

FOOD TODAY

En qué consisten las Cantidades Diarias Orientativas

La industria de la alimentación, la bebida y el comercio minorista proporciona voluntariamente estos valores para poner en contexto los contenidos de energía y nutrientes de los alimentos y las bebidas. Al ofrecer esta información a los consumidores, se pretende que éstos mejoren su comprensión sobre la contribución de cada producto al logro de una dieta equilibrada.

La industria de la alimentación, la bebida y el comercio minorista extrae sus valores de CDO de las directrices gubernamentales, de la UE e internacionales que se basan en los últimos datos científicos publicados sobre las necesidades y recomendaciones alimentarias. Sin embargo, se han observado diferencias entre los diversos sistemas empleados debido al origen de los datos científicos de referencia y a divergencias leves en las técnicas de cálculo.

En el Reino Unido, los consumidores ya están familiarizados con el concepto de CDO, después de que en 1998 numerosos fabricantes y minoristas las introdujeran en las etiquetas de los productos. En el resto de Europa, las CDO están ganando aceptación de forma gradual. Recientemente, la Confederación de Industrias de Alimentación y Bebidas de la UE (CIAA) ha propuesto un enfoque armonizado del sector en cuanto al etiquetado nutricional para toda la UE que incluya el uso de valores estándar de CDO. Esto contribuiría a eliminar las diferencias en los valores de CDO que pueden observarse hoy en día.

Las CDO relativas a la energía y los nutrientes

En general, las CDO se refieren a la energía (calorías) y los cuatro nutrientes más importantes susceptibles de aumentar el riesgo de padecer algún trastorno relacionado con la alimentación: grasas, grasas saturadas, azúcares y sodio (o sal). La decisión de incluir CDO para carbohidratos, proteínas y fibra se deja en manos del fabricante.

Las pautas para adultos se basan en las necesidades típicas de hombres y mujeres sanos mayores de 18 años, con un peso normal o para el mantenimiento del peso. Los valores de las CDO de energía se calculan a partir de las necesidades medias estimadas de la población y toman en consideración los niveles actuales de actividad física y el estilo de vida del ciudadano medio, que suele ser bastante sedentario. Normalmente, la energía se mide en “kilocalorías” (Kcal.), también llamadas “calorías”; ambas expresiones son equivalentes y se emplean habitualmente en las etiquetas alimentarias. La CDO de energía para una mujer tipo es de 2.000 Kcal., y de 2.500 Kcal. en el caso de los hombres. Estos valores se utilizan como referencia para calcular las Cantidades Diarias Orientativas de nutrientes. En aquellos casos en los que resulta poco práctico ofrecer recomendaciones aparte para hombres y mujeres, los valores de CDO para adultos se basan en los valores de las CDO para mujeres, con el fin de evitar un consumo excesivo.

Asimismo, se han desarrollado recomendaciones infantiles, tanto para niños como para niñas. Generalmente, estas CDO sólo aparecen en las etiquetas o el material asociados con productos específicamente para niños.

La tabla 1 que aparece a continuación ofrece un ejemplo de las CDO para adultos que pueden encontrarse en distintos productos en Europa, basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal. y derivadas de las recomendaciones de EURODIET (referencia 5; para el Total de azúcares, referencias 6, 7).

Tabla 1: cantidades diarias orientativas para adultos basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal. (calorías)

Cantidades diarias orientativas para adultos basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal.	
	CDO para adultos
Energía	2.000 Kcal.
Total de grasas	No más de 70g
Grasas saturadas	No más de 70g
Carbohidratos	270g
Total de azúcares	No más de 90g
Proteínas	50g
Fibra	Al menos 25g
Sodio (sal)	No más de 2,4g (6g)

Son valores orientativos, no objetivos individuales

Las necesidades de energía y nutrientes de una persona concreta pueden ser superiores o inferiores a las CDO publicadas, en función del sexo, la edad, el peso, el nivel de actividad física y otros factores. Es más, es poco probable que una persona consuma las CDO de cada nutriente en un día. Por esta razón, las CDO no deberían considerarse objetivos individuales estrictos. Más bien, los consumidores deberían tomarlas como punto de referencia para evaluar la posible contribución de un producto específico a sus necesidades diarias de los distintos nutrientes.

Vitaminas y minerales: las CDR

Cuando las etiquetas muestran el contenido de vitaminas o minerales de un producto, éste aparece como un porcentaje de las Cantidades Diarias Recomendadas o CDR (RDA, en inglés), en lugar de las CDO. Este aspecto está regulado por la legislación de la UE en materia de alimentación.

El consumo de vitaminas y minerales en cantidades específicas es necesario para el buen funcionamiento de las reacciones metabólicas esenciales del organismo y para conservar la salud física. Por esta razón, los niveles de consumo recomendados establecidos superan las necesidades de la población media (a las que sí se ciñen las CDO), con el fin de eliminar los casos de deficiencia. La CDR es la cantidad media diaria que satisface las necesidades de nutrientes de la mayoría de la población adulta sana. Como en el caso de las CDO, esto no significa que haya que ingerir esas cantidades cada día, sino que representan el consumo medio a lo largo de un período de tiempo (tabla 2).

Tabla 2: Valores de referencia de la UE en cuanto a cantidad diaria recomendada de vitaminas y minerales

Cantidades diarias orientativas para adultos basadas en un consumo diario de 2.000 Kcal.		
	Unidad	CDR
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina E	mg	10
Vitamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Riboflavina	mg	1,6
Niacina	mg	18
Vitamina B6	mg	2
Ácido fólico	µg	200
Vitamina B12	µg	1
Biotina	mg	0,15
Ácido pantoténico	mg	6
Calcio	mg	800
Fósforo	mg	800
Hierro	mg	14
Magnesio	mg	300
Zinc	mg	15
Yodo	µg	150

Fuente: Directiva 90/496/CEE del Consejo, de 24 de septiembre de 1990, relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.

Explicación de los ejemplos gráficos

La figura 1 que aparece a continuación es un ejemplo de etiqueta nutricional que se puede encontrar en el envase de un producto. Para dar un ejemplo de su utilidad para el consumidor, incluimos una explicación detallada de las CDO de energía. Pueden aplicarse los mismos principios de interpretación para comprender los contenidos de azúcar, grasa, grasa saturada y sal de este producto, lo cual permite que el consumidor decida si éste encaja en su dieta general.

Figura 1. Ejemplo y explicación de una etiqueta



La figura 2 ofrece un ejemplo de las tablas nutricionales que los consumidores pueden ver al dorso de los envases. La figura compara dos tipos similares de cereales de desayuno. En este caso, el cereal de tipo 2 beneficiaría a las personas con un consumo de fibra reducido.

Figura 2. Comparación de la información nutricional del dorso de dos paquetes de cereales de desayuno

Información nutricional al dorso del paquete de cereales de desayuno

Tipo 1

	Por ración (30g)	% de la Cantidad Diaria Orientativa	Cantidad Diaria Orientativa
Calorías	115	6%	2000kcal
Azúcar	0,5g	6%	90g
Grasas	0,2g	1%	70g
Grasas Saturadas	5g	1%	20g
Fibra	0,8	3%	25g
Sodio	0,24g	11%	2,4g

Información nutricional al dorso del paquete de cereales de desayuno

Tipo 2

	Por ración (30g)	% de CDO	CDO para adultos
Energía	112	6%	2000kcal
AZÚCAR	7g	8%	90g
Grasas	1,5g	2%	70g
De las que, saturadas	0,3g	1%	20g
Fibra	5g	20%	25g
Sal	0,6g	10%	6g
De la que, sodio	0,24g	10%	2,4g

El cereal de desayuno de tipo 2 contiene 6 veces más fibra que el de tipo 1 (5 g frente a 0,8 g). Una ración del cereal de tipo 2 cubre una parte significativa de las necesidades diarias de fibra ya que contiene cerca de la quinta parte (un 20%, frente al 3% del tipo 1) de la cantidad que debería consumir un adulto medio al día.

Llevar la teoría a la práctica

A la hora de comprar o cocinar, las CDO están diseñadas para guiar las elecciones de los consumidores. En el caso de las personas preocupadas por la cantidad de sal que consumen, estos valores pueden ayudar a identificar qué producto tiene menor cantidad de este nutriente.

Las CDO pueden ayudar a que comprendamos mejor el modo en que los distintos alimentos contribuyen a una dieta equilibrada, indicando qué alimentos pueden tomarse ocasionalmente y cuáles pueden consumirse con mayor frecuencia. Sin embargo, es importante recordar que todavía se sabe muy poco sobre el uso real de dichos sistemas de etiquetado y que hay que realizar más estudios para saber cómo aplican los consumidores esta información en la práctica.

Referencias

1. Institute of Grocery Distribution (2006) Best Practice Guidance on the Presentation of Guidelines Daily Amounts.
2. Council Directive 90/496/EEC of the 24 September 1990 on nutrition labelling for foodstuffs.
3. CIAA (2006) Recommendations for a Common Nutrition Labelling Scheme.
4. COMA (1991) Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. (Report on Health and social Subjects). HMSO, Londres.
5. EURODIET (2001) Nutrition & Diet for Healthy Lifestyles in Europe. Core Report.
6. INPES (2002) La santé vient en mangeant. Guide alimentaire pour tous.
7. FAO/OMS (2003) Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of an expert consultation. OMS, Ginebra.
8. FAO/OMS (1998) Carbohydrates in Human Nutrition. FAO food and nutrition paper no. 66. FAO, Roma.