

# ROTULADO NUTRICIONAL

El 15 de Marzo se conmemora el Día Mundial de los Derechos del Consumidor. La información nutricional y la protección al consumidor ha sido el fundamento de las regulaciones en materia de etiquetado de los productos alimenticios. En este sentido, a partir del año 2006, el Rotulado Nutricional en los alimentos envasados es obligatorio según lo establecido por las Res. GMC 46/03 y la 47/03, de modo de velar por el cuidado de quienes compran los productos y mejorar la libre circulación de los mismos.

## ¿Qué es un Rótulo?

Es toda inscripción, leyenda o imagen adherida al envase del alimento. Su función es brindar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, sus propiedades nutricionales y su contenido. Esto permite que las personas puedan realizar una buena elección del producto, en función de las necesidades particulares. Asimismo, está prohibida toda información o mensaje que aparezca en las etiquetas de los alimentos, que no sea adecuada y veraz, que induzca a engaño o error al consumidor.

## ¿Qué es el Rotulado Nutricional?

Se refiere a toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA

(opcional): toda inscripción que indique que el alimento posee propiedades nutricionales, relativas a su valor energético y/o a su contenido de nutrientes.



**LISTA DE INGREDIENTES:**

Se declaran en forma decreciente, de mayor a menor, según la cantidad presente en el producto.

**DENOMINACIÓN DE VENTA DEL ALIMENTO:**

Nombre del producto.

Cereal

**Recomendaciones**

Para mantener un peso saludable es recomendable controlar las porciones de cada alimento, especialmente aquellos que aporten mayor cantidad de azúcares y grasas.

Leer el Rotulado Nutricional detenidamente nos permite conocer qué nos aporta cada alimento y poder comparar para realizar una adecuada selección.

03 / 07 / 2014  
DL 309 18:56 3 2

**FECHA DE DURACIÓN MÍNIMA O FECHA DE VENCIMIENTO:**

Lapso de tiempo durante el cual el alimento es apto para el consumo.

**%VD POR PORCIÓN**

El valor diario (VD) es la ingesta diaria recomendada en un nutriente para mantener una alimentación saludable.

El % del VD, es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL:**

permite al consumidor conocer con más detalle las características nutricionales de cada alimento. Esta información es referida a una porción determinada, expresada en una medida casera de consumo habitual, lo que resulta de suma utilidad a la hora de comparar alimentos.

Información Nutricional  
Porción: 30 g (4 Galletitas)  
Porción por envase: aprox. 8

	Cantidad por 100 g	Cantidad por Porción	%VD (*) por Porción
Energético/Energía	423 Kcal=1778KJ	127 Kcal=533KJ	6
Carbohidratos/Hidratos de carbono disponibles	63g	19g	6
Azúcares	13g	3,9g	5
Grasas Totales	13g	3,9g	7
Grasas Saturadas	3,3g	1g	5
Grasas Trans	0,0g	0,0 g	-
Grasas Monoinsaturadas	4,3g	1,3g	-
Grasas Poliinsaturadas	4,3g	1,3g	-
Proteína	4,3mg	1,3mg	-
Alcohol	4,3mg	1,3mg	-
Sodio	5,3g	1,6g	6
Fibra Alimentaria/Dietética	543mg	163mg	7

\* Valores diarios con base a una dieta de 2.000 Kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. Información válida para Argentina, Chile, Paraguay y Uruguay.