicamente. Las especificaciones actuales "sin endulzar" y "sin sal," son permitidos en estos alimentos, porque se refieren al sabor y no al contenido nutritivo de ellos.

Reclamos de Salud

Afirmaciones de ocho relaciones o vínculos entre un nutriente o un alimento y el riesgo de contraer una enfermedad o una condición relacionada con la salud, no son permitidas. Estas se pueden hacer de varias maneras: por medio de testimonios o referencias de terceros como el Instituto Nacional de Cancerología; declaraciones; símbolos, como un corazón; ilustraciones o descripciones. No importa el caso, debe reunir los requisitos autorizados para los reclamos de la salud; por ejemplo, no puede simplemente expresar el grado de la reducción del peligro y tan sólo se puede usar "podría" o "puede", al discutir el nutriente o el vínculo de alimento-enfermedad. Además otros factores que juegan un papel importante en la enfermedad deben ser discutidos.

Los reclamos también deben ser expresados de tal manera que los consumidores puedan entender la relación entre el nutriente y la enfermedad, lo mismo que la importancia del vínculo del nutriente con la dieta diaria.

Un ejemplo de un reclamo apropiado es: "Siendo que muchos factores afectan las enfermedades del corazón, las dietas bajas en grasa saturada y colesterol, reducen el riesgo de esta enfermedad."

Los reclamos de la conexión de nutriente-enfermedad permitidos, y las reglas para su uso son:

- **Calcio y osteoporosis:** Para llevar esta afirmación, el alimento debe tener un contenido de 20 por ciento o más del Valor Diario de calcio (200 mg) por porción, un contenido de calcio que iguale o exceda el contenido de fósforo del alimento, y una forma de calcio que pueda ser absorbido y usado por el cuerpo. Esta afirmación debe mencionar el grupo más necesitado del consumo de calcio, (esto es, adolescentes y adultos blancos y mujeres asiáticas) y que mencione la necesidad de ejercicios físicos y una dieta saludable. Un producto que contenga 40 por ciento o más de Valores

Diarios en calcio, debe mencionar en la etiqueta que un total consumo dietético mayor de 200 por ciento de los Valores Diarios de calcio (esto es, 2,000 mg o más) no ofrece beneficios adicionales.

- **La Grasa y el Cáncer:** Para llevar esta afirmación un alimento debe cumplir con los requisitos de la categoría "bajo en grasa", o si se refiere a pescado o carne de animales de caza, con los requisitos de la categoría "extra magra."
- **Grasa saturada, Colesterol y enfermedades coronarias del corazón(CHD):** Esta afirmación puede ser usada si el alimento reúne los requisitos de la descripción de "bajo en grasa saturada," "bajo en colesterol" y "bajo en grasa" o, si se refiere a pescado o carne de animales de caza, con los requisitos de la categoría "extra magra." La afirmación puede mencionar el vínculo entre el riesgo reducido de CHD y grasa saturada y consumos de colesterol, y niveles bajos de colesterol en la sangre.
- **Fibra-Contenido de fibra en productos derivados de granos, frutas y vegetales, y el cáncer:** Para llevar esta afirmación el alimento debe ser, o por lo menos llevar un producto de un grano, fruta o vegetal y reunir los requisitos que demandan la descripción de la categoría "bajo en grasa" y sin fortalecimiento, ser una "buena fuente" de fibra dietética
- **Frutas, vegetales y derivados de granos que contienen fibra y Riesgo de CHD:** Para llevar esta afirmación, el alimento debe ser, o contener frutas, vegetales y productos derivados de granos. También debe reunir los requisitos incluidos en la descripción de "bajo en grasa saturada" "bajo colesterol", "bajo en grasa" y contener, sin fortalecimiento, al menos 0.6 g de fibra soluble por porción.
- **Sodio e hipertensión (presión alta de sangre):** Para llevar esta afirmación el alimento debe reunir los requisitos de la descripción de la categoría "bajo en sodio".
- **Frutas vegetales y cáncer:** Esta afirmación se puede hacer para frutas y vegetales que reúnen los requisitos de la categoría "bajo en grasa" y sin fortalecimiento, para la categoría "buena fuente" y por lo menos con uno de los siguientes nutrientes: fibra dietética y vitaminas A o C. Esta afirmación relaciona las dietas bajas en grasa y ricas en frutas y vegetales (y de ahí las vitaminas A y C con la fibra dietética) para reducir el peligro del cáncer. La FDA autoriza esta afirmación en lugar de un antioxidante vitaminas y cáncer.
- **El ácido Fólico y los defectos del tubo neural:** En enero 4 de 1994 la FDA autorizó el uso de una afirmación de salud acerca de la relación entre el ácido fólico y el riesgo de los defectos de nacimiento y el tubo neural para suplementos dietéticos y para alimentos convencionales que por naturaleza son altos en ácido fólico. (En 1992, el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomendó a todas las mujeres capacitadas para la maternidad, consumir diariamente 0.4 mg de ácido fólico para reducir el riesgo de dar a luz una criatura afectada con un tubo neural defectuoso.) La FDA planea la publicación de una regla final, autorizando la afirmación del ácido fólico-tubo neural en alimentos fortalecidos también.

Rotulación de Ingredientes

La lista de ingredientes ha sufrido algunos cambios también. El más importante es una demanda por la completa rotulación de los ingredientes en los "alimentos estandarizados", que previamente estaban exentos. La declaración individual de ingredientes de todos los alimentos con más de uno, ahora es obligatoria.

Así mismo, la lista de ingredientes incluye cuando es apropiado:

- Colores añadidos certificados por la FDA, como FD&C Blue No. 1 por nombre
- fuentes de proteínas hidrolizadas, usadas como sabor en sí, o como intensificadores de sabores en muchos alimentos.
- declaración de caseinato como un derivado de la leche en la lista de ingredientes de alimentos que alegan no pertenecer al grupo de derivados de la leche como los blanqueadores de café.

La razón principal para estos nuevos requisitos, es la posibilidad de que algunas personas sean alérgicas a tales aditivos y ahora sea mucho más fácil evitarlos.

Según lo exige la NLEA, las bebidas que alegan incluir jugos, ahora deben declarar el porcentaje total de ellos en el panel informativo de la etiqueta. Además, las regulaciones de la FDA establecen el discernimiento de darle nombre a las bebidas que reclaman jugos como parte de sus ingredientes. Por ejemplo, cuando la etiqueta de una bebida que alega estar compuesta de varios jugos, pero nombra uno o más pero no todos, y el jugo predominante está presente en pequeñas cantidades, el nombre del producto debe ser mencionado como una mezcla o con sabor a ése jugo, y declarar que la cantidad de jugo fluctúa en incrementos de 5 por ciento --por ejemplo, "mezcla de jugo con sabor a frambuesa" o "contiene una mezcla de 5 a 7 por ciento de jugo de frambuesa."

Impacto Económico

Se ha calculado que la nueva etiqueta de los alimentos tendrá un costo de 1.4 a 2.3 billones de dólares durante los próximos 20 años, para los elaboradores de alimentos regulados por la FDA. Los beneficios para la salud pública--en términos monetarios--según cálculos, aumentarán abundantemente los costos. Los beneficios potenciales incluyen disminución del costo de las enfermedades coronarias del corazón, cáncer, osteoporosis, obesidad, presión sanguínea alta y reacciones alérgicas a los alimentos.

Obteniendo Regulaciones e Información Relacionada

Copias separadas del *Federal Register* documentos de la FDA sobre la Rotulación de los Alimentos, pueden ser ordenados llamando al National Technical Information Service, teléfono (703) 487-4650. Solicite el #PB-93-139905. El precio es: \$91.00.

El documento de el 6 de enero también puede ser obtenido del boletín electrónico de la Biblioteca Agrícola Forum (ALF). El tablero del boletín electrónico es accesible 24 horas al día, siete días a la semana. Los números de los teléfonos son: (301) 504-6510, (301) 504-5111, (301) 504-5496, and (301) 504-5497. Si necesita ayuda llame a: FDA/USDA Food Labeling Education Information Center al número (301) 504-5719.

Los documentos de Enero y Abril 1993, también son incluidos en la edición de Abril 1, 1993, del *Code of Federal Regulations*, obtenible de la Imprenta del Gobierno, (Government Printing Office) (Title 21, Parts 100-169) por \$21.00. Esto puede ser ordenado llamando al (202) 512-1800.

Publication No. BG 95-12.
May 1995.

[Foods Home](#) | [FDA Home](#) | [Search/Subject Index](#) | [Disclaimers & Privacy Policy](#) | [Accessibility/Help](#)

Last updated by ear/dav 2001-AUG-13