

*Modelo de etiqueta*

**De la Altura**  
Jugo de Naranja

Contenido neto 1 L

Una alimentación saludable con cantidades adecuadas de calcio, ayuda a evitar enfermedades de los huesos, como la osteoporosis

**Ingredientes: jugo de naranja y citrato de calcio.**

**Información nutricional por porción**  
Tamaño de porción 240 ml (1 taza).  
Porciones por envase 4.

Energía	419 kJ 100 kcal
Proteínas	1 g
Grasa	0 g
Carbohidratos	24 g
Calcio	250 mg

4 kJ = 1 kcal

Adicionado con calcio

Hecho en Costa Rica por Jugos y Néctares S.A., Zapote, San José. Apdo. xxxx-1000, Tel. y Fax(506) 555-5555 De la Guardia Rural 500 m al sur y 75 m al oeste.

**Consumir preferentemente antes del fin de mayo 2002**  
**Manténgase en refrigeración**

**Lote 20020302**  
**Permiso MS xxxx**

Las marcas, nombres, teléfonos y direcciones citados en esta guía fueron usados con fines ilustrativos, cualquier similitud con situaciones reales debe interpretarse como coincidencia.

## *1. ¿Deben incluir las etiquetas de todos los alimentos la información nutricional?*

No, únicamente aquellos que incluyan en su etiqueta alguna declaración de propiedades nutricionales.

## *2. ¿Los alimentos que no hacen ninguna declaración nutricional pueden incluir el etiquetado nutricional?*

Sí. Pero, aunque es voluntaria, debe estar de acuerdo con lo que dispone la normativa vigente.

## *3. ¿Deben llevar etiquetado nutricional los productos extranjeros?*

Para los productos extranjeros rige la misma normativa que para los productos nacionales. Si el producto porta etiquetado nutricional en otro idioma, aunque no haga ninguna declaración nutricional, éste debe traducirse (ver PUNTO 2).

## *4. ¿Qué es una declaración de propiedades nutricionales?*

Es cualquier texto o representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutricionales particulares. Estas cualidades pueden ser:

1. Relativas al contenido de nutrientes
2. Comparativas
3. Relacionadas con la adición de nutrientes esenciales
4. Relativas a la función del nutriente o
5. Relacionadas con la alimentación saludable

### **4.1 ¿Qué son las declaraciones de propiedades relativas al contenido de los nutrientes?**

Son aquellas que describen el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento.

Ejemplo:

- Fuente de calcio,
- Alto contenido de fibra
- Bajo contenido de grasa

## 4.2 ¿Qué son las declaraciones de propiedades comparativas de nutrientes?

Son aquellas que comparan los niveles de nutrientes o el valor energético de dos o más alimentos.

Ejemplo:

- Reducido en energía
- 50% menos grasa que nuestra margarina regular
- incrementado en proteína
- más fibra que nuestras galletas originales

## 4.3 ¿Qué son las declaraciones de propiedades relativas a la adición de nutrientes esenciales?

Se refieren a las descritas en el punto 7.4 del reglamento RTCR - 135:2002. *Que podrían entenderse como aquellas que se refieren a la adición al alimento de uno o más nutrientes esenciales con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos de la misma.*

Ejemplos: “Fortificado y enriquecido”

## 4.4 ¿Qué son las declaraciones de propiedades relativas a la función de nutrientes?

Son aquellas que describen la función fisiológica de un nutriente en el crecimiento, el desarrollo y en otras funciones normales del organismo.

Ejemplo:

- El calcio ayuda al desarrollo de dientes y huesos fuertes
- La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos corporales
- El hierro es un factor en la formación de los glóbulos rojos
- La vitamina E protege a la grasa de los tejidos corporales de la oxidación
- El ácido fólico contribuye al crecimiento normal del feto

## 4.5 ¿Qué son las declaraciones de propiedades relacionadas con la alimentación saludable?

Se refiere a las descritas en el punto 7.6 del reglamento RTCR - 135:2002.



*Que podría entenderse como aquellas que relacionan al alimento o alguno de sus componentes con la alimentación descrita en las Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica.*

Ejemplo:

*Una alimentación saludable con cantidades adecuadas de calcio ayuda a evitar enfermedades de los huesos como la osteoporosis.*

## 5. ¿Qué no es considerado una declaración de propiedades nutricionales?

No se consideran declaraciones de propiedades nutricionales:

- la mención de sustancias en la lista de ingredientes.

Ejemplo: Ingredientes: harina,...., vitamina C, y sorbato de potasio.

- la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado de un reglamento técnico nacional o una norma del Codex.

Ejemplo:

**SAL REFINADA YODADA Y FLUORADA PARA LA MESA Y COCINA.** La sal tiene que ser enriquecida con yodo y flúor y se deberá especificar en la etiqueta la fortificación y la clasificación.

En caso de los lugares con contenido natural de flúor en sus aguas, la sal deberá ser yodada pero no fluorada y la etiqueta debe indicarlo: **SAL REFINADA YODADA SIN FLUOR PARA CONSUMO HUMANO.**

- la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si lo exige la legislación nacional.

Ejemplo:

**QUESO.** Nuestra legislación exige la declaración del contenido de grasa y proteína.

**CREMA Y CREMA ÁCIDA (NATILLA).** Nuestra legislación exige la declaración del contenido de grasa.

## 6. ¿Cuáles son algunos de los descriptores nutricionales que se pueden usar?

Se pueden usar los siguientes descriptores:

- **Para energía:** Libre, bajo, reducido, liviano o ligero
- **Para grasa:** Libre, bajo, reducido, liviano o ligero

- **Para grasa saturada:** Libre, bajo y reducido
- **Para colesterol:** Libre, bajo y reducido
- **Para azúcares:** Libre y reducido. Se permite el uso además de «Sin azúcar agregado» y «Sin adición de azúcares»
- **Para sodio:** Libre, bajo, muy bajo, reducido, liviano, ligero. Se permite el uso además de «sin sal»

Nota: Se pueden usar sinónimos para el término libre como por ejemplo:

- libre de sodio
- sin sodio
- cero sodio
- no contiene sodio

## 7. ¿Qué otros términos pueden utilizarse para hacer uso de declaraciones de propiedades de nutrientes?

Se pueden utilizar los términos

- «adicionado»
- «agregado»
- «más»
- «extra»

en el etiquetado para describir únicamente el nivel de proteína, vitaminas, minerales, si al alimento le ha sido agregado al menos un 10 % del Valor de Referencia Nutricional (VRN) por 100 g, 100 mL, o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.

## 8. ¿Qué condiciones se deben cumplir para hacer uso de declaraciones de propiedades comparativas de nutrientes?

Los alimentos comparados deberán ser versiones diferentes de un mismo alimento, o alimentos similares. Los alimentos que se comparan deben ser identificados claramente.

El alimento de referencia puede ser un alimento similar o diferente, pero siempre incluido dentro de la categoría del producto y que pueda sustituirlo en la dieta; ejemplo «salsa de tomate natural» como referencia para «salsa de tomate preenvasada».

Se deberá indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o el contenido de nutrientes. La información deberá figurar cerca de la declaración comparativa.

La cuantía de la diferencia relativa a la misma cantidad de alimento se podrá expresar en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta. Se deberán incluir detalles completos de la declaración establecida.

La comparación deberá basarse en una diferencia relativa de al menos 25 % en el valor energético o contenido de nutrientes entre los alimentos comparados. Para los micronutrientes se acepta una diferencia



del 10 % en el Valor de Referencia Nutricional (VRN) siempre que esta cantidad sea mayor al valor absoluto mínimo sugerido para “fuente de” o “bajo contenido” indicado en el Apéndice B del reglamento RTCR 135:2002.

Ejemplo:

Si queremos decir que un producto es reducido en grasa y el producto regular tiene 8 g de grasa en 100 g, para cumplir con el 25 % la reducción sería de 2 g que corresponde al 25 %.

## 9. ¿Se puede usar el término «liviano» o «ligero»?

El uso de los vocablos «ligero» o «liviano» deberá seguir el mismo criterio para «reducido» e incluir una indicación de las características que hacen que el alimento sea «ligero» o «liviano».

Ejemplo:

Salsa de tomate liviana en sodio

El contenido de sodio ha sido reducido en un 25 % con referencia a nuestro producto tradicional



**No está permitido el uso de «LIGTH», «LITE» ni «DIET»**

## 10. ¿Se puede usar el término «dietético»?

El término «dietético» no podrá utilizarse solo, sin embargo podrán describirse los alimentos como integrantes de un «régimen saludable» a condición de que aparezca en la etiqueta una declaración que relacione el alimento con el régimen de alimentación descrito en las Guías Alimentarias.

Ejemplo:



Queso crema reducido en grasa

Para dietas bajas en grasa.

## 11. ¿Qué condiciones se deben cumplir para hacer uso de declaraciones de propiedades relacionadas con la adición de nutrientes esenciales?

### Para utilizar los términos Fortificado o Enriquecido:

El alimento debe ser adicionado con uno o más nutrientes esenciales, contenidos o no normalmente en él, con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos de la población.

Ejemplo:

**Mezcla a base de harina de trigo fortificada para hacer arepas.** Este producto puede incluir la palabra fortificado en el nombre siempre y cuando el contenido de harina de trigo sea superior al 30 %, según el decreto N° 26371-S, Reglamento de Enriquecimiento de Harina de Trigo.

Además de acuerdo con el reglamento antes en mención el enriquecimiento o fortificación se definen como una medida de salud pública.

### ¿Para utilizar el término restitución?

El alimento debe ser adicionado con un nutriente o nutrientes que se hayan perdido durante su fabricación o durante los procedimientos normales de almacenamiento y manipulación, en cantidades tales que den lugar a la presencia en el alimento de las concentraciones de nutriente o nutrientes presentes en la parte comestible antes de su elaboración, almacenamiento o manipulación.

Nota: Es importante señalar que cuando se adicionen vitaminas y minerales con el fin restaurar, restablecer o restituir el nivel de ocurrencia anterior al tratamiento térmico en el alimento, no se podrá hacer una declaración de “Fortificado” o “enriquecido”.

## 12. ¿Qué condiciones se deben cumplir para hacer uso de declaraciones de propiedades saludables?

Deberán emplearse solamente declaraciones de propiedades relacionadas con el régimen de alimentación contenido en las Guías Alimentarias; se admitirá cierta flexibilidad en la enunciación de las declaraciones de propiedades, siempre que se mantengan fieles al régimen de alimentación descrito en estas guías.

Declaraciones de propiedades referentes a “régimenes saludables” o a cualquier expresión equivalente, se considerarán como declaraciones relativas al régimen de alimentación contenido en las Guías Alimentarias y deberán adaptarse a ellas.

La descripción de alimentos como parte de un régimen saludable, régimen equilibrado saludable, etc., no se deberá basar solamente en la selección de uno o más aspectos del alimento.

No se deberá describir los alimentos como “saludables” ni presentarlos de modo que se pueda suponer que un alimento por sí solo podrá impartir salud.



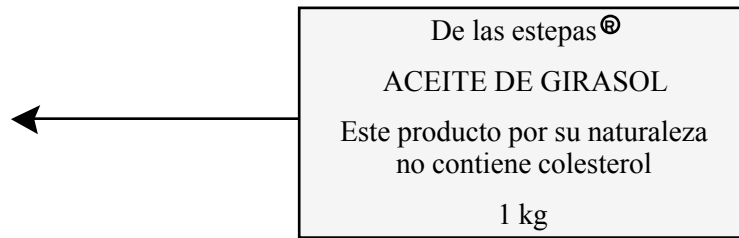
Podrán describirse los alimentos como integrantes de una alimentación saludable a condición de que aparezca en la etiqueta una declaración que los relacione con la alimentación descrita en las Guías Alimentarias.

### 13. ¿Pueden expresarse las bondades de un alimento que naturalmente las posee?



Sí. Cuando se trata de un alimento que no ha sido modificado en su composición, pero que por su naturaleza presenta un beneficio nutricional, se podrá indicar en la etiqueta la frase “este alimento es por su naturaleza X” (X significa la característica distintiva esencial) o una frase similar, con la condición de que dicha declaración no induzca a error al consumidor.

Ejemplo:



### 14 ¿Si el alimento hace declaración de propiedades nutricionales cuáles nutrientes deben declararse?

Cuando se aplique una de las declaraciones anteriores debe declararse la información cuantitativa siguiente:

- Valor energético
- Proteínas
- Carbohidratos (con exclusión de la fibra dietética)
- Grasas
- Cantidad total de los nutrientes específicos y otros componentes de los cuales se formulen declaraciones de propiedades
- Cualquier otro nutriente que exija la legislación nacional para un producto o grupo de productos

Además:

Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidrato, deberá incluirse la cantidad total de azúcares. Pueden indicarse también las cantidades de almidón y otros constituyentes de carbohidratos.

Cuando se haga una declaración de propiedades respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos, deberán indicarse las cantidades de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos mono y poliinsaturados.

Además de la declaración obligatoria, podrán enumerarse las vitaminas y los minerales de acuerdo a los siguientes criterios:

- Cuando se aplique la declaración de nutrientes, sólo se indicarán las vitaminas y minerales que se hallan presentes en cantidades significativas.
- Como norma, al decidir qué constituye una cantidad significativa, se deberá considerar el 5 % del valor de referencia del nutriente (VRN) aportado a la población pertinente por 100 g o 100 mL o por la porción cuantificada en la etiqueta.

Ejemplo:

Cuando en el etiquetado nutricional se quiera incluir la vitamina C, esta debe estar presente en al menos 3 mg por 100 g o por 100 mL

Para efectuar el cálculo se determina el VRN de la vitamina C en el numeral 5.2.4 del RTCR 135:2002 y nos dice que el valor es 60 mg, efectuamos la operación:

$$60 \text{ mg} \times \frac{5}{100} = \frac{300}{100} \text{ mg} = 3 \text{ mg}$$

## 15. ¿Cómo se debe expresar la información sobre los nutrientes?

### 15.1 Energía

La información sobre el valor energético (energía) se debe expresar en la unidad del SI (Système International) el joule, o su múltiplo, el kilojoule (kJ), por 100 g o 100 mL o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase. Se permite el uso de la caloría o su múltiplo, la kilocaloría (kcal) (hasta el año 2004) conjuntamente con la unidad del SI.

### 15.2 Proteína, Carbohidratos y Grasa

La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas que contienen los alimentos podrá expresarse en gramos por 100 g o 100 mL o por porción si se indica el número de porciones contenidas en el envase.



La presencia de carbohidratos disponibles deberá declararse en la etiqueta como «carbohidratos». Cuando se declaren los tipos de carbohidratos, tal declaración deberá seguir inmediatamente, en la línea o columna, a la declaración del contenido total de los carbohidratos, puede hacerse de la forma siguiente:

«Carbohidratos, \_\_ g, de los cuales, azúcares, \_\_ g»

Podrá seguir: «X» \_\_ g

Donde «X» representa el nombre específico de cualquier otro constituyente de carbohidrato.

Ejemplo:

Si un alimento dice Jalea edulcorada con fructosa, no tiene que llevar el etiquetado nutricional; pero si lo pone debe hacerlo de la siguiente manera:

Información nutricional por 100 g		
Energía	1000	kJ
Proteínas	0	g
Grasa	0	g
Carbohidratos	60	g
de los cuales:		
-azúcar	2	g
-fructosa	58	g

Nota: El formato usado no es obligatorio, el reglamento no solicita ningún formato en particular.

Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos, esta declaración deberá seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de grasas.

Podrá utilizarse el formato siguiente:

grasas, \_\_ g  
de las cuales, ácidos grasos poliinsaturados \_\_ g  
ácidos grasos monoinsaturados \_\_ g  
y ácidos grasos saturados \_\_ g

## 15.3 Micronutrientes

La información numérica sobre vitaminas y minerales deberá expresarse en unidades del Sistema Internacional o en porcentaje del VRN o en ambas, por 100 g o por 100 mL, o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.

## 15.4 ¿Qué se entiende por porción?

Es la cantidad de alimento expresada en g, mL o medida casera que generalmente se acostumbra consumir por tiempo de comida.

En el Apéndice D de la normativa se dan las cantidades sugeridas para el tamaño de porción de diferentes alimentos.

## 15.5 ¿Se pueden usar medidas caseras para la expresión del tamaño de la porción en el etiquetado?

Sí. Se puede usar la taza, el vaso, la cuchara, la cucharadita, la pieza, la unidad, la tajada, la fracción (ejemplo: 1/4 de pastel) y otras medidas comunes como el tarro y el envase.

Cuando se haga uso de estas deberá indicarse la cantidad equivalente en gramos o mililitros.

## 15.6 ¿Qué valores de VRN se deben usar?

Cuando se utilizan valores del VRN, éstos podrán basarse en las dosis diarias de ingestión de energía y nutrientes recomendadas, dictadas por FAO/OMS para fines de etiquetado (estas recomendaciones son para hombres y mujeres adultos, sanos promedio), de acuerdo con la siguiente tabla:

Energía	kJ	8 400- 10 500
Energía	kcal	2 000- 2 500
Proteína	g	50
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Riboflavina	mg	1,6
Niacina	mg	18
Vitamina B6	mg	2
Acido fólico	µg	200
Vitamina B12	µg	1
Calcio	mg	800
Hierro	mg	14
Magnesio	mg	300
Zinc	mg	15
Yodo	µg	150

Podrán utilizarse otras referencias reconocidas para nutrientes y grupos de edad, siempre y cuando se indique la fuente.

## 15.7 ¿Cómo se efectúa el cálculo de los nutrientes?

### *Cálculo de la energía*

La cantidad de energía se deberá calcular utilizando el siguientes factor de conversión: (4,189 kJ = 1 kcal) y usando los siguientes factores:

	kJ/g	kcal/g
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9
Alcohol (Etanol)	29	7
Ácidos Orgánicos	13	3

### ***Cálculo de la proteína***

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

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

Se usa el factor de 6,25 a no ser que se dé un factor diferente en un reglamento técnico nacional o en una norma del Codex o en el método de análisis nacional o del Codex para dicho alimento.

## **15.8 ¿Qué tolerancias se aplican para la expresión de los nutrientes en el etiquetado?**

Se tomarán de la normativa RTCR 135:2002, las tolerancias dadas para el redondeo que dependen del valor del nutriente o del contenido de energía.

Ejemplos:

### ***Energía***

Si la etiqueta declara energía 0 kJ

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 0 kJ y 19,9 kJ

### ***Grasa***

Si la etiqueta declara 5 g de grasa

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 4,5 g y 5,5 g y está cumpliendo con la legislación.

Si la etiqueta declara 10 g de grasa

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 9 g y 11 g y está cumpliendo con la legislación.

### ***Colesterol***

Si la etiqueta declara 10 mg de colesterol

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 5 mg y 15 mg y está cumpliendo con la legislación.

### ***Sodio***

Si la etiqueta declara 10 mg de sodio

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 8 mg y 12 mg y está cumpliendo con la legislación.

### ***Vitaminas***

Si la etiqueta declara 30 mg de vitamina E

Al efectuar el control, éste puede dar valores comprendidos entre 24 mg y 48 mg y está cumpliendo con la legislación.

Cuando el producto esté sujeto a un reglamento técnico nacional o a una norma del Codex específica, los requisitos establecidos por la normativa para las tolerancias aplicables a la declaración de nutrientes en la etiqueta deberán tener prioridad con respecto a este Reglamento.