

Renut (2009) 3 (9): 445-458

# Información nutricional de alimentos Envasados (AE) a partir de los datos suministrados por la etiqueta

<sup>1</sup>Teresa Herrera

<sup>1</sup>Nutricionista. Encargada de la Oficina de Difusión Científica IIDENUT

**Capacidades adquiridas:** Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Reconocer las características de un correcto etiquetado nutricional
- b. Comparar el contenido nutricional que existe entre alimentos envasados de una misma clase
- c. Evaluar la cantidad de nutrientes y decidir por el uso adecuado de los alimentos envasados, al buscar ciertos nutrientes.

**Palabras clave:** *Etiquetado nutricional, requerimientos, CODEX, nutriente, FDA, RDI.*

## Resumen

**Objetivo:** Comparar el aporte nutricional de los alimentos envasados, comercialmente disponibles en el Perú, a partir de la información nutricional proporcionada por el mismo fabricante en la etiqueta del producto.

**Materiales y Métodos:** Doce personas participaron de la compra de los AE incluidos en la investigación. Se decidió que el periodo de compra debía ser de veinte días desde el 11 agosto del 2009 al 31 agosto del 2009. Los AE que formaron parte del estudio incluyeron: leches, quesos, yogures, margarinas, mantequillas, panes y tostadas, conservas de pescado, jugos, gelatinas y mazamoras.

Los macronutrientes registrados para efectos del estudio fueron: proteínas (g); lípidos totales (g); grasas saturadas (g), grasas insaturadas (g); colesterol (mg); carbohidratos (g); azúcar (g). También se considero la fibra (g).

Los micronutrientes registrados para efectos del estudio fueron: Calcio (mg); fosforo (mg); hierro (mg); sodio (mg), magnesio (mg); zinc (mg); vitamina A (µg), vitamina C (mg); vitamina D (µg), tiamina (mg), riboflavina (mg), niacina (mg), acido fólico (µg), cianocobalamina (µg).