

Información nutricional de productos elaborados a partir de los datos suministrados por la etiqueta

Teresa Herrera^[1]

¹Nutricionista. Encargada de la oficina de difusión científica IIDENUT.
Email: teresa.herrera@iidenut.com

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

- Reconocer las características de un correcto etiquetado nutricional.
- Comparar el contenido nutricional que existe entre alimentos envasados de una misma clase.
- 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*

Resultados

A continuación presentaremos la tercera parte de los resultados del presente estudio. En 2 ejemplares anteriores de la revista Renut se publicó la primera y segunda parte que incluía información sobre leches frescas, evaporadas, en polvo y las denominadas leches de soya, yogures, panes y tostadas.

RESUMEN DE RESULTADOS

IV. QUESOS

QUESOS CREMAS PRESENTACION EN SACHET, POTE Y CAJA

ENERGÍA

Aporte promedio = 267.3kcal

Menor aporte = 78.5kcal (natural de la marca 2)

Mayor aporte = 509.0kcal (de aceituna de la marca 3)

Siendo los resultados tan dispersos es mejor

remitirse a las tablas correspondientes para verificar la marca y contenido calórico.

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 7.7g.

Menor aporte = 1.1g (natural de la marca 2)

Mayor aporte = 15g (cabaña o cottage chesse de la marca 3)

LÍPIDOS

Aporte promedio = 24g

Menor aporte = 6.1g (cabaña Cottage Chesse de la marca 3)

Mayor aporte = 46.5g (Aceituna de la marca 3)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 7.3g

Menor aporte = 1.6g (natural de la marca 2)

Mayor aporte = 16g (aceituna de la marca 3)

MINERALES Y VITAMINAS

Solo 2 marcas brindaron información nutricional. Remitirse a la tabla 12

Aporte promedio de Calcio = 85.6mg

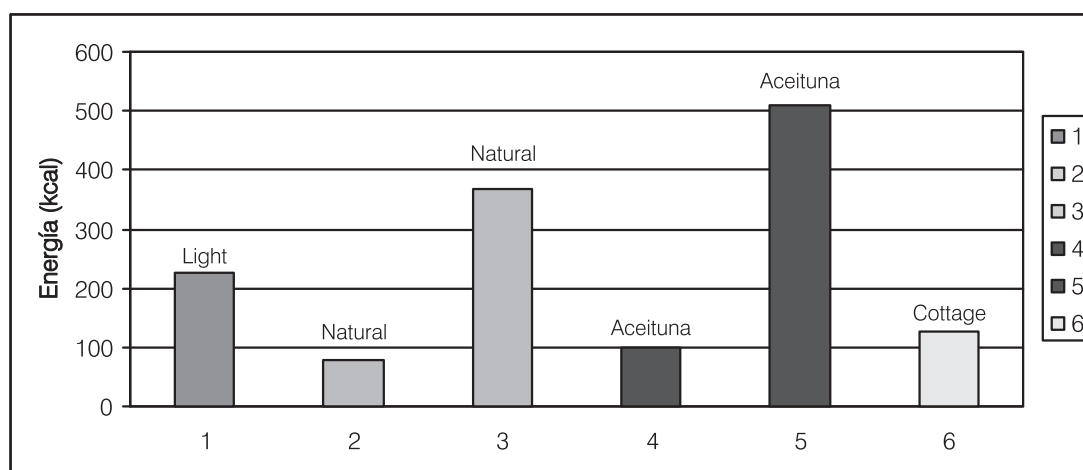


Fig. 9. Ejemplo de aporte de energía de algunos quesos cremas, nótese las grandes diferencias que existen en un mismo tipo de queso pero de diferentes marcas.

QUESOS MADUROS

ENERGÍA

Aporte promedio = 297.8kcal

Menor aporte = 233kcal (Musarella De la marca 4)

Mayor aporte = 345kcal (Edam de la marca 6)

PROTEINA

Aporte promedio = 18.8g

Menor aporte = 15.8g (cheddar de las marcas 4 y 5)

Mayor aporte = 23g (Edam de la marca 6)

LIPIDOS

Aporte promedio = 22.8g

Menor aporte = 17g (musarella de la marca 4)

Mayor aporte = 27g (edam de la marca 6)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 4.9g

Menor aporte = 0.1g (mussarella Sbelt de la marca 4)

Mayor aporte = 10.5g (Cheddar fundido de la marca 4)

MINERALES

Calcio

Aporte promedio = fluctúa entre 250mg y 1360mg dependiendo de si eran fortificados o no.

Mayor aporte = 1,360mg Cheddar rico en calcio de la marca 5

QUESOS PARMESANOS RALLADOS PRESENTACION EN SACHET

ENERGÍA

Aporte promedio = 415kcal

Menor aporte = 340kcal (marca 4)

Mayor aporte = 490kcal (marca 6)

PROTEINAS

Aporte promedio = 38.0g

Menor aporte = 32g (marca 4)

Mayor aporte = 44g (marca 6)

LIPIDOS

Aporte promedio = 29g

Menor aporte = 24g (marca 4)

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 1.1g

MINERALES

Aporte promedio de Ca = 1290mg/100ml. (marca 4)

V. PESCADOS ENLATADOS

ENERGÍA

Aporte promedio = 184.7kcal

Menor aporte = 77.4kcal (light de la marca 1)

Mayor aporte = 273.5kcal (lomito en aceite de la marca 4)

PROTEÍNAS

Aporte promedio = 21.5g
 Menor aporte = 13.2g (anchoveta de la marca 5)
 Mayor aporte = 26.9g (en trozos y en aceite de la marca 4)

LÍPIDOS

El aporte fluctuó entre 1.3g y 21.6g, dependiendo de si eran light o normales.
 Aporte promedio = 10.7g
 Menor aporte = 1.3g (light de la marca 1)
 Mayor aporte = 21.6g (atún en aceite de la marca 4)

CARBOHIDRATOS

No es fuente importante de Carbohidratos

MINERALES

Remitirse a la tabla 16

VI. MARGARINAS Y MANTEQUILLAS

MARGARINAS

ENERGÍA

Aporte promedio = 530.6
 Menor aporte = 357.1kcal (marca 2)
 Mayor aporte = 716.2kcal (En pote de la marca 3)

PROTEÍNAS

No aportan proteínas

LÍPIDOS

Aporte promedio = 53.7g
 Menor aporte = 42.8g (marca 2)
 Mayor aporte = 65g (canola de la marca 1)
 La información del contenido de grasa trans en la tabla 17

CARBOHIDRATOS

No son fuente de carbohidratos

MINERALES

Aporte de Sodio = 427g
 Menor aporte = 67.3g (marca 3)

VII. JUGOS ENVASADOS EN CAJA O EN BOTELLA

ENERGÍA

Aporte promedio = 48.4kcal
 Menor aporte = 28.3kcal (naranja con miel de abejas de la marca 5)
 Mayor aporte = 58.8kcal (mango de la marca 4)

PROTEÍNAS

No son fuente de proteínas

LÍPIDOS

No son fuente de lípidos

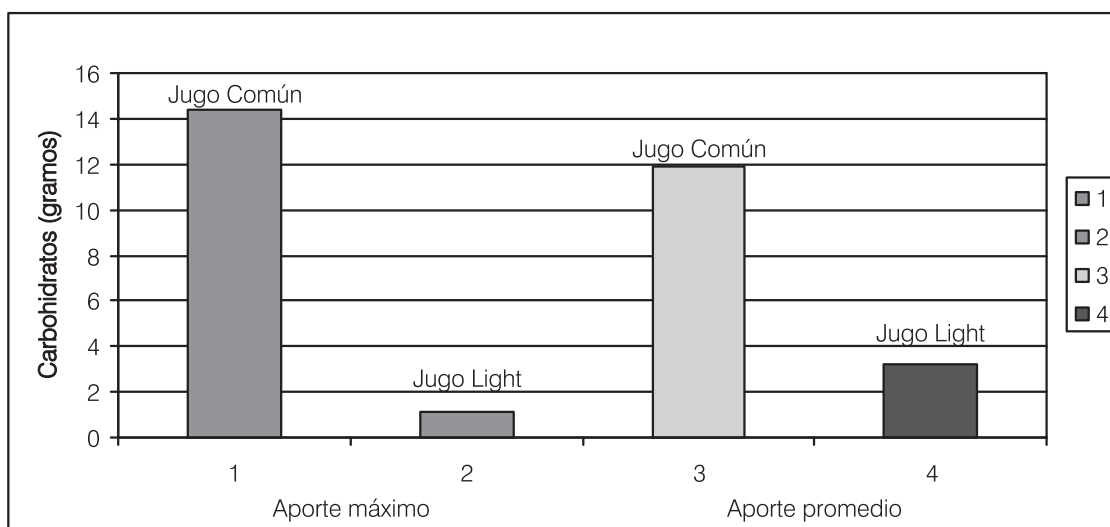


Fig.10. Comparación del aporte de carbohidratos entre jugos comunes y jugos light.

CARBOHIDRATOS

Aporte promedio = 11.9g

Menor aporte = 7.1g (sabor naranja con miel de abejas de la marca 5)

Mayor aporte = 14.4g (mango de la marca 4)

MINERALES y VITAMINAS

No hay información en la etiqueta

JUGOS LIGHT

ENERGIA

Aporte promedio = 13.8kcal

Menor aporte = 6.0kcal (marca 6)

Mayor aporte = 18.3kcal (naranja de la marca 3)

PROTEINA

No son fuente de proteína

LIPIDOS

No son fuente de lípidos

CARBOHIDRATOS

Porte promedio = 3.2g

Mayor aporte = 1.1g (durazno de la marca 6)

Menor aporte = 4.2g (naranja de la marca 3)

MINERALES Y VITAMINAS

Remitirse a la tabla 20

VIII. GELATINAS Y MAZAMORRAS

La información proporcionada por los fabricantes no es la adecuada y se muestra muy confusa.

Remitirse a la tabla 21 y 22