

MENSAJES

NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS



Editores:

Isabel Zacarías
Alejandra Domper
Carmen Gloria González
Lorena Barrios
Manuel Moñino
Fernando Vio





MENSAJES

NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

SANTIAGO, CHILE 2021



Editores

Isabel Zacarías
Alejandra Domper
Carmen Gloria González
Lorena Barrios
Manuel Moñino
Fernando Vio

Autores

Gabriela Fretes
Carmen Gloria González
Sue Lewis
Annette Maggi
Manuel Moñino
Wendy Reinhardt
Adriana Senior
Gloria Vera
Fernando Vío
Isabel Zacarías

Fotografías

FUCOA Ministerio de Agricultura Gobierno de Chile.

Diseño y Diagramación

Silvia Suarez. Área de Diseño FUCOA, Ministerio de Agricultura.
Gobierno de Chile.

© Derechos Reservados

ISBN 978-956-404-444-6

Corporación 5 al día Chile, AIAM5 - Alianza Global de Promoción al
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día" y Ministerio de Agricultura
Gobierno de Chile

Primera Edición, Santiago, Chile, 2021



CONTENIDO

PRESENTACIÓN MARÍA EMILIA UNDURRAGA MINISTRA DE AGRICULTURA	4
INTRODUCCIÓN FERNANDO VIO PRESIDENTE CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE	6
DIRECTRICES DEL CODEX ALIMENTARIUS SOBRE EL ETIQUETADO Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS GLORIA VERA E ISABEL ZACARÍAS	8
REGLAMENTACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA SOBRE EL ETIQUETADO Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS” MANUEL MOÑINO	20
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA) REGULATED CLAIMS FOR FRUITS AND VEGETABLES (UNITED STATES OF AMERICA) ANNETTE MAGGI, WENDY REIHARDT	32
LEGISLATION ON NUTRITION LABELING AND ADVERTISING OF FRUITS AND VEGETABLES IN THE REGULATION OF CANADÁ SUE LEWIS	52
LEGISLACIÓN SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA REGLAMENTACIÓN EN CHILE ISABEL ZACARÍAS Y GLORIA VERA	78
NORMATIVIDAD SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS EN COLOMBIA ADRIANA SENIOR	90
GUÍAS ALIMENTARIAS SOBRE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PAÍSES CARMEN GLORIA GONZÁLEZ Y GABRIELA FRETES	100

PRESENTACIÓN

MARÍA EMILIA UNDURRAGA MARIMÓN
MINISTRA DE AGRICULTURA

Me honra presentar este texto con mensajes nutricionales y saludables sobre frutas y verduras editado por la Corporación “5 al día Chile”.

Desde hace mucho tiempo, el Ministerio de Agricultura, en colaboración con distintos actores públicos y privados, y el apoyo de varios organismos internacionales, nos hemos comprometido con la promoción de la producción sustentable y el consumo interno de frutas y verduras, tanto por su efecto social como cultural, ambiental y económico.

El mayor consumo de frutas y verduras no solo tiene un impacto en la actividad de pequeños y medianos productores agrícolas, sino que también involucra efectos positivos en los actores de la cadena de distribución y comercialización, muchos de ellos pequeños comerciantes de ferias libres a lo largo de todo el país. A esto se agregan los beneficios medioambientales y por supuesto sobre la salud de las personas.

Teniendo en consideración estos antecedentes, nuestra cartera en coordinación con el Ministerio de Relaciones Exteriores y la Corporación “5 al día Chile”, inició hace algunos años las gestiones ante las Naciones Unidas para decretar este 2021 como el “Año Internacional de Frutas y Verduras”, y es en este marco que presentamos esta publicación como un aporte para mejorar los mensajes que deben llegar a la población mundial y así promover con mayor fuerza el consumo de frutas y verduras en todos los países. Para ello se muestran las regulaciones y experiencias de varios de ellos que han desarrollado diferentes estrategias comunicacionales de manera exitosa.

Felicitamos tanto al equipo de editores como de autores de este libro que es una gran contribución para seguir avanzando en una mejor y más sana alimentación para nuestra población, lo que significa en definitiva una mejor calidad de vida.



INTRODUCCIÓN

DR. FERNANDO VIO DEL RÍO
PRESIDENTE CORPORACIÓN 5 AL DÍA CHILE

Nos encontramos ante un nuevo libro de la Corporación 5 al día Chile de la serie de publicaciones relativas al consumo, producción, pérdidas y desperdicios de alimentos, que se han venido desarrollando en conjunto con el Ministerio de Agricultura desde el año 2008, todos temas de gran relevancia internacional y nacional.

Este nuevo libro, que trata sobre mensajes nutricionales saludables de frutas y verduras, es el séptimo de esta serie. A diferencia de los anteriores, se da en el contexto del “Año Internacional de Frutas y Verduras 2021”, decretado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en noviembre del 2019 a solicitud de Chile y otros países, el cual se está implementando este año en todo el mundo.

En la preparación del Año Internacional se realizó la segunda reunión de expertos, después de la de Kobe, Japón 2003, para revisar las bases científicas que respaldan la necesidad de consumir más de 5 porciones de frutas y verduras al día, recomendado por la Organización Mundial de la Salud a través del mensaje “5 al día”. Este mensaje es muy potente y ha llegado a ser reconocido a nivel mundial gracias al trabajo sostenido durante más de 20 años por los organismos internacionales y otras instituciones de países que se han agrupado en la Alianza Global de Promoción al Consumo Frutas y Hortalizas 5 al día-AIAM5.

Sin embargo, en la mayoría de los países aún no se ha llegado al consumo mínimo de frutas y verduras, como lo demostró el libro anterior de la Corporación 5 al día Chile sobre experiencias internacionales 5 al día en 11 países.

Es por ello necesario ir mejorando y fortaleciendo la comunicación de este mensaje con otros más específicos con respaldo científico, para que las personas comprendan y sientan la necesidad de consumir más frutas y verduras en beneficio de su salud.

Para ello este libro hace una descripción detallada de las regulaciones que existen a nivel mundial para poder elaborar mensajes nutricionales, de las guías alimentarias y de algunas acciones que han realizado diferentes países para difundir el mensaje de “5 al día”, con el objeto de que estas experiencias puedan ser replicadas en todo el mundo.

La tarea es muy difícil, porque la competencia de los mensajes de alimentos no saludables es de una gran cobertura, calidad, continuidad e intensidad, con un financiamiento multimillonario que es muy difícil de contrarrestar desde los organismos internacionales y las organizaciones “5 al día” sin fines de lucro que promueven el consumo de frutas y verduras a nivel mundial.

Por lo tanto, el primer requisito para aumentar el consumo de frutas y verduras es que los mensajes estén respaldados científicamente, para lo cual existen regulaciones y un gran número de publicaciones en la literatura científica internacional, la que de alguna forma fue recopilada en la reunión de expertos de julio-agosto 2020 preparatoria del Año Internacional de Frutas y Verduras 2021.

El segundo requisito es que estos mensajes sean accesibles, simples y fáciles de comprender por cualquier persona de diferentes lugares, etnias, niveles educacionales y socioeconómicos.

Lo tercero es que sean creativos, entretenidos y atractivos para la gran mayoría de la población mundial, ojalá al mismo nivel de los mensajes que promueven las bebidas gaseosas, alimentos procesados y golosinas de diferentes tipos.

Para avanzar en cómo llegar a la población con mensajes validados científicamente que promuevan el consumo de frutas y verduras, este libro es un aporte muy valioso que será de mucha importancia y dará realce a la celebración del “Año Internacional de Frutas y Verduras 2021”.



DIRECTRICES DEL CODEX ALIMENTARIUS SOBRE EL ETIQUETADO Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

Gloria Vera A¹, Isabel Zacarías H².

¹ MSc. Biológicas y Nutrición, Consultora en Alimentos, Nutrición y Asuntos Regulatorios, INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos), Universidad de Chile

² MSc. Nutrición Humana, Universidad de Chile, Directora Ejecutiva Corporación 5 al día Chile

INTRODUCCIÓN

El Codex Alimentarius desde su fundación en el año 1963 por mandato de la Organización de Las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha ido evolucionado a través del tiempo de una forma abierta, transparente e inclusiva para hacer frente a los nuevos desafíos y en la actualidad cuenta con 188 estados miembros y una organización. Además, lo integran 229 organizaciones intergubernamentales y organizaciones no gubernamentales que están acreditadas como observadores. Toda esta estructura permite evidenciar la amplia representatividad que tiene el Codex Alimentarius (1, 2). El comercio internacional de alimentos es un sector que se estima que genera 2 billones de dólares al año y en el que se producen, comercializan y transportan miles de millones de toneladas de alimentos, lo que demuestra la importancia de disponer de referencias reconocidas internacionalmente para ayudar a los gobiernos a garantizar la inocuidad y calidad de alimentos a través de normativas nacionales e internacionales. El Codex Alimentarius tiene un conjunto de normas alimentarias, directrices y códigos de prácticas internacionales que contribuyen a establecer los requisitos para la inocuidad, la calidad y la equidad en el comercio internacional de alimentos (2).

Esto ayuda a que los consumidores puedan confiar en que los productos alimentarios que compran son saludables y presentan la calidad adecuada, y a su vez es esencial para los importadores, ya que los alimentos que se importan se ajustan a las especificaciones establecidas en las normas. En este sentido, el Codex Alimentarius es un referente técnico en temas de inocuidad de los alimentos incluyendo temas como aditivos permitidos en alimentos, los límites máximos de residuos de medicamentos veterinarios, de plaguicidas y también tiene límites máximos de contaminantes en diversas categorías de alimentos.

Las normas del Codex se basan en sólidos datos científicos proporcionados por estudios de evaluación de riesgos realizados por organismos internacionales independientes o consultas *ad hoc* organizadas por la FAO y OMS. Aunque se trata de recomendaciones para la aplicación voluntaria por parte de los miembros, las normas del Codex Alimentarius sirven en muchas ocasiones como base para la legislación nacional de muchos países (1, 2).

También es destacable que el Codex Alimentarius tiene alcance para la resolución de diferencias comerciales, considerando las referencias hechas a las normas alimentarias del Codex en el Acuerdo sobre la Aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias (Acuerdo MSF) de la Organización Mundial del Comercio (OMC). Si algún miembro de la OMC desea aplicar medidas más estrictas que las establecidas por el Codex en lo relativo a la inocuidad de los alimentos, se les puede exigir una justificación científica de esas medidas más exigentes, evitando así que se pongan barreras en el comercio de alimentos sin justificación técnica.

Las normas del Codex Alimentarius también abordan temas de etiquetado de los alimentos. Con la creciente globalización y los aumentos en el volumen de alimentos comercializados internacionalmente, la Comisión del Codex también debe ser capaz de responder de manera oportuna a los efectos de los nuevos desafíos y tendencias en la protección de la salud de los consumidores o las prácticas equitativas en el comercio de alimentos, y se deben actualizar en la medida que se requiera, con disposiciones que puedan hacer frente a estos efectos y puedan ser objeto de una normativa adecuada.

El Codex Alimentarius en el Plan estratégico para 2020-25 presenta la misión, la visión, las metas, los objetivos y los indicadores cuantificables de la Comisión, indicando que respalda la elevada prioridad que la FAO y la OMS continúan otorgando a la inocuidad y calidad de los alimentos y orienta a la Comisión en

el desempeño de sus responsabilidades y mandato específico de proteger la salud de los consumidores y velar por la aplicación de prácticas equitativas en el comercio de alimentos (1).

En este sentido, es interesante el hecho de que cada vez hay más antecedentes que demuestran que el consumo de frutas y verduras es un factor protector y el mayor consumo de frutas y verduras se asocia con una menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares, algunos cánceres y actualmente se ha demostrado una mejor respuesta inmune frente a los efectos nocivos del covid-19 (3-8).

Por otra parte, es importante destacar que las acciones a realizar durante el Año Internacional de Frutas y Verduras y con el propósito de dar a conocer los mensajes permitidos en la rotulación y publicidad de los alimentos de acuerdo con las normas del Codex Alimentarius, en este capítulo se describen conceptualmente qué son los mensajes nutricionales y saludables permitidos en la Directriz del Codex y se muestran algunos ejemplos de mensajes nutricionales sobre frutas y verduras que cumplen los requisitos.

NORMATIVA CODEX RESPECTO A MENSAJES ASOCIADOS A FRUTAS Y VERDURAS

El Codex Alimentarius en la Directriz (CAC/GL-1-1979) sobre declaración de propiedades, establece que por declaración de propiedades se entiende cualquier descripción que afirme, sugiera o presuponga que un alimento tiene características especiales por su origen, propiedades nutritivas, naturaleza, producción, elaboración, composición u otra cualidad cualquiera. Estas directrices se fundamentan en el principio de que ningún alimento deberá describirse o presentarse en forma falsa, equívoca o engañosa, o de ninguna manera que pueda crear en el consumidor una impresión errónea en cuanto a su naturaleza (9).

Por otra parte, el Codex Alimentarius en la Directriz (CAC/GL-23-1997) sobre el uso de las **declaraciones nutricionales y saludables**, establece que las declaraciones nutricionales deberán estar en armonía con la política nacional de nutrición y apoyar dichas políticas. También afirma que sólo se permitirán las declaraciones nutricionales que apoyen la política nacional de nutrición (10).

1. DECLARACIÓN DE PROPIEDADES NUTRICIONALES. Por declaración de propiedades nutricionales se entiende cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares incluyendo, pero no limitándose a su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, así como su contenido de vitaminas y minerales. Las siguientes no constituyen declaraciones de propiedades nutricionales: (a) la mención de sustancias en la lista de ingredientes; (b) la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional; (c) la declaración cuantitativa o cualitativa de ciertos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si la legislación nacional lo requiere (9). Dentro de las declaraciones de propiedades nutricionales, se encuentran las siguientes:

1.1 Declaración de propiedades relativas al contenido de nutrientes. Se entiende una declaración de propiedades nutritivas que describe el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento. En este sentido son ejemplos el uso de mensajes tales como: “Fuente de calcio”; “Exento de sodio”; “Alto contenido de fibra”; “Bajo en grasa”. Los requisitos para estos mensajes se muestran a continuación en la Tabla 1.

TABLA 1.
REQUISITOS PARA LOS MENSAJES DE CONTENIDO DE NUTRIENTES
ESTABLECIDOS POR EL CODEX ALIMENTARIUS

COMPONENTE	PROPIEDAD DECLARADA	CONDICIONES no menos de
Proteína	Contenido básico	10% de VRN* por 100 g (sólidos) 5% de VRN* por 100 ml (líquidos) o 5% de VRN* por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 10% de VRN* por porción de alimentos.
	Contenido alto	dos veces los valores del “contenido básico”
Vitaminas y minerales	Contenido básico	15% de VRN* por 100 g (sólidos) 7,5% de VRN* por 100 ml (líquidos) o 5% de VRN* por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 15% de VRN* por porción de alimentos.
	Contenido alto	dos veces los valores del “contenido básico”
Fibra dietética	Contenido básico	3 g por 100 g o 1,5 g por 100 kcal o 10% del valor diario de referencia por porción

*VRN = Valor de Referencia de Nutrientes (referencias 10,11)

Así en la Tabla 1, se aprecia que el requisito para el contenido básico de vitaminas o minerales es para alimentos sólidos: mínimo 15% VRN por 100 g o mínimo 15 % porción de consumo. El requisito para el mensaje “alto contenido de vitaminas o minerales” es mínimo 30% VRN por cada 100 g o 30% VRN por porción de consumo. De este modo, se muestran algunos ejemplos de mensajes respecto a contenido de nutrientes para frutas y verduras que cumplen los requisitos para incluir los siguientes mensajes:

Alto contenido de Vitamina A: Ej. zanahoria cruda y cocida, zapallo cocido.

Alto contenido de Vitamina C: Ej. clementinas, frutilla, kiwi.

Contenido básico de Folatos: Ej. alcachofa, endivia, espinaca cruda y cocida, lechuga, guayaba, palta.

1.2 Declaración de propiedades de comparación de nutrientes. Se entiende que corresponde a una declaración de propiedades, que compara los niveles de nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Los descriptores son: “reducido”; “menos que”; “menos”; “aumentado”; “más que”.

1.3 Declaración de propiedades de no adición: se entiende por cualquier declaración de propiedades que destaca que no se ha añadido un ingrediente a un alimento, ya sea directa o indirectamente. El ingrediente es uno cuya presencia o adición está permitida en el alimento y que los consumidores esperarían normalmente encontrar ese nutriente en el alimento.

2. DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES. El Codex define como declaración de propiedades saludables a cualquier representación que declara, sugiere o implica que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud (9). Respecto a las declaraciones de propiedades saludables establece que deben ser consistentes con las políticas nacionales relativas a la salud, incluida la política de nutrición, y apoyar tales políticas cuando corresponda. Las declaraciones de propiedades saludables deberán estar apoyadas por evidencias científicas válidas y suficientes como para justificar las declaraciones, proveer información verídica y no engañosa para ayudar al consumidor a elegir dietas saludables, y deben ser apoyadas por educación al consumidor. Las presentes directrices se aplican en las declaraciones de propiedades nutricionales y saludables en el etiquetado de alimentos y en la publicidad de los alimentos. Las declaraciones de propiedades nutricionales y saludables no se permiten en alimentos infantiles (bebés o para niños

menores de 4 años) (9). Las declaraciones de propiedades saludables pueden ser de 3 tipos:

2.1. Declaración de función de nutrientes. De acuerdo con lo que establece el Codex, se entiende que es una declaración de propiedades nutricionales que **describe la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo**, es decir: “El nutriente A (nombrando un papel fisiológico del nutriente A en el organismo respecto al mantenimiento de la salud y la promoción del crecimiento y del desarrollo normal). El alimento X es una “fuente de” o “alto en” el nutriente A”. Si aplicamos los conceptos antes descritos de acuerdo con el contenido de nutrientes de algunas frutas y verduras, se evidencia que se pueden utilizar este tipo de mensajes, según los contenidos de nutrientes de cada alimento.

2.2. Otras Declaraciones de propiedades de función. De acuerdo con lo que establece el Codex Alimentarius, estas declaraciones de propiedades se refieren a efectos benéficos específicos del consumo de alimentos o sus constituyentes en el contexto de una dieta total sobre las funciones o actividades biológicas normales del organismo. Tales declaraciones de propiedades se relacionan a una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función o la modificación o preservación de la salud, es decir: “La sustancia A (nombrando los efectos de la sustancia A sobre el mejoramiento o modificación de una función fisiológica o la actividad biológica asociada con la salud). El alimento Y contiene X gramos de sustancia A”.

2.3. Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad. Son declaraciones de propiedades que relacionan el consumo de un alimento o componente alimentario, en el contexto de la dieta total, a la reducción del riesgo de una enfermedad o condición relacionada con la salud. La reducción de riesgos significa el alterar de manera significativa un factor o factores mayores de riesgo para una enfermedad crónica o condición relacionada a la salud. Las enfermedades tienen factores múltiples de riesgo, y el alterar uno de estos factores puede tener, o no tener, un efecto benéfico. La presentación de declaraciones de propiedades de reducción de riesgos debe asegurar que no sean interpretadas por el consumidor como declaraciones de prevención, utilizando, por ejemplo, lenguaje apropiado y referencias a otros factores de riesgo. Ejemplos:

- “Una dieta saludable baja en la sustancia nutritiva o el nutriente A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene una cantidad baja de la sustancia nutritiva o el nutriente A”.
- “Una dieta saludable y rica en sustancia nutritiva A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene un alto contenido de la sustancia nutritiva o el nutriente A”.

En relación con la declaración de propiedades saludables el Codex Alimentarius señala que las propiedades saludables deben cumplir las siguientes condiciones:

- Basarse en un sustento científico apropiado y con un nivel de evidencia suficiente para establecer el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud.
- La declaración de propiedades debe ser aceptada o reconocida como aceptable por las autoridades competentes del país donde se vende el producto.
- El beneficio declarado debería proceder del consumo de una cantidad razonable de un alimento o constituyente alimentario en el contexto de una dieta saludable.
- Si el beneficio declarado se atribuye a un constituyente en el alimento para el cual se ha establecido un Valor de Referencia de Nutrientes (VRN), el alimento en cuestión debería ser:
 - a) Una fuente alta o alto contenido, del constituyente en el caso en que se recomiende un incremento en el consumo; o,
 - b) Bajo en ... , reducido en, o libre de ..., del constituyente en el caso en que se recomiende una reducción en el consumo.

Según corresponda, las condiciones para las declaraciones de propiedades nutricionales y comparativas se utilizarán para establecer los niveles para “alto en”, “bajo en”, “reducido en” o “libre de”.
- Solo deberían ser objeto de una declaración de función de nutrientes aquellos nutrientes esenciales para los cuales se haya establecido un VRN en las Directrices del Codex para el Etiquetado Nutricional, o aquellos nutrientes mencionados en directrices dietéticas oficialmente reconocidas por la autoridad nacional que tenga jurisdicción.

- Las declaraciones de propiedades saludables deberían tener una clara estructura reglamentaria de condiciones para calificar y/o descalificar el uso de la declaración específica de propiedades, incluyendo la capacidad de las autoridades nacionales que tengan jurisdicción de prohibir las declaraciones de propiedades para alimentos que contienen nutrientes en cantidades que incrementan el riesgo de enfermedades o condiciones adversas relacionadas a la salud.
- Si el efecto declarado se atribuye a un constituyente del alimento, deberá existir un método validado para cuantificar el constituyente alimentario que forma la base de la declaración de propiedades.
- Todos los alimentos que presenten declaraciones de propiedades saludables deberán contener la siguiente información:
 - a) La cantidad del nutriente u otro constituyente del alimento sobre el cual se hace la declaración de propiedades.
 - b) El grupo etéreo al que se le destina, de ser apropiado.
 - c) Cómo usar el alimento para obtener el beneficio declarado, y otros factores de estilo de vida u otras fuentes dietéticas, según corresponda.

CONCLUSIONES

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, podemos concluir que las normativas propuestas por el Codex Alimentarius contribuyen a garantizar la inocuidad y la calidad de los alimentos y que el comercio internacional de alimentos sea en igualdad de condiciones. Por otra parte, las Normas de Codex también son un estímulo para que algunos países establezcan su propia legislación de alimentos, tomando como base las normativas del Codex, las que han sido elaboradas con sólidas bases científicas. Respecto a los mensajes nutricionales, el Codex Alimentarius establece claramente los requisitos que deben cumplir los alimentos para incluir dichos mensajes, y en este capítulo se muestran algunos ejemplos de mensajes nutricionales que se pueden aplicar para destacar las propiedades nutricionales de frutas y verduras, los que sin duda son una contribución en la educación al consumidor y en la promoción del consumo de frutas y verduras.

RESUMEN

El comercio internacional de alimentos es un sector que se estima genera 2 billones de dólares al año y en el que se producen, comercializan y transportan miles de millones de toneladas de alimentos, lo que demuestra la importancia de disponer de una normativa reconocida internacionalmente para garantizar la inocuidad, calidad y el comercio internacional de alimentos. Las normas del Codex se basan en sólidos datos científicos proporcionados por estudios de evaluación de riesgos realizados por organismos internacionales independientes o consultas *ad hoc* organizadas por la FAO y la OMS. Aunque son recomendaciones para la aplicación voluntaria por parte de los miembros, las normas del Codex Alimentarius sirven en muchas ocasiones como base para la legislación nacional de muchos países. Es destacable que el Codex Alimentarius en su plan estratégico 2020 a 2025 ratifica su mandato específico de proteger la salud de los consumidores y velar por la aplicación de prácticas equitativas en el comercio de alimentos. Así dentro de las acciones a realizar durante el Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y con el propósito de dar conocer cuáles son los mensajes permitidos en la rotulación y publicidad de los alimentos de acuerdo con las normas del Codex Alimentarius, en este capítulo se describen los mensajes nutricionales y saludables permitidos en la Directriz del Codex y se muestran algunos ejemplos de mensajes nutricionales que se pueden aplicar para destacar las propiedades nutricionales de frutas y verduras. Se espera que estos antecedentes contribuyan en la educación al consumidor y en la promoción del consumo de frutas y verduras en los distintos niveles de intervención.

REFERENCIAS

1. FAO-WHO Plan Estratégico del Codex para 2020-2025. <http://www.fao.org/3/ca5645es/CA5645ES.pdf>
2. FAO-WHO, Codex Alimentarius. Protecting health, facilitating trade, What next for standards? <http://www.fao.org/3/cb1502en/CB1502EN.pdf>
3. Okuda N, Miura K, Okayama A, Okamura T, Abbott R D, Nishi N, Fujiyoshi A, Kita Y, Nakamura Y, Miyagawa N, Hayakawa T, Ohkubo T, Kiyohara Y, Ueshima H, Fruit and vegetable intake and mortality from cardiovascular disease in Japan: a 24-year follow-up of the Nippon Data80 Study. European journal of clinical nutrition, 2015-04, Vol.69 (4), p.482-488
4. Ronald Ross Watson and Victor R. Preedy (Edit). Bioactive Foods in Promoting Health: Fruits and Vegetables. ISBN 978-0-12-374628-3 Elsevier Inc., Academic Press (2010).
5. Ronald Ross Watson and Victor R. Preedy (Edit) Fruits, vegetables and herbs. ISBN 978-0-12-802972-5 Elsevier Inc. All rights reserved. Academic Press (2016) <https://doi.org/10.1016/C2015-0-01705-1>
6. Wang Dong D, Li Yanping, Bhupathiraju Shilpa N, Rosner Bernard A, Sun Qi, Giovannucci Edward L, Rimm Eric B, Manson JoAnn E, Willett Walter C, Stampfer Meir J, Hu Frank B. Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a Meta-Analysis of 26 Cohort Studies. Circulation (New York, N.Y.), 2021, March-01. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996
7. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes L, Keum N, Norat T, Greenwood E, Riboli E, Vatten J and Tonstad S. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology, 2017, 1029-56
8. Detopoulou P, Demopoulos C, Antonopoulou S. Micronutrients, Phytochemicals and Mediterranean Diet: A Potential Protective Role against COVID-19 through Modulation of PAF Actions and Metabolism. Nutrients 2021, 13, 462. <https://doi.org/10.3390/nu13020462>. <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/6/2028>
9. Codex Alimentarius CAC/GL-1-1979. Directrices Generales sobre declaración de propiedades, Rev.2009
10. Codex Alimentarius CAC/GL-23-1997, Directrices para el uso de declaraciones nutricionales y saludables, Rev. 2013
11. Codex Alimentarius CAC/GL-2-1985, Directrices sobre etiquetado nutricional, Rev. 2017.



REGLAMENTACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA SOBRE EL ETIQUETADO Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

Manuel Moñino^{1,2}

¹ AIAM5 - Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día". Comité Científico de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día". Madrid, España.

² Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III. Madrid, España.

INTRODUCCIÓN

Las frutas y hortalizas son alimentos esenciales en una alimentación saludable (1). Por sus bondades nutricionales, los operadores de la cadena alimentaria y otros agentes sociales como los medios de comunicación y profesionales sanitarios utilizan mensajes tanto formales como informales para sensibilizar a la población sobre la importancia para la salud del consumo diario de frutas y hortalizas. El etiquetado y otras formas de información comercial y divulgativa, son vías a través de las cuales el consumidor accede a estos mensajes en el momento de la compra o en plataformas como redes sociales, sitios web, prensa, televisión, etc. Cuando la información alimentaria no se ajusta a la evidencia científica o a la normativa o tiene efecto contrario sobre el consumidor y contribuye a la confusión y desconfianza. Por lo tanto, esto puede suponer una barrera al consumo, a la vez que una pérdida de credibilidad y oportunidad para el operador, que puede incluso terminar con sanciones económicas.

El Parlamento Europeo y el Consejo son los órganos competentes en la Unión Europea (UE) para dictar las normas que afectan a los alimentos, que en su mayoría son informadas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés). Los reglamentos que protegen al consumidor

se basan en el principio de transparencia y toman como base la evidencia científica, para evitar el fraude, el abuso de los operadores de la cadena alimentaria, asegurar que la información no pueda conducir a la confusión y facilitar el mercado interior.

Aunque la normativa es de obligado cumplimiento en todos los Estados Miembros de la Unión, es habitual que las pequeñas y medianas empresas del sector agroalimentario no dispongan de departamentos legales especializados en derecho alimentario, o de profesionales del marketing formados en normativa alimentaria, para ayudarles a adecuar la información al consumidor a la normativa vigente en la Unión Europea.

El Comité Científico de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” ha desarrollado una guía de comunicación sobre salud y consumo de frutas y hortalizas, para facilitar a los operadores de frutas y hortalizas la aplicación de los reglamentos que regulan en la UE la información al consumidor, especialmente en lo relativo a los mensajes nutricionales y de propiedades saludables asociados a su consumo (2). Asimismo, para evitar declaraciones carentes de base científica, la Asociación “5 al día” facilita a sus socios una base de datos en las que pueden recuperar todas las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables autorizadas para frutas y hortalizas concretas.

NORMATIVA EUROPEA SOBRE DECLARACIONES NUTRICIONALES Y DE PROPIEDADES SALUDABLES DE LOS ALIMENTOS

Los dos Reglamentos principales que regulan la información alimentaria dirigida al consumidor en la Unión Europea y las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos, son respectivamente el 1169/2011 del 25 de octubre de 2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (3), y el 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, del 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos (4). Además, existen otras normas derivadas, que son claves, como el Reglamento 432/2012 de la Comisión, del 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos, distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños (5).

Este marco normativo se aplica a todas las comunicaciones comerciales, etiquetado y publicidad de alimentos, de productos envasados y no envasados, y su uso debería estar limitado a aquellos alimentos que cumplan con un sistema de perfiles nutricionales, que por el momento no ha sido aún establecido, a pesar de estar recogido en el Reglamento del 2006. No obstante, la actual estrategia “de la granja a la mesa” de la Comisión Europea, contempla disponer de este sistema a finales del 2022, de modo que cualquier declaración nutricional o de propiedad saludable, solo podrá hacerse si el alimento cumple con los límites máximos o mínimos que pueda establecerse para determinadas sustancias, con el fin de evitar que las declaraciones oculten el valor nutricional real de un alimento (6). Desde el Comité Científico de la Asociación “5 al día” se han establecido perfiles nutricionales recogidos en su Documento Director donde se establecen los criterios que deben cumplir las frutas y hortalizas, así como los alimentos y preparaciones que las contienen, para incorporarse a las recomendaciones de consumo de la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día” (7).

Una declaración es cualquier mensaje o representación que no sea obligatorio con arreglo a la legislación, incluida cualquier forma de representación pictórica, gráfica o simbólica, que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee unas características específicas. Las declaraciones nutricionales derivan de la energía y nutrientes que un alimento contiene, no contiene o cuyo aporte está reducido o incrementado, mientras que las de propiedades saludables serían las que informan sobre la relación entre el consumo de un alimento o sus constituyentes, y sus efectos sobre la salud.

Las declaraciones no pueden ser falsas, ambiguas o engañosas, ni poner en duda la seguridad y/o la adecuación nutricional de otros alimentos. Tampoco pueden alentar el consumo excesivo de un alimento o bebida, alarmar al consumidor o dar a entender que una alimentación saludable es insuficiente para cubrir las necesidades de energía y nutrientes.

Las declaraciones nutricionales autorizadas en la UE se presentan en la Tabla 1:

TABLA 1.
DECLARACIONES NUTRICIONALES AUTORIZADAS EN LA UNIÓN EUROPEA

COMPONENTE	DECLARACIÓN	CONDICIONES
Energía	Sin aporte	≤ 4 kcal/100 ml
	Bajo valor	≤ 40 kcal/100 g - 20 kcal/100 ml
	Contenido reducido	$\leq 30\%$ que un alimento similar
Grasas	Sin	≤ 3 g/100 g - 1,5 g /100 ml
	Bajo contenido	$\leq 0,5$ g /100 g o 100 ml
	Contenido reducido	$\leq 30\%$ que un alimento similar
Grasas saturadas	Sin	$\leq 0,1$ g /100 g o 100 ml
	Bajo contenido	$\leq 1,5$ g/100 g o 0,75 g /100 ml y energía $\leq 10\%$ a partir de la suma de saturadas y trans
	Contenido reducido	$\leq 30\%$ y grasa trans igual o inferior que el alimento similar
Azúcares	Sin	$\leq 0,5$ g /100 g o 100 ml
	Bajo contenido	≤ 5 g/100 g o 2,5 g /100 ml
	Contenido reducido	$\leq 30\%$ que un alimento similar
	Sin azúcares añadidos	Sin mono o disacáridos ni alimentos con propiedades edulcorantes
	Naturalmente presentes	Si están en el alimento o bebida de forma natural
Sal	Sin	$\leq 0,013$ g /100 g o 100 ml
	Muy bajo contenido	$\leq 0,1$ g/100 g o 2,5 g /100 ml
	Bajo contenido	$\leq 0,3$ g/100 g o 100 ml
	Sin sal añadida	Si no se ha añadido sal y $\leq 0,3$ g/100 g o 100 ml
	Contenido reducido	$\leq 25\%$ en comparación con un alimento similar
Fibra	Fuente o contiene	≥ 3 g/100 g o 1,5 g/100 kcal
	Rico o alto contenido	≥ 6 g/100 g o 3 g/100 kcal
Proteínas	Fuente o contiene	$\geq 12\%$ de la energía a partir de proteínas
	Rico o alto contenido	$\geq 20\%$ de la energía a partir de proteínas
Vitaminas y minerales	Fuente o contiene	$\geq 15\%$ del valor de referencia de nutriente (VRN) en sólidos y 7,5% en líquidos
	Rico o alto contenido	$\geq 30\%$ del valor de referencia de nutriente en sólidos y 15% en líquidos
Omega-3	Fuente o contiene	$\geq 0,3$ g de ácido alfa-linolénico (ALA) o ≥ 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico (EPA) y ácido docosahexanoico (DHA) por 100 g y por 100 kcal
	Rico o alto contenido	$\geq 0,6$ g de ALA o ≥ 80 mg de la suma de EPA y DHA por 100 g y por 100 kcal

COMPONENTE	DECLARACIÓN	CONDICIONES
Grasas insaturadas	Alto contenido de grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas	45% del total de grasas y $\geq 20\%$ de la energía total del alimento.
	Alto contenido de grasas insaturadas	70% del total de grasas y $\geq 20\%$ de la energía total del alimento.
Otros	Mayor contenido de	Solo si el alimento contiene la sustancia en cantidad significativa para hacer la declaración de “fuente de” y aporta al menos un 30% más en comparación con un producto similar.
	Natural/naturalmente	Cuando la condición se produzca de modo natural.
	Ligero o light	Igual que contenido reducido, pero acompañado del elemento cuyo contenido se ha reducido.

La composición de alimentos puede proceder de analíticas propias realizadas en laboratorios autorizados o de tablas de composición de alimentos con datos científicos generalmente aceptados. En las frutas y hortalizas, las declaraciones nutricionales que con mayor probabilidad se pueden realizar son las relativas al contenido de fibra, bajo aporte calórico, vitaminas A, C, K, y folatos, y minerales como el potasio y manganeso, y en menor medida, las relativas al hierro y las vitaminas E, B6, B1 y niacina.

Por su parte, las declaraciones de propiedades saludables pueden ser (4):

- Funcionales o bajo el artículo 13.1: comprenden las relativas al crecimiento, desarrollo y funciones corporales, las relativas a funciones psicológicas o del comportamiento y el control de peso.
- De reducción del riesgo de enfermedad, o bajo el art.14.1.a.
- Relativas al crecimiento y salud de los niños o bajo el art.14.1. b.
- Basadas en pruebas científicas con protección de los datos (art.13.5).

La Comisión debe autorizar cada una de las declaraciones de propiedad saludable y sus condiciones de uso, quedando prohibidas todas las no incluidas en la lista de autorizadas, y las que, aun estando autorizadas, no cumplen con alguno de los requisitos de la norma.

Existe una base de datos europea con todas las declaraciones de propiedades saludables autorizadas y rechazadas. A abril 2021, el número de autorizadas por el artículo 13.1 o funcionales, es de 229, las protegidas o por el artículo 13.5, son 6, 14 las de reducción de riesgo y 12 las relativas a la salud de los niños, siendo las no autorizadas un total de 2.077 (9).

Estas declaraciones, así como las nutricionales, deben acompañarse siempre de la información nutricional obligatoria (energía, grasas totales, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal) junto con el contenido del nutriente o sustancia sobre el que se sustenta la declaración de propiedad saludable. Además, debe informarse al consumidor de la importancia de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable, sobre la cantidad de alimento/sustancia para obtener el efecto declarado, así como advertencias para personas que deben evitar su consumo y de los riesgos para la salud si consumen en exceso.

Los mensajes autorizados deben incluirse en el etiquetado o publicidad de la forma más literal posible, sin omitir términos clave como “normal funcionamiento”, aunque se permite cierta flexibilidad siempre que se asegure el mismo significado.

El Reglamento 432/2012 publicó la primera gran evaluación de solicitudes realizada por EFSA, recogiendo en su mayoría, declaraciones de propiedades saludables derivadas de vitaminas y minerales. Las declaraciones de propiedades saludables pueden realizarse sólo para los nutrientes o sustancias para los cuales han sido autorizados, y no para los alimentos que los contienen.

Algunos ejemplos de declaraciones de propiedad saludables sobre nutrientes comunes que se presentan en cantidades significativa, en frutas y hortalizas, es decir, que aportan al menos un 15% del valor de referencia de nutrientes, son:

La vitamina A contribuye al:

- Metabolismo normal del hierro.
- Mantenimiento de las mucosas, la piel y la visión en condiciones normales.
- Funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- Proceso de diferenciación celular.

El potasio contribuye al:

- Funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.
- Mantenimiento de la presión arterial normal.

En la práctica, uno de los usos autorizados como declaración nutricional y de propiedad saludable relativos a la piña, sería “La piña aporta vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune”, sin embargo, estaría prohibido indicar que “la piña aporta vitamina C, que mejora el funcionamiento del sistema inmune”, o que “la piña contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune”.

Otro tipo de declaraciones permitidas, son las generales, no específicas de salud. Cuando se usan deben ir acompañadas de declaraciones de propiedad saludable específicas en un número proporcional al tamaño del efecto declarado. Por ejemplo, la declaración “buenas para tus huesos” realizada en el frontal de una bolsa de espinacas mínimamente procesadas debe acompañarse con otra específica asociada a la declaración general, por ejemplo “Contienen vitamina K, que contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales”. Si la declaración fuera “buenas para tu salud” debería incluir varias declaraciones de propiedades saludables autorizadas.

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La existencia de un marco regulador permite proteger al consumidor de mensajes confusos y sin base científica. Sin embargo, en ocasiones su interpretación crea dudas sobre su aplicación. Desde el Comité Científico de la Asociación “5 al día” se han detectado varias situaciones que fueron elevadas a la autoridad competente en España, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), para orientar correctamente a los socios en la aplicación de la normativa de información alimentaria dirigida al consumidor (2).

Dos de los casos más relevantes son las proteínas y la fibra, cuyo criterio para declarar “fuente de” o “alto contenido en” es el aporte de energía a partir de estos nutrientes. Cuando se aplica a frutas y hortalizas, que son en general de bajo aporte calórico, se encuentran resultados inesperados, como que la mayoría de las frutas y hortalizas podrían ser consideradas como fuente de proteínas, pues aportarían al menos el 12% de su energía a partir de proteínas, cuando en cantidad absoluta su aporte rondaría desde 0.6 a 4g por 100g. Algo similar ocurriría con la fibra, en la que uno de sus criterios para declarar “alto contenido en fibra”, es que contenga al menos 3 g por 100kcal, de modo que habría casos, como por ejemplo la calabaza, con no más de 0.5g de fibra por 100g que podría ser considerado como “rica en fibra”. En este sentido, el comité científico recomienda que las declaraciones sobre fibra cumplan el criterio cuantitativo también para la ración (10), de modo que si la declaración fuera de “rico en

fibra", y su contenido por ración fuese inferior a 6g, se use "fuente de fibra", y en los que sean "fuente de fibra" pero no cumplan el criterio cuantitativo de 3g para la ración, omitir la declaración. En el caso de las proteínas, se recomienda no hacer declaraciones de "fuente o rico en proteínas" pues las frutas y hortalizas no contienen cantidades relevantes de proteínas en comparación con pescados, huevos o legumbres secas, entre otros.

Otras situaciones similares, se daría para las declaraciones "sin sal, grasas o grasas saturadas", que el Comité recomienda no hacer pues las frutas y hortalizas no son fuente natural de estos nutrientes. En cuanto al "bajo contenido en azúcares, sal, grasas o grasas saturadas", recomienda que sólo se hagan cuando, además de cumplir el criterio para hacer la declaración, el nutriente tenga cierto grado de relevancia en el alimento, por ejemplo, que sea superior al 50% del valor límite para hacer la declaración. También recomienda limitar las declaraciones sobre "grasas insaturadas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas) a los casos en los que el contenido en grasa insaturada sea relevante.

En cuanto a las declaraciones generales sobre frutas y hortalizas, considerando el papel esencial que juegan en la dieta, y con base al contenido relevante de nutrientes y la evidencia científica disponible (1), el comité ha seleccionado una serie de declaraciones que podrían usarse en los materiales de divulgación de los operadores de la cadena alimentaria, tales como:

- Las frutas y hortalizas son alimentos básicos en la dieta mediterránea.
- Las frutas y hortalizas son alimentos clave en dietas de adelgazamiento bien planificadas.
- Las hortalizas son en general alimentos bajos en energía.
- Las frutas y hortalizas están compuestas por agua en una gran parte y son una buena fuente de fibra, minerales y vitaminas.
- Las hortalizas son en general una buena fuente de vitamina K, que contribuye a la coagulación sanguínea normal y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- Las hortalizas son en general una buena fuente de folatos, vitamina que contribuye entre otras funciones a disminuir el cansancio y la fatiga.
- Las frutas y hortalizas son fuente de vitamina C, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune.

- Las hortalizas de hoja como lechugas, acelgas, escarola, etc., son en general fuente de potasio, manganeso, niacina y vitaminas C y K.
- Los cítricos son en general bajos en energía, fuente de fibra y niacina, y ricos en vitamina C.

RESUMEN

Disponer de un marco normativo que regule la información alimentaria suministrada al consumidor es una herramienta esencial para evitar las declaraciones no respaldadas por la evidencia científica, así como para asegurar la transparencia en la información y la protección al consumidor. No obstante, la falta de un sistema de perfiles nutricionales que establezca los límites para el uso de declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, es una debilidad del marco normativo vigente, pues permite que alimentos y bebidas ricos en sal, azúcares libres y/o grasas saturadas, pueden usar estas declaraciones, generando confusión al consumidor e incoherencia con las políticas de salud pública. No obstante, la estrategia “de la granja a la mesa” de la Comisión Europea, contempla su aprobación como máximo el 2022, después de hacer una evaluación de impacto de los reglamentos de protección al consumidor. Desde la Asociación “5 al día”, a través de su Comité Científico, se promueve que los mensajes nutricionales y de salud, sus socios y a las pequeñas y medianas empresas del sector, usen de modo responsable las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en las frutas y hortalizas, para ofrecer una información veraz que ayude a los consumidores a tomar decisiones responsables con su salud.

REFERENCIAS

1. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International journal of epidemiology* 2017; 46(3): 1029-56.
2. Guía de Comunicación sobre salud y consumo de frutas y hortalizas. Comité Científico de la Asociación “5 al día”. http://nueva.5aldia.org/key/documentos-del-comite-cientifico/guia-de-comunicacion-frutas-y-hortalizas--y-la-salud_11276_1462_15174_0_1_in.html
3. Reglamento (CE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.L_.2011.304.01.0018.01.SPA

4. Reglamento (CE) n.º 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/ALL/?uri=CELEX%3A32006R1924>
5. REGLAMENTO (UE) No 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX:32012R0432>
6. Estrategia de la granja a la mesa, para un sistema alimentario justo, saludable y respetuoso con el medio ambiente https://ec.europa.eu/food/farm2fork_en
7. Moñino M, Baladia E, Marques-Lopes I, et al. Criterios para la Evaluación de Alimentos Candidatos a ser Incluidos en las recomendaciones “5 al día”. Documento Director. Actividad Dietética. 2009; 13(2): 75-82. Versión Consolidada 2019. 5 al día [sitio web]; 2021. Disponible en: http://nueva.5aldia.org/key/documentos-del-comite-cientifico/documento-director_11278_1462_15176_O_1_in.html
8. Declaraciones nutricionales autorizadas y sus condiciones de uso. http://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/declaraciones_nutricionales_saludables.htm
https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/nutrition_claims_en
9. Registro comunitario de declaraciones de propiedades saludables. https://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home
10. Russolillo G, Baladia E, Moñino M et al. Establecimiento del tamaño de raciones de consumo de frutas y hortalizas para su uso en guías alimentarias en el entorno español: propuesta del Comité Científico de la Asociación 5 al día. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4): 205 – 221.





FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA) REGULATED CLAIMS FOR FRUITS AND VEGETABLES (UNITED STATES OF AMERICA)

Annette Maggi, MS, RDN, LD, FAND; Wendy Reinhardt
Kapsak, MS, RDN

Produce for Better Health Foundation and our US-based
fruit and vegetable colleagues.

In the United States of America (US), there are two regulatory agencies that oversee food labeling: the United States Department of Agriculture (USDA) and the Food and Drug Administration (FDA). The Food Safety and Inspection Services (FSIS) division of USDA regulates labeling of meat, poultry, and eggs. The National Organic Program, which has responsibility for organic food labeling standards, is housed within the USDA Agricultural Marketing Service (AMS). FDA has responsibility for labeling of most other food products, including packaged and prepared foods, through the Federal Food, Drug, and Cosmetic Act.

When it comes to the labeling of fruits and vegetables, canned, frozen, dried and packaged produce items are required to including complete labels in accordance with FDA regulations. Nutrition labeling for raw or unpackaged fresh produce is voluntary. If a retailer chooses to display nutrition information at the point of purchase, this can be done through shelf labels, signs, posters, brochures, notebooks, or pamphlets that are readily available and within close proximity to the food. If nutrition information is presented, it must be in accordance with FDA labeling regulations. While nutrition label of raw or unpackaged fresh produce is voluntary, if a nutrition or health claim is made, nutrition labeling becomes mandatory (1).

Given this publication's focus on fruits and vegetables, an overview of FDA regulations is included within this chapter.

FDA ALLOWED CLAIMS

There are three categories of claims that are defined by FDA regulations and policies as highlighted below: 1) nutrition content claims, 2) health claims and 3) structure-function claims. Before providing detail on the claims' structure, core tenants of FDA labeling regulations are considered.

Reference Amounts Customarily Consumed (RACC)

To ensure consumers have a relatively easy method to compare the nutrition of similar products, the FDA uses Reference Amounts Customarily Consumed (RACC) as the basis for labeled serving sizes. These values are defined for nearly 150 categories of food. Different RACCs are used for infants and toddlers aged 1-3 years and for the general population (age 4 years and older). The closest household measure (cups, slices, pieces, etc.) to the RACC is used as the labeled serving size, and the nutrition information presented is based off this serving size. Different forms of fruits and vegetables, dried versus fresh mushrooms, for example, will have different RACCs (2).

Claims made on products must meet the nutrition criteria based on the RACC, and sometimes the labeled serving size as well. If a product has a RACC of 30 grams or less or two tablespoons or less, the claim must be met on a 50-gram portion.

FDA defines a *meal* and a *main dish* separate from an individual food, and claims must be met per 100 grams for items that meet these definitions:

- A main dish weighs at least 6 ounces per labeled serving, contains not less than two 40-gram portions of food or combination of foods from each of at least two food groups (bread, cereal, rice, and past group, fruits and vegetables group, milk, yogurt and cheese group, meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nut group), and is generally represented as a main dish.
- A *meal* weighs at least 10 ounces per labeled serving, contains not less than three 40-gram portions of food or combination of foods from each of at least two food groups (bread, cereal, rice, and past group, fruits and vegetables group, milk, yogurt and cheese group, meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nut group), and is generally represented as a meal.

DISCLOSURE STATEMENT REQUIREMENT

To provide overall nutrition guardrails on foods that make nutrition or health claims, the FDA requires foods making a claim that exceed disclosure levels of specific nutrients to disclose this fact directly adjacent to the claim being made. The statement should read “See nutrition information for ____ content.” The disclosure levels for individual foods, meals and main dishes are represented in the following table. For individual foods, apply the disclosures per the RACC, labeled serving size, or per 50 grams for items with small RACCs and per labeled serving for main dishes and meals.

TABLE 1.
DISCLOSURE NUTRIENTS LEVELS FOR FOODS AND MEALS

NUTRIENT	Individual Food	Main Dish	Meal
Total Fat (g)	>13	>19.5	>26
Saturated Fat (g)	>4	>6	>8
Cholesterol (mg)	>60	>90	>120
Sodium (mg)	>480	>720	>960

NUTRIENT CONTENT CLAIMS (3)

The Nutrition Labeling and Education Act of 1990 (NLEA) defines claims that characterize the level of a nutrient in a food, such as “good source of fiber” or “low saturated fat.” Nutrient content claims relate to a level of the nutrient in a food, such as *high or low*, or they compare the level of a nutrient in a product to another food, such as *reduced or more*. For these types of relative claims, FDA regulations require that the amount of the nutrient in the claim must be compared to an amount in an appropriate reference food. Depending on the relative claim, the reference food can be an established regular product (such as the leading brand), and average representative product, a similar food or a dissimilar food in the same product category which may generally be substituted for the labeled food.

Nutrient content claims approved by the US FDA include:

- Free: allowed for calories, total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, sugars
- Low: allowed for calories, total fat, saturated fat, cholesterol, sodium
- Reduced/Less: allowed for calories, total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, sugars
- Light: applies to fat, calories, and/or sodium content
- Good Source: allowed for any positive nutrient
- Excellent Source: allowed for any positive nutrient
- More: allowed for vitamins, minerals, protein, dietary fiber, and potassium
- High Potency: allowed for vitamins, minerals
- Antioxidant: allowed for nutrients with scientific support of antioxidant activity
- Lean: allowed for seafood and game meat products, mixed dishes not measurable with a cup
- Extra Lean: allowed for seafood and game meat products

FDA also addresses synonyms for the words used as the base of these nutrient content claims. For example, *high* and *rich in* are synonyms for *excellent source* and *fortified*, *enriched*, *added*, *extra*, and *plus* are synonyms for *more*. When any of the synonym terms are used in defining the nutrient level of a food, the criteria for the specific claim must be met.

If the food bearing a *free* or *low* claim is naturally free from or low in that nutrient, the claim must include a statement that this product is similar to other brands of the same product and has not been processed or formulated to be free from or low in that nutrient. An example would be “cauliflower, a fat free food.”

While some of these claims, such as *low fat*, are absolute claims, meeting exact criteria as defined by FDA, others, such as *as more*, are relative claims that make a comparison to another product. FDA defines what this comparison product can be by individual relative claim; the comparison product may be the top sellers of the product or different products in the same eating category.

The FDA does allow statements of fact to be presented on the product, such as 100 calories, as long as the statement does not characterize the nutrient level, as in the example “*only* 100 calories.”

The criteria for these nutrient content claims are defined in detail by the agency, differ based on individual foods, main dishes and meals, and are available at Code of Federal Regulations Title 21 (1).

HEALTHY: IMPLIED NUTRIENT CONTENT CLAIM

As a part of the 1994 NLEA regulations, the FDA defined healthy (as well as healthful, healthiest, health, and other synonyms) as an implied nutrient content claim, which suggests a food has “healthy” levels of key nutrients. To bear this claim or use “healthy” in a product name, FDA defines limits on total and saturated fat, cholesterol and sodium. Additionally, the food must be at least a “good source” of a nutrient to encourage in eating habits such as calcium, vitamin C or fiber. The nutrient levels vary based on whether the food is an individual item, main dish or meal.

In 2016, questions were raised with regard to the “healthy” criteria. This led the FDA to begin a public process to update the healthy nutrient content claim to ensure it aligned with current science and federal dietary recommendations, specifically related to the type of fat in a product, added sugars and healthy dietary patterns. FDA issued a request for information and comment in September 2016 and held a public meeting in March of 2017. In May of 2021, the FDA announced it would begin the process of developing a symbol the industry could use on labels of food products that meet the “healthy” definition.

While the FDA works on an updated “healthy” definition, manufacturers can use the claim under the Guidance for Industry: Use of the Term “Healthy” in the Labeling of Human Food Products (4).

HEALTH CLAIMS (4,5)

This type of claim defines the relationship between a food substance (the food itself or a component) and reduce risk of a health-condition or disease. Fruits and vegetables can vary in their nutrition content, such as apples compared to avocados, allowing for use of various health claims within the fruit and

vegetable category. Additionally, fruits and vegetables may be included in a meal or main dish item such as soup or a frozen meal; in this situation, use of health claims can encourage shoppers to choose the product with the added benefit of increased fruit and vegetable consumption. Health claims that apply specifically to fruits and vegetables are separated from those that may apply to a product that also includes these foods.

There are three types of health claims allowed by the FDA:

#1: Authorized Health Claims Under The 1990 Nutrition Labeling and Education Act (NLEA)

These claims are authorized by the FDA based on review of the scientific literature and using the significant scientific agreement standard to ensure a relationship between the substance and disease is well-established. At the time of this publication, the 12 currently approved authorized health claims are:

Authorized Health Claims Specific to Fruits and Vegetables

- Fiber-containing Grain Products, Fruits and Vegetables and Cancer (6).
 - o Sample statement: *Low fat diets rich in fiber-containing grain products, fruits, and vegetables may reduce the risk of some types of cancer, a disease associated with many factors.*
- Fruits and Vegetables and Cancer (7).
 - o Sample statement: *Development of cancer depends on many factors. Eating a diet low in fat and high in fruits and vegetables, foods that are low in fat and may contain vitamin A, vitamin C, and dietary fiber, may reduce your risk of some cancers. Oranges, a food low in fat, are a good source of fiber and vitamin C.*
- Fruits, Vegetables and Grain Products that contain Fiber, particularly Soluble Fiber, and Risk of Coronary Heart Disease (8).
 - o Sample statement: *Diets low in saturated fat and cholesterol and rich in fruits, vegetables, and grain products that contain some types of dietary fiber, particularly soluble fiber, may reduce the risk of heart disease, a disease associated with many factors.*

- Folic Acid and Neural Tube Defects (9).
 - Sample statement: *Women who consume healthful diets with adequate folate throughout their childbearing years may reduce their risk of having a child with a birth defect of the brain or spinal cord. Sources of folate include fruits, vegetables, whole grain products, fortified cereals, and dietary supplements.*

Other Authorized Health Claims

- Calcium, Vitamin D and Osteoporosis (10).
- Dietary Lipids (fat) and Cancer (11).
- Sodium and Hypertension (12).
- Dietary Saturated Fat and Cholesterol and Risk of Coronary Heart Disease (13).
- Dietary Non-cariogenic Carbohydrate Sweeteners and Dental Caries (14).
- Soluble Fiber from Certain Foods and Risk of Coronary Heart Disease (barley, psyllium, oats) (15).
- Soy Protein and Risk of Coronary Heart Disease (16).
- Stanols/Sterols and Risk of Coronary Heart Disease (17).

#2: Authoritative Statements Under The 1997 FDA Modernization Act (FDAMA)

With this type of health claim, an entity such as a food company submits notification to the FDA indicating the intent to use an authoritative statement from certain scientific bodies within the US Government or the National Academy of Sciences. The authoritative statement must be a consensus within the scientific body and be based on a deliberative review of the scientific evidence; additionally, the significant scientific agreement standard must be met. NOTE: For example, a statement from an employee, made in an individual capacity, is not considered a valid authoritative statement.

The authoritative statement submission must include the exact words used in the claim, description on the basis for the health claim, a copy of the authoritative statement the claim refers to, and a review of the scientific

literature related to the claim proposed. FDA will notify the submitting entity within 120 days if the proposed authoritative statement is not approved. In their review process, FDA may consult with the scientific body which is the source of the proposed authoritative statement. If no response from the FDA is received within 120, the health claim based on an authoritative statement is approved and can be used in labeling of the product.

#3: Qualified Health Claims As Defined In FDA Guidance

When there is emerging scientific support for a relationship between a food substance and a disease or health condition, but it is not at the level required for the significant scientific agreement standard, the FDA offers a process for entities to submit the claim for review. Once the petition is submitted, the FDA reviews the scientific evidence and determines if they will allow the use of the qualified health claim in food labeling. As a part of the FDA process, qualified health claim petitions are available for 60 days for public comment. Qualified health claims which have been submitted and are under review by the FDA. In the process, FDA may review the petition internally, or use an advisory committee or third-party reviewers; they may consult with other federal agencies based on the topic of the petition.

Within 270 days of receipt of the qualified health claim petition, the FDA will notify the petitioner of the agency's decision. If they find the evidence is credible, they detail how the claim can be used and language that must accompany the claim in food labeling to indicate scientific support is limited. While a single company generally submits the petition, if allowed for use in food labeling, the qualified health claim can be used on any food meeting the claim criteria.

At the time of this publication, qualified health claims currently allowed under FDA regulation include:

Qualified Health Claims Specific to Fruits and Vegetables

- Selenium and a Reduced Risk of Site-specific Cancers (18)
- Antioxidant Vitamins C and E and Reduction in the Risk of Site-Specific Cancers (19)
- Tomatoes and Prostate, Ovarian, Gastric, and Pancreatic Cancers (American Longevity Petition) (20)

- Tomatoes and Prostate Cancer (Lycopene Health Claim Coalition Petition) (20)
- Selenium and Certain Cancers (21,22)
- Antioxidant Vitamins and Risk of Certain Cancers (23)
- Cranberry Juice Beverages and Cranberry Dietary Supplements and Reduced Risk of Recurrent Urinary Tract Infection in Healthy Women (24)
- Settlement Reached for Health Claim Relating B Vitamins and Vascular Disease (25)
 - o Folic Acid, Vitamin B6, and Vitamin B12 and Vascular Disease (26)
- Folic Acid and Neural Tube Defects (27)
 - o Folic Acid and Neural Tube Defects (28)

Other Qualified Health Claims

- 100% Whey-Protein Partially Hydrolyzed Infant Formula and Reduced Risk of Atopic Dermatitis (29)
- Letter Updating the Green Tea and Risk of Breast Cancer and Prostate Cancer Health Claim (30)
- Green Tea and Risk of Breast Cancer and Prostate Cancer (31)
- Calcium and Colon/Rectal Cancer and Calcium and Colon/Rectal Polyps (32)
- Oleic Acid and Coronary Heart Disease (Corbion Biotech Petition) (33)
- Letter Updating the Qualifying Level of Oleic Acid for the Oleic Acid From Edible Oils and Coronary Heart Disease (Corbion Biotech Petition) Qualified Health Claim (33)
- Letter Updating the Phosphatidylserine and Cognitive Function and Dementia Qualified Health Claim (34)
 - o Phosphatidylserine and Cognitive Dysfunction and Dementia (35,36)
- High-Amylose Maize Starch and Reduced Risk Type 2 Diabetes Mellitus (37)
- Psyllium Husk and a Reduced Risk of Type 2 Diabetes (38)
- Whole Grains and a Reduced Risk of Diabetes Mellitus Type 2 (39)

- Chromium Picolinate and a Reduced Risk of Insulin Resistance, Type 2 Diabetes (40)
- Nuts and Coronary Heart Disease
 - o Macadamia Nuts and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (41)
 - o Walnuts and Coronary Heart Disease (42)
 - o Nuts and Coronary Heart Disease (43)
- Omega-3 Fatty Acids
 - o Omega-3 Fatty Acids and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Martek Petition) (44)
 - o Omega-3 Fatty Acids and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Wellness Petition) (45)
- Unsaturated Fatty Acids
 - o Soybean Oil and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (46)
 - o Corn Oil and Corn Oil-Containing Products and a Reduced Risk of Heart Disease (47)
 - o Unsaturated Fatty Acids from Canola Oil and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (48)
 - o Monounsaturated Fatty Acids from Olive Oil and Coronary Heart Disease (49)
- Eicosapentaenoic Acid and Docosahexaenoic Acid and Reduction of Blood Pressure in the General Population (50)
- Calcium and Hypertension, Pregnancy-Induced Hypertension, and Preeclampsia(51)
- Ground Peanuts and Reduced Risk of Developing Peanut Allergy (52)

Due to the length of the language often required for qualified health claims, marketers have steered away from including the claim on product packages, opting to use the message in advertising or off-label communications and marketing of the product.

STRUCTURE-FUNCTION CLAIMS

This type of claim describes the role of a nutrient or food substance related to its impact on the normal structure or function of the human body, and in food labeling, is aligned with nutritive value of the food. FDA does not pre-approve structure-function claims, but strong scientific substantiation is still required in order to make the labeling claim.

The following structure-function claims are among the many examples of structure-function claims that could be made in conjunction with the fruit and vegetable food group:

- Fiber maintains bowel regularity
- Antioxidants support cell integrity
- Vitamin C supports immune health
- Lutein helps *support healthy vision*

With these claims, manufacturers must be careful not to make a disease claim, indicating a product can diagnose, prevent, cure, treat, mitigate, or reduce the risk of a disease, as these are not allowed. It is also important to note that some separate criteria apply to supplements and structure-function claims, but not apply to food.

IMPLIED CLAIMS

Symbols and terms used in the branding and vignettes used in food product packaging can be considered implied claims. Examples of implied claims are:

- A heart symbol used on the front-of-package.
- Terms such as “lean” used as a part of a product brand name.
- “A good source of oat bran” on a package implies it is a good source of fiber.

When these implied claims are used on packaging, they must meet the FDA defined criteria of the claim. A package carrying a heart symbol, for example, must meet the criteria for one of the related FDA authorized or qualified health claims.

USE OF CLAIMS IN ADVERTISING AND MARKETING

With the significant expansion of digital and social marketing as well as grocery e-commerce, product promotion and communication are now completed off-label or off the package as much as it is completed through label claims. Additionally, grocery retailers have expanded their health and well-being programs, which may include shelf-edge signage and merchandising techniques that showcase the nutrition and health attributes of products. The use of nutrition and health claims in marketing and advertising adds a third US federal agency to the discussion, the Federal Trade Commission (FTC) (53).

The FDA defines the term *label* as "a display of written, printed, or graphic matter upon the immediate container of any article." Further, the FDA regulates *labeling*, defined as "all labels and other written, printed, or graphic matters upon any article or any of its containers or wrappers or accompanying such an article". Based on this definition, labeling can include the food package itself, product signage, websites, and other promotional materials, all of which must comply with regulations related to nutrition and health claims as defined and discussed above.

While the FDA regulates *labeling*, the FTC regulates advertising and with a core tenant that all advertising is truthful and not misleading or deceptive and that the entity making the advertisement has evidence to back up the claim. As related to nutrition and health claims on food products, the FTC follows the regulations and guidance developed by the FDA for established claims. This generally includes RACCs and serving sizes and nutrition criteria and terms. When a claim is subject to joint jurisdiction by FTC and FDA, FTC defers to FDA's standards.

While claims not defined by the FDA in one of the ways indicated above are not allowed on labels or in labeling, they can potentially be used in advertising. FTC requires substantiation of the claim by the advertiser, including "competent and reliable scientific evidence"—a standard similar to FDA's "significant scientific agreement standard". In their claim review process, FTC may consult with FDA and/or other government and health authorities. Thus, it is likely that the FTC will reach the same conclusion as FDA as to whether an unqualified claim about the relationship between a nutrient or substance in a food and a disease or health-related condition is adequately supported by the scientific evidence.

REFERENCES

1. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21 [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?CFRPart=101>
2. Food and Drug Administration. Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.12 Reference amounts customarily consumed per eating occasion. [Internet]. USA: 21CFR101.12; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.12>
3. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.13 Nutrient content claims - general principles. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.13>
4. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.14 Health claims: general requirements. [Internet]. 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.14>
5. Food and Drug Administration. Label Claims for Conventional Foods and Dietary Supplements [Internet]. 2018. Available from: <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/label-claims-conventional-foods-and-dietary-supplements>
6. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.76 Health claims: fiber-containing grain products, fruits, and vegetables and cancer. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.76>
7. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.78 Health claims: fruits and vegetables and cancer. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.78>
8. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.77 Health claims: fruits, vegetables, and grain products that contain fiber, particularly soluble fiber, and risk of coronary heart disease. [Internet]. 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.77>
9. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.79 Health claims: Folate and neural tube defects. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.79>
10. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.72 Health claims: calcium, vitamin D, and osteoporosis. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.72>
11. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.73 Health claims: dietary lipids and cancer. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.73>

12. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.74 Health claims: sodium and hypertension. [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.74>
13. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.75 Health claims: dietary saturated fat and cholesterol and risk of coronary heart disease. USA; 2020.
14. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.80 Health claims: dietary noncariogenic carbohydrate sweeteners and dental caries. [Internet]. 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.80>
15. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.81 Health claims: Soluble fiber from certain foods and risk of coronary heart disease (CHD). [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.81>
16. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.82 Health claims: Soy protein and risk of coronary heart disease (CHD). [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.82>
17. Food and Drug Administration. CFR - Code of Federal Regulations Title 21. Sec. 101.83 Health claims: plant sterol/stanol esters and risk of coronary heart disease (CHD). [Internet]. USA; 2020. Available from: <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfcfr/CFRSearch.cfm?fr=101.83>
18. Food and Drug Administration. Selenium and a Reduced Risk of Site-specific Cancers, FDA-2008-Q-0323 [Internet]. USA; 2009. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183712/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm168527.htm>
19. Food and Drug Administration. Petition for Qualified Health Claims: Antioxidant Vitamins C and E and Reduction in the Risk of Site-Specific Cancers, FDA-2008-Q-0299 [Internet]. USA; 2009. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183719/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm166913.htm>
20. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter Regarding "Tomatoes and Prostate, Ovarian, Gastric and Pancreatic Cancers (American Longevity Petition)" (Docket No. 2004Q-0201) [Internet]. USA; 2005. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114023213/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072760.htm>
21. Food and Drug Administration. Qualified Health Claim: Final Decision Letter on Selenium and Certain Cancers (Docket No. 02P-0457) [Internet]. USA; 2003.

Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183711/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072780.htm>

22. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Selenium and Certain Cancers (Docket No. 02P-0457) [Internet]. USA; 2003. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183709/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072786.htm>
23. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Antioxidant Vitamins and Risk of Certain Cancers Docket No. 91N-0101 [Internet]. USA; 2003. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183718/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072789.htm>
24. Food and Drug Administration. Health Claim Petition - Consumption of Cranberry Products and Reduced Risk of Recurrent Urinary Tract Infection in Healthy Women (Docket No. FDA-2018-Q-0739) [Internet]. 2020. Available from: <https://www.fda.gov/media/140304/download>
25. Food and Drug Administration. Settlement Reached for Health Claim Relating B Vitamins and Vascular Disease [Internet]. USA; 2001. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183729/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072855.htm>
26. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Folic Acid, Vitamin B6, and Vitamin B12 and Vascular Disease (Docket No. 99P-3029) [Internet]. USA; 2000. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183730/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072865.htm>
27. Food and Drug Administration. Letter Regarding a Health Claim for Folic Acid And Neural Tube Defects (Docket No. 91N-100H) - April 3, 2001 [Internet]. USA; 2001. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183742/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm073042.htm>
28. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Folic Acid With Respect to Neural Tube Defects (Docket No. 91N-100H) [Internet]. USA; 2000. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183743/https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm073058.htm>
29. Food and Drug Administration. 100% Whey-Protein Partially Hydrolyzed Infant Formula and Reduced Risk of Atopic Dermatitis [Internet]. USA; 2011. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183703/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm256731.htm>

30. Food and Drug Administration. Letter Updating the Green Tea and Risk of Breast Cancer and Prostate Cancer Health Claim April 17, 2012 [Internet]. USA; 2012. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183707/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm301644.htm>
31. Food and Drug Administration. Letter Responding to Health Claim Petition dated January 27, 2004: Green Tea and Reduced Risk of Cancer Health Claim (Docket number FDA-2004-Q-0427) [Internet]. USA; 2011. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114023211/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072774.htm>
32. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter Regarding Calcium and Colon/Rectal, Breast, and Prostate Cancers and Recurrent Colon Polyps -(Docket No. 2004Q-0097) [Internet]. USA; 2005. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114023216/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072771.htm>
33. Food and Drug Administration. Response Letter to the Health Claim Petition Concerning Oleic Acid [Internet]. 2018. p. 1-27. Available from: <https://www.fda.gov/media/118199/download>
34. Food and Drug Administration. Letter Updating the Phosphatidylserine and Cognitive Function and Dementia Qualified Health Claim [Internet]. USA; 2004. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183738/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072993.htm>
35. Food and Drug Administration. Qualified Health Claim: Final Decision Letter - Phosphatidylserine and Cognitive Dysfunction and Dementia [Internet]. USA; 2003. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183737/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072999.htm>
36. Food and Drug Administration. Letter Regarding Dietary Supplement Health Claim for Phosphatidylserine and Cognitive Dysfunction and Dementia [Internet]. USA; 2003. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183736/>
<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm073006.htm>
37. Food and Drug Administration. Health Claim for High-Amylose Maize Starch (Containing Type-2 Resistant Starch) and Reduced Risk Type 2 Diabetes Mellitus (Docket Number FDA- 2015-Q-2352) [Internet]. 2016. Available from: <https://www.fda.gov/media/103626/download>

38. Food and Drug Administration. Petition for a Qualified Health Claim for psyllium husk to reduce the risk of Type 2 diabetes mellitus (Docket No. FDA-2013-Q-0167) [Internet]. 2014. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171115122026/http://www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/UCM403090.pdf>
39. Food and Drug Administration. Qualified Health Claim for Whole Grains and Reduced Risk of Diabetes Mellitus Type 2 (Docket No. FDA-2012-Q-0242) [Internet]. 2012. Available from: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm>
40. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Chromium Picolinate and Insulin Resistance (Docket No. 2004Q-0144) [Internet]. USA; 2005. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183739/http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm073017.htm>
41. Food and Drug Administration. Qualified Health Claim for Macadamia Nuts and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Docket No. FDA-2015-Q-4850) [Internet]. 2015. Available from: <https://www.fda.gov/media/106201/download>
42. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Walnuts and Coronary Heart Disease (Docket No 02P-0292) [Internet]. USA; 2004. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183725/http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072910.htm>
43. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Nuts and Coronary Heart Disease (Docket No 02P-0505) [Internet]. USA; 2003. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183724/http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072926.htm>
44. Food and Drug Administration. Letter Responding to Health Claim Petition dated November 3, 2003 (Martek Petition): Omega-3 Fatty Acids and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Docket No. 2003Q-0401) [Internet]. USA; 2004. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183727/http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072932.htm>
45. Food and Drug Administration. Letter Responding to Health Claim Petition dated June 23, 2003 (Wellness petition): Omega-3 Fatty Acids and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Docket No. 2003Q-0401) [Internet]. USA; 2004. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183726/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072936.htm>

46. Food and Drug Administration. Qualified Health Claim Petition – Soybean Oil and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Docket No. FDA-2016-Q-0995). 2017.

47. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Corn Oil and Corn Oil-Containing Products and a Reduced Risk of Heart Disease (Docket No. 2006P-0243) [Internet]. USA; 2007. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183735/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072956.htm>

48. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Unsaturated Fatty Acids from Canola Oil and Reduced Risk of Coronary Heart Disease (Docket No. 2006Q-0091) [Internet]. USA; 2006. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183734/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072958.htm>

49. Food and Drug Administration. Letter Responding to Health Claim Petition dated August 28, 2003: Monounsaturated Fatty Acids from Olive Oil and Coronary Heart Disease (Docket No. 2003Q-0559) [Internet]. USA; 2004. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183732/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm072963.htm>

50. Food and Drug Administration. Letter of Enforcement Discretion. Petition for a Health Claim for Eicosapentaenoic Acid and Docosahexaenoic Acid and Reduction of Blood Pressure in the General Population (Docket No. FDA-2014-Q-1146) [Internet]. 2019. Available from: <https://www.fda.gov/media/128043/download>

51. Food and Drug Administration. Qualified Health Claims: Letter of Enforcement Discretion - Calcium and Hypertension; Pregnancy-Induced Hypertension; and Preeclampsia (Docket No. 2004Q-0098) [Internet]. USA; 2005. Available from: <http://wayback.archive-it.org/7993/20171114183741/>

<https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm073030.htm>

52. Food and Drug Administration. Petition for a Qualified Health Claim for Ground Peanuts and Reduced Risk of Developing Peanut Allergy (Docket No. FDA-2016-Q-0274) [Internet]. 2016. Available from: <https://www.fda.gov/media/107357/download>

53. Federal Trade Commission. Enforcement Policy Statement on Food Advertising [Internet]. 1994. Available from: <https://www.ftc.gov/public-statements/1994/05/enforcement-policy-statement-food-advertising>





LEGISLATION ON NUTRITION LABELING AND ADVERTISING OF FRUITS AND VEGETABLES IN THE REGULATION OF CANADÁ

Sue Lewis¹

¹ Canadian Produce Marketing Association

CANADIAN NUTRITION FACTS FOR FRUITS AND VEGETABLES

The nutrient values and compliant claims for each of the commodities included in the table below, are based on the calculations for the core information required in Canadian NFt table formats prescribed by the December 14 2016 amendments to the Food and Drug Regulations noted above. Full transition to the new format NFT must be made by **December 14, 2021**.

The former Nutrition Facts: Most Commonly Consumed Fruits and Vegetables in Canada which may still be used until December 14, 2021 per the conditions in the note above, is available here.

Nutrient Content & Disease Risk Reduction Claims:

- * All eligible nutrient content claims shall relate to all foods of that type and not only the specified food.
 - o Ex: "Carrots are low in calories" or "All carrots are low calories."
- The disease risk reduction claim, "A healthy diet rich in a variety of vegetables and fruit may help reduce the risk of some types of cancer" is allowed for fresh fruits and vegetables, a fresh vegetable or fruit juice **except** potatoes, yams, cassava, plantain, corn, mushrooms, legumes and their juices, and olives."

- The disease risk reduction claim, "A healthy diet rich in a variety of vegetables and fruit may help reduce the risk of heart disease" is allowed for fresh fruits or vegetables and fresh vegetable juice **except it cannot be or contain one of the following**: potatoes, yams, cassava, plantain, mature legumes and their juices, olives, a fruit juice, the seed of a fruit known as a drupe, including almonds, cashews and coconuts.

The nutrition data provided in this Nutrition Facts for the Most Commonly Consumed Fresh Fruits and Vegetables in Canada, has been adapted from USFDA and other reliable data for voluntary use in a Canadian Nutrition Facts Table (NFt) format prescribed by the 2016 regulatory amendments to the Food and Drug regulation or to provide nutrition information at retail. The serving sizes, calculations and allowable nutrient content claims have been determined under the direction of Health Canada.

The CPMA makes every effort to ensure that reliable information is provided but cannot accept any responsibility for any errors or omissions no matter how caused.

A label owner is responsible for the accuracy of their label values, therefore, it is important that all pertinent acts and regulations be consulted prior to developing package and nutrition labelling for the Canadian marketplace.

CPMA shall not be liable for any damages, loss, expense or claim of loss arising from the use, or reliance on the information.

CPMA would like to thank Health Canada and their staff from the Food Directorate's Bureau of Nutritional Sciences, Nutrition Regulations and Standards Division and the Nutrition Research Division for their valued support, direction and assistance with this project.

Apple	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1 medium (140 g)	Calories	80		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	150 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	20 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	15 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		6%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		0%	No claim

Asparagus	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 10 medium spears (85 g)	Calories	20		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	210 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	4 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		6%	"source of" or "contains" Vitamin A
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		4%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Avocado	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/5 medium (30 g)	Calories	50		No claim
	Fat/Saturated Fat	4.5 g / 0.5 g	7% / 1%	No claim
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	140 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	0 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		4%	No claim
	Calcium		0%	No claim

Banana	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1 large (140 g)	Calories	120		"source of energy", "source of calories"
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	500 mg	14%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	33 g	11%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	21 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		4%	No claim

Bell Pepper	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/2 medium (85 g)	Calories	15		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	25 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	125 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	2 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		110%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

Blueberries	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/2 cup (80 g)	Calories	45		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	50 mg	1%	No claim
	Carbohydrate	12g	4%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	8g		No claim
	Protein	0.5g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Broccoli	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 medium stalk; 1 cup (85 g) 	Calories	25		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	45 mg	2%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	260 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	5 g	2%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		130%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		4%	No claim

Butternut Squash	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/12 medium (85 g) 	Calories	35		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	290 mg	8%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	9 g	3%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	5 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		10%	"source of" or "contains" Vitamin A
	Vitamin C		4%	No claim
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Cantaloupe	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/4 medium (150 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	20 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	270 mg	8%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	13 g	4%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	12 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		70%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		90%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		4%	No claim

Carrot	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 medium or 8 baby carrots or 1 cup matchstick/ Julienne carrots (85 g) 	Calories	35		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	65 mg	3%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	270 mg	8%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	8 g	3%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	5 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		60%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Cauliflower	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/6 medium head (85 g) 	Calories	20		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	25 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	230 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	4 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		90%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		4%	No claim

Celery	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 large stalk; 2 small stalks (85 g) 	Calories	10		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	90 mg	4%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	200 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	0 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		2%	No claim

Cherries, sweet	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
21 cherries; 1 cup (140 g) 	Calories	100		"source of energy", "source of calories"
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	350 mg	10%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	26 g	9%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	16 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Corn	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
Kernels from 1 medium (85 g) 	Calories	90		No claim
	Fat	2.5 g	4%	"Low ", "low in", "low source of" fat
	Sodium	0 mg	0%	"Sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	240 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	17 g	6%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	5 g		No claim
	Protein	4 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		4%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Cucumbers	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/4 medium; 1 mini (85 g) 	Calories	10		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	120 mg	3%	No claim
	Carbohydrate	2 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		8%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Grapefruit	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 large (140 g) 	Calories	50		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	150 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	14 g	5%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	10 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		15%	"good source of" or "high in" Vitamin A
	Vitamin C		90%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		0%	No claim

Grapes	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
21 grapes; 1 cup (140 g) 	Calories	100		source of energy
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	15 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	270 mg	8%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	26 g	9%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	22 g		No claim
	Protein	0 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		2%	No claim
	Calcium		2%	No claim
	Iron		0%	No claim

Green Beans	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
20 medium beans (85 g) 	Calories	20		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"Sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	210 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	5 g	2%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		4%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Green Cabbage	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/12 medium head (85 g)	Calories	25		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	20 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	190 mg	5%	No claim
	Carbohydrate	5 g	2%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	3 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		70%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		4%	No claim

Honeydew Melon	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/6 medium (150 g)	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	35 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	240 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	13 g	4%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	12 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		50%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Iceberg Lettuce	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
2 cups; 1/4 head (85 g) 	Calories	10		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	10 mg	0%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	120 mg	3%	No claim
	Carbohydrate	2 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		6%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		4%	No claim

Kiwi	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
2 medium (140 g) 	Calories	90		No claim
	Fat	1 g	2%	"Low ", "low in", "low source of" fat
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	430 mg	12%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	19g	6%	
	Fibre	4 g	16%	"high source of", high in" fibre
	Sugars	12 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		220%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Leaf Lettuce	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 2 cups (85 g)	Calories	15		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	35 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	170 mg	5%	No claim
	Carbohydrate	2 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		60%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		6%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		6%	source of or "contains" Iron

Lemon	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1 small (55 g)	Calories	15		low, "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	70 mg	2%	No claim
	Carbohydrate	5 g	2%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	0 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		40%	"good source of" or "high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		0%	No claim

Lime	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 small (55 g) 	Calories	15		Low in calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	60 mg	2%	No claim
	Carbohydrate	6 g	2%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	0 g		No claim
	Protein	0 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		25%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		0%	No claim

Mango	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 large (140 g) 	Calories	80		No claim
	Fat	0.5 g	1%	"Low", "low in", "low source of" fat
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	230 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	21 g	7%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	23 g		No claim
	Protein	0.5 g		No claim
	Vitamin A		10%	"source of" or "contains" Vitamin A
	Vitamin C		45%	"good source of" or "high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		0%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Mushrooms	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
5 medium (85 g) 	Calories	20		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	15 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	300 mg	9%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	0 g		No claim
	Protein	3 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		2%	No claim
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

Nectarine	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 medium (140 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0.5 g	1%	"Low ", "low in", "low source of" fat
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	250 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	15	5%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	11 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

Onion	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1/2 medium (85 g)	Calories	25		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	110 mg	3%	No claim
	Carbohydrate	6 g	2%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	5 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Orange	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
 1 medium (140 g)	Calories	70		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	230 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	17 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	13 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		120%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	"source of" or "contains" calcium
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Peach	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 medium (140 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	220 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	14 g	5%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	12 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		2%	No claim
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

Pear	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 medium (140 g) 	Calories	80		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	160 mg	5%	No claim
	Carbohydrate	22 g	7%	
	Fibre	5 g	20%	"high source of", high in" fibre
	Sugars	13 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		0%	No claim

Pineapple	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
2 medium slices (140 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	15 mg	1%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	150 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	16 g	5%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	13 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		70%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Plum	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 medium (140 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	210 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	18 g	6%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	15 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		10%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Potato	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 small (110 g) 	Calories	80		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"Sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	460 mg	13%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	19 g	6%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		35%	"good source of" or "high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		6%	"source of" or "contains" Iron

Raspberries	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 cup (80 g) 	Calories	40		No claim
	Fat	0.5 g	1%	"Low", "low in", "low source of" fat
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	100 mg	3%	No claim
	Carbohydrate	10 g	3%	
	Fibre	5 g	20%	"high source of", "high in" fibre
	Sugars	4 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		25%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		4%	No claim

Romaine Lettuce	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
2 cups (85 g) 	Calories	15		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	5 mg	0%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	210 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	1 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		70%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		6%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		6%	source of or "contains" Iron

Spinach	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
2 cups (85 g) 	Calories	20		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	75 mg	3%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	450 mg	13%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	0 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		70%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		35%	"good source of" or "high in" Vitamin C
	Calcium		8%	"source of" or "contains" calcium
	Iron		15%	"source of" or "contains" iron

Strawberries	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
7 medium (140 g) 	Calories	50		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	160 mg	5%	No claim
	Carbohydrate	10 g	3%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	8 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		0%	No claim
	Vitamin C		150%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

Sweet Potato	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 medium (110 g) 	Calories	80		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	70 mg	3%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	370 mg	11%	"good source of", "high in", potassium
	Carbohydrate	19 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	6 g		No claim
	Protein	2 g		No claim
	Vitamin A		50%	"excellent source of", "very high in" Vitamin A
	Vitamin C		25%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		4%	No claim

Tangerine	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1 large, 2 small (140 g) 	Calories	60		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	210 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	17 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	12 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		60%	"excellent source of", "very high in" Vitamin C
	Calcium		4%	No claim
	Iron		0%	No claim

Tomatoes	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 small; 1/3 medium; 1/5 large; 1 large cocktail tomato; 8 grape tomatoes (85 g) 	Calories	15		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	10 mg	0%	"low", "low in", "low source of" sodium
	Potassium	200 mg	6%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		6%	"source of" or "contains" Vitamin A
	Vitamin C		25%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

Watermelon	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/12 mini; 1/18 small; 1/28 large; 1 cup diced (150 g) 	Calories	45		No claim
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	140 mg	4%	No claim
	Carbohydrate	11 g	4%	
	Fibre	1 g	4%	No claim
	Sugars	11 g		No claim
	Protein	1 g		No claim
	Vitamin A		8%	"source of" or "contains" Vitamin A
	Vitamin C		15%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		0%	No claim
	Iron		4%	No claim

Zucchini	Amount per Serving			
Serving Size:	Nutrients	Amount	% DV	Eligible Nutrient Content Claims*
1/2 medium (85 g) 	Calories	15		"low", "low in", "low source of" calories
	Fat	0 g	0%	"fat free", "zero fat", "free of fat"
	Sodium	0 mg	0%	"sodium free", "zero sodium", "free of sodium"
	Potassium	230 mg	7%	"source of" or "contains" potassium
	Carbohydrate	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	"source of", "contains", fibre
	Sugars	2 g		No claim
	Protein	0 g		No claim
	Vitamin A		4%	No claim
	Vitamin C		25%	"source of" or "contains" Vitamin C
	Calcium		2%	No claim
	Iron		2%	No claim

* All eligible nutrient content claims shall relate to all foods of that type and not only the specified food e.g “carrots are low in calories” or “all carrots are low calorie”.

** A Disease Risk Reduction Claim “A healthy diet rich in a variety of vegetables and fruit may help reduce the risk of some types of cancer” is allowed for individual or combination of fresh fruits and vegetables and their juices, but it cannot be or contain one of the following: potatoes, yams, cassava, plantain, corn, mushrooms, mature legumes and their juices, olives, or vegetables or fruit used as condiments, garnishes or flavourings, including maraschino cherries, glacé fruit, candied fruit and onion flakes, “.



LEGISLACIÓN SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS EN LA REGLAMENTACIÓN EN CHILE

Isabel Zacarías¹, Gloria Vera²

¹ MSc. Nutrición Humana, Universidad de Chile, Secretaria Ejecutiva Corporación 5 al día Chile

² MSc. Biológicas y Nutrición, Consultora en Alimentos, Nutrición y Asuntos Regulatorios, INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos), Universidad de Chile

INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad constituyen un grave problema de salud pública a nivel mundial que ha ido en aumento y no muestra señales de disminuir. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde el año 1975 la obesidad casi se ha triplicado en todo el mundo y en el año 2016 más de 1.900 millones de adultos de 18 años o más presentaban sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones de personas eran obesos (1). En Chile la situación es grave, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017(2), el 74,2% de los adultos presenta exceso de peso y según el Mapa Nutricional 2020 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas el 54,1% de los escolares tienen exceso de peso (3).

Existe suficiente evidencia científica que demuestra los beneficios del adecuado consumo de frutas y verduras en la salud de la población y en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). La adecuada ingesta de frutas y verduras se ha asociado a la disminución del riesgo de las enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras ECNT, así como un menor riesgo de mortalidad por cualquier causa (4-6).

La OMS estima que 3,9 millones de muertes en todo el mundo se pueden atribuir al consumo inadecuado de frutas y verduras en el año 2017(7). Una reciente publicación de seguimiento por alrededor de 20 años, en hombres y mujeres sin prevalencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes en la línea base, concluye que la mayor ingesta de verduras y frutas se asocia a un menor riesgo de mortalidad, importante destacar que no se incluyen los jugos de frutas y las papas, estos resultados apoyan las actuales recomendaciones de consumo de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día (8).

La recomendación de la OMS es consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras por persona al día, lo que equivale a 5 porciones de frutas y verduras, incluidas como parte de una alimentación saludable (5). En general, a nivel mundial el consumo de frutas y verduras está por debajo de los 400 gramos, especialmente en los países de bajos ingresos como de África subsahariana y el sur de Asia, donde un alto porcentaje de la población no consume suficientes frutas y verduras (6). En América latina el consumo promedio es de alrededor de 200 gramos, y en Chile solo el 15% de la población mayor de 15 años consume las 5 porciones de frutas y verduras recomendadas (2).

La declaración, por parte de las Naciones Unidas, de un Año Internacional de Frutas y Verduras 2021, contribuirá que los gobiernos de los países comprometidos con este tema y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, realicen una serie de acciones para promover la producción y el consumo de frutas y verduras en los distintos sectores, regiones y comunidades a nivel mundial, lo que permitirá la sensibilización a la opinión pública, sobre las ventajas nutricionales, de las frutas y verduras, como parte de una producción de alimentos sostenibles, dirigida a lograr la seguridad alimentaria y nutrición de la población. Trabajo que se debe realizar en conjunto con todos los componentes de la cadena alimentaria, de manera de optimizar la producción, evitar pérdidas y desperdicios de alimentos y así contribuir a la sustentabilidad del planeta (6,9).

Por ello que, el Año Internacional de Frutas y Verduras (F&V), constituye una gran oportunidad para lograr que la población tome consciencia de los beneficios para la salud del adecuado consumo de F&V, que de acuerdo a las recomendaciones de la OMS es de al menos 400 gramos por día, que en términos prácticos corresponde a las 5 porciones de 80 gramos cada una al día. Es importante destacar que un mayor consumo diario de F&V de 600 u 800 gramos por día ha demostrado una mayor protección, en especial para las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (5,6).

NORMATIVA SOBRE MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LOS ALIMENTOS EN CHILE

La información nutricional contenida en los envases de los alimentos constituye una herramienta educativa que ayuda al consumidor en la selección de una alimentación saludable para contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, hipertensión, osteoporosis entre otras. Los mensajes nutricionales o saludables permitidos en la reglamentación nacional e internacional están respaldados por la evidencia y consenso científico y deben cumplir con los requisitos estipulados para cada mensaje. Es importante señalar que el efecto del alimento en la salud de las personas se da en el largo plazo, es decir, cuando el consumo de alimentos saludables se mantiene en el tiempo.

Cada país tiene sus propias normativas y en general están basadas en la evidencia científica que relaciona el consumo de alimentos con la nutrición y salud de las personas.

En Chile desde el año 1996 el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA, Decreto Supremo N°977) incluyó el etiquetado nutricional obligatorio para aquellos productos que declaraban propiedades nutricionales o saludables. Esta regulación se amplió en 2006 estableciendo la obligatoriedad de rotular la información nutricional en todos los productos alimenticios envasados. Para destacar las cualidades nutricionales del alimento en relación al contenido energético (energía o calorías), o de nutrientes como: grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, azúcar, azúcares, sodio, vitaminas, minerales y proteínas, principalmente, solo se permite el uso de ciertas palabras (descriptores) según lo establece el artículo 120 del RSA (10). Posteriormente, en 2012 se publica la Ley 20.606 Sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, cuyo objetivo general es orientar al consumidor para que identifique, a través de un mensaje de advertencia, los alimentos que contienen altas cantidades de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio. La primera etapa de esta Ley entró en vigencia en el año 2016 para terminar su implementación en 2019. Los resultados de su implementación señalan que esta Ley ha contribuido a orientar a la población en la selección de alimentos con menor aporte de nutrientes críticos, y la reformulación de productos por parte de la industria alimentaria para mejorar el perfil nutricional de sus productos (11, 12).

A continuación, se presenta la normativa existente en el país en lo relativo a los mensajes nutricionales y mensajes saludables, los cuales están orientados a disminuir el consumo de nutrientes y factores de riesgo por exceso, además de incentivar un consumo adecuado de nutrientes esenciales y factores protectores, tales como vitaminas, minerales, fibra dietética, antioxidantes y fitoquímicos, todos presentes en las frutas y verduras.

El etiquetado nutricional de los alimentos comprende:

- I Declaración de nutrientes:** Es la información sobre el aporte de energía, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales o factores alimentarios como fibra dietética, que contienen los productos alimenticios.
- I Propiedades nutricionales:** Son mensajes que indican una característica del alimento en relación al aporte de energía y/o contenido de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales o factores alimentarios como fibra dietética o colesterol de un alimento.
- I Propiedades saludables:** Son mensajes que relacionan los alimentos o componentes de los alimentos con una condición de salud de las personas.

Es importante destacar, además, que las frutas y verduras en general son naturalmente bajas en calorías y sodio, no contienen grasas saturadas ni colesterol, por lo que constituyen un factor protector de la salud de las personas, ya que su consumo en la cantidad recomendada y en el marco de una alimentación adecuada, permite mantener un peso saludable y prevenir enfermedades como las cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer, obesidad y diabetes.

En este capítulo se presentan las propiedades (mensajes) nutricionales y saludables permitidos en la reglamentación en Chile, en lo relativo a frutas y verduras, de manera de contribuir a la promoción de su consumo, utilizando los mensajes respaldados y aprobados por la evidencia científica existente de manera que la población seleccione con mayor información los alimentos que compra y consume.

PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES PERMITIDAS EN CHILE

Mensajes Nutricionales. Hay dos tipos de mensajes, a) el mensaje nutricional obligatorio “Alto en ...” se encuentra en el artículo 120 bis del RSA y b) aquellos mensajes nutricionales que se encuentran en el artículo 120 del RSA, donde se señalan los descriptores permitidos para ser utilizados en aquellos alimentos que cumplen con los requisitos establecidos para cada uno de ellos.

En la Tabla 1, se presentan los términos permitidos para calorías, grasas, colesterol, azúcares y sodio y en la Tabla 2 se muestran los descriptores permitidos para vitaminas y minerales.

TABLA 1.
DESCRIPTORES PERMITIDOS EN LA REGLAMENTACIÓN CHILENA PARA CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL, AZÚCARES Y SODIO

CALORÍAS, GRASAS, COLESTEROL	AZÚCARES	SODIO
Libre , no contiene, exento, sin, cero, 0, 0%, no tiene	Libre , no contiene, exento, sin, cero, 0, 0%, no tiene	Libre , no contiene, exento, sin, cero, 0, 0%, no tiene
Bajo aporte , bajo en, bajo contenido, bajo, poco	Bajo aporte no se han definido parámetros por ello No se deberá utilizar	Muy bajo , muy bajo aporte Bajo aporte , bajo en, bajo contenido, bajo
Reducido , liviano, menos, menor	Liviano , reducido, menos y menor	Liviano , reducido, menos y menor
Extra magro (grasas). Específico para carnes y pescados	*Sin azúcar , sin azúcares añadidos *Cuando el alimento no es libre de calorías debe colocarse: “Este alimento no es libre de calorías”	

TABLA 2.
DESCRIPTORES PERMITIDOS PARA VITAMINAS, MINERALES, FIBRA DIETÉTICA Y PROTEÍNAS

	DESCRIPTOR	CONDICIÓN REQUERIDA
Vitaminas, minerales, fibra dietética y proteínas	Buena fuente Contiene	La porción de consumo habitual contiene naturalmente desde un 10% y hasta un 19.9% de la Dosis Diaria Recomendada (DDR).
	Excelente Fuente	Que el producto contenga naturalmente como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo

La Resolución del Ministerio de Salud N°393 establece la dosis diaria de referencia (DDR) para energía y nutrientes basada en las propuestas por Codex Alimentarius y la Food and Drug Administration (FDA).

Utilizando los descriptores permitidos en la reglamentación en Chile, en las Tablas 3 y 4, se presentan algunos mensajes nutricionales que se pueden utilizar para destacar las características nutricionales de frutas y verduras a partir de datos de Tablas de Composición de Alimentos (13-16).

En la primera columna se presenta el nutriente o factor alimentario el cual se quiere destacar, en la segunda, el mensaje nutricional permitido junto con el requisito que debe cumplir el nutriente para tener el mensaje. En la última columna se especifica la o las verduras que cumplen el requisito y se indica en cada caso el porcentaje de la dosis diaria de referencia (DDR) para adultos y niños mayores de 4 años, utilizados en el etiquetado nutricional de los alimentos en Chile (17).

TABLA 3.
EJEMPLOS DE MENSAJES NUTRICIONALES SOBRE VITAMINAS Y MINERALES PARA VERDURAS

NUTRIENTE O FACTOR ALIMENTARIO	MENSAJE	REQUISITO	VERDURAS QUE CUMPLEN EL REQUISITO % DE DDR POR UNA PORCIÓN DE 80 GRAMOS
Vitamina A	Buena fuente de vitamina A o Contiene vitamina A	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 80 ug EAR)	Lechuga (17%) Pimentón rojo (16%) Endivia (11%)
Vitamina A	Excelente fuente de vitamina A	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 160 ug EAR*) *Equivalentes de actividad de retinol	Zanahoria cruda y cocida (84%) Espinaca cruda y cocida (47%) Acelga cruda y cocida (31%) Achicoria cruda (29%) Zapallo cocido (29%)
Vitamina C	Buena Fuente de vitamina C o Contiene vitamina C	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 6 mg/porción)	Tomate (18%) Zapallo italiano cocido (17%) Espinaca cocida (13%) Porotos verdes cocidos (13%) Alcachofa cocida (10%) Espárrago cocido (10%)
Vitamina C	Excelente fuente de vitamina C	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 12 mg/porción)	Repollo bruselas crudo y cocido (61%) Coliflor cocida (59%) Brócoli cocido (53%) Repollo crudo (49%) Pimentón rojo crudo (43% en 20 gramos) Espinaca cruda (37%) Achicoria cruda (32%) Pimentón verde crudo (27% en 20 gramos) Acelga cruda y cocida (24%) Rabanitos crudos (20%) Limón 30 ml (19%)

NUTRIENTE O FACTOR ALIMENTARIO	MENSAJE	REQUISITO	VERDURAS QUE CUMPLEN EL REQUISITO % DE DDR POR UNA PORCIÓN DE 80 GRAMOS
Folatos	Buena fuente de folatos o Contiene folatos	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (20 ug EFA*/porción) *Equivalentes de folatos alimentarios	Coliflor cocida (18%) Repollo crudo (17%) Apio (14%) Porotos verdes cocidos (13%) Brócoli cocido (12%) Rabanitos (10%)
Folatos	Excelente fuente de folatos	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (40 ug EFA*/porción)	Espárrago cocido (60%) Espinaca cruda y cocida (58%) Endivia (57%) Achicoria (44%) Repollo brussels cocido (40%) Alcachofa (36%) Lechuga (29%)
Fibra dietética total	Buena Fuente de Fibra dietética o Contiene Fibra dietética	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 2,5 g de fibra dietética total/porción)	Alcachofa cocida (18%) Acelga cruda (16%) Achicoria (13%) Repollo de brussels (13%) Brócoli cocido (10%) Endivia (10%) Hinojo (10%) Poroto verde cocido (10%) Zanahoria cocida (10%)
Fibra dietética total	Excelente fuente de fibra dietética	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 5 g de fibra dietética total/porción)	Luche ahumado (133%) Luche crudo (28%) Cochayuyo crudo (22%) Ulte crudo (20%)

TABLA 4.
EJEMPLO DE MENSAJES NUTRICIONALES SOBRE VITAMINAS Y MINERALES PARA FRUTAS

NUTRIENTE O FACTOR ALIMENTARIO	MENSAJE	REQUISITO	FRUTAS QUE CUMPLEN EL REQUISITO % DDR POR PORCIÓN DE 80 GRAMOS
Vitamina A	Buena Fuente de vitamina A o Contiene vitamina A	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 80 ug EAR/porción)	Melón (17%) Níspero (15%) Huesillo (11%) Damasco (10%)
Vitamina A	Excelente fuente de vitamina A	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 160 ug EAR/porción)	Caqui (22%)

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

NUTRIENTE O FACTOR ALIMENTARIO	MENSAJE	REQUISITO	FRUTAS QUE CUMPLEN EL REQUISITO % DDR POR PORCIÓN DE 80 GRAMOS
Vitamina C	Buena Fuente de vitamina C o Contiene vitamina C	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 6 mg/porción)	Arándano rojo (19%) Limón jugo 30 ml (19%) Granada (14%) Cereza (13%) Ciruelas (13%) Damasco (13%) Guinda (13%) Palta (13%) Plátano (12%) Sandía (11%) Caqui (10%)
Vitamina C	Excelente fuente de vitamina C	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 12 mg/porción)	Guayaba (304%) Kiwi (123%) Papaya (81%) Frutilla (78%) Naranja (71%) Clementinas (65%) Piña (64%) Grosella (55%) Mango (49%) Melón (49%) Pomelo (46%) Tumbo (37%) Mandarina (36%) Frambuesa (35%) Pepino dulce (35%) Mora (28%) Tuna (24%) Membrillo (20%)
Folatos	Buena fuente de folatos o Contiene folatos	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 20 ug EFA/porción)	Mango (17%) Papaya (15%) Naranja (12%) Granada (10%) Kiwi (10%) Mora (10%)
Folatos	Excelente fuente de folatos	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 40 ug EFA/porción)	Palta (32%) Guayaba (20%)
Fibra dietética total	Buena Fuente de Fibra dietética o Contiene Fibra dietética	Que el producto contenga como mínimo 10% de la DDR por porción de consumo (mínimo 2,5 g de fibra dietética total/porción)	Damascos secos (en 50 g, 18%) Guayaba (17%) Mora (17%) Huesillos (en 50 g, 16%) Ciruelas desecadas (en 50 g, 14%) Grosella (14%) Granada (13%) Arándanos rojos (12%) Uva (12%) Chirimoya (10%) Kiwi (10%) Níspero (10%) Pera (10%) Tuna (10%)
Fibra dietética total	Excelente fuente de fibra dietética	Que el producto contenga como mínimo 20% de la DDR o más por porción de consumo (mínimo 5 g de fibra dietética total/porción)	Tumbo (25%) Frambuesa (21%) Palta (21%) Higos secos (en 50 g, 20%)

Mensajes Saludables. La Resolución del Ministerio de Salud N° 860 (17 Julio 2017), establece las directrices nutricionales para declarar propiedades saludables y funcionales en alimentos. Se definen como la asociación entre un alimento, un nutriente o un factor alimentario y una condición de salud. Estos mensajes no se deben utilizar en alimentos para menores de 4 años, ni en suplementos alimentarios, ni en alimentos con presentación de medicamentos (18).

En Chile existen 18 asociaciones permitidas, de las cuales a continuación se presentan las que tienen relación con frutas y verduras.

En la Tabla 5 se presentan las asociaciones permitidas en la reglamentación en Chile, en las cuales se asocian las frutas y verduras o un componente de ellas, como la fibra dietética y una condición relacionada con la salud.

TABLA 5.
MENSAJES SALUDABLES PERMITIDOS EN CHILE QUE
INCLUYE FRUTAS Y VERDURAS

Asociación	REQUISITOS	CONDICIONES ESPECÍFICAS	MARCO DEL MENSAJE
Fibra dietética y cáncer	Buena fuente de fibra dietética sin fortificación Bajo aporte de grasa total	El alimento es o contiene leguminosas, cereales integrales, frutas o verduras	Las dietas bajas en grasa total y que contienen alimentos con elevado contenido de fibra dietética, como leguminosas, cereales integrales, F&V pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. El desarrollo de cáncer está asociado a numerosos factores de riesgo.
Fibra dietética soluble (betaglucanos de avena, cebada o psyllium) y enfermedades cardiovasculares	Bajo aporte en grasa total, Bajo aporte en grasa saturada, Bajo aporte en colesterol y Libre de ácidos grasos trans	Contiene al menos 0,75 g de fibra soluble (betaglucanos de avena, cebada o psyllium), por porción de consumo. El alimento es o contiene leguminosas, cereales integrales, frutas o verduras	Dietas bajas en grasa total, grasa saturada y colesterol sin ácidos grasos trans y con fibra dietética, particularmente fibra soluble presente en leguminosas, cereales integrales, frutas o verduras, pueden reducir los niveles de colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares están asociadas con numerosos factores de riesgo.
Frutas y vegetales (hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos y oleaginosas) y cáncer	Buena fuente de vitamina A, C y Fibra dietética sin fortificación de al menos uno de estos y Bajo aporte en grasa total	Frutas o vegetales	Dietas ricas en frutas y/o vegetales y bajas en grasa total pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. El cáncer es una enfermedad asociada a muchos factores de riesgo.

La legislación por parte de las autoridades sanitarias de los mensajes permitidos para promocionar el consumo de frutas y verduras, en base a la evidencia científica, son de gran utilidad y se usan tanto para la información nutricional contenida en los envases de los productos alimenticios como también para su publicidad.

Del análisis realizado en el presente capítulo, se destaca la utilidad que tienen los mensajes nutricionales o saludables para orientar al consumidor sobre las características nutricionales de los alimentos, en especial en lo relativo a frutas y verduras que, en el marco de una alimentación saludable, contribuyen a la educación en alimentación hacia la población.

RESUMEN

La información nutricional contenida en los envases de los alimentos constituye una herramienta educativa para el consumidor de manera de ayudar a la selección de una alimentación saludable. En el marco de las acciones a realizar durante el Año Internacional de Frutas y Verduras 2021 y con el propósito de conocer cuáles son los mensajes permitidos en la reglamentación nacional, en este capítulo se presenta la normativa chilena sobre mensajes nutricionales y saludables permitidos en el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile (RSA, Decreto Supremo N°977). Se presentan algunos ejemplos de mensajes nutricionales que se pueden utilizar para destacar las características nutricionales de frutas y verduras de acuerdo al cálculo realizado por las autoras de este capítulo utilizando Tablas de Composición de Alimentos. Se espera que esta información sea de utilidad en la promoción del consumo de frutas y verduras en los distintos niveles de intervención.

REFERENCIAS:

1. Global Nutrition Report: Action on equity to end malnutrition. Bristol, UK.2020 WHO. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight/>.
2. Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
3. Ministerio de Educación. Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Mapa Nutricional. 2019 Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf
4. WHO/FAO Technical Report Series 916. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003
5. FAO. Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021. 2020 background paper. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb2395en>
6. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries,1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet 2019; 393(10184): 1958-72.
7. WHO 2019. Disponible en : http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/en/index1.html
8. Wang D, Yanping L, Shilpa B, et al. Fruit and Vegetable Intake and Mortality. Circulation (New York, N.Y.), 2021, March-01. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.120.048996
9. United Nations Declaration. Resolution adopted by the General Assembly on 19 December 2019:74/244. International year of fruits and vegetables, 2021. United Nations General Assembly.2020. Disponible en: <https://undocs.org/pdf?symbol=en/A/RES/74/244>
10. Ministerio de Salud (MINSAL). Reglamento Sanitario de los Alimentos. Decreto 977/96. Actualizado 2019.
Disponible en: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=71271>
11. Ley 20.606 Sobre Composición Nutricional de Alimentos y su publicidad. Disponible en; <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1041570>
12. Ministerio de Salud. Informe de evaluación de la implementación de la Ley sobre composición de los Alimentos y su Publicidad. Subsecretaría de Salud Pública. Departamento de Nutrición y Alimentos. Disponible en: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/05/Informe-Implementaci%C3%B3n-Ley-20606-febrero-18-1.pdf>
13. United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Food Composition Databases. Disponible en: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>



NORMATIVIDAD SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PUBLICIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS EN COLOMBIA

Adriana Senior Mojica, CEO CCI

5 al día Colombia

Corporación Colombia Internacional CCI

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial el consumidor busca la información de los productos que se consumen. Es así como las compras de los alimentos ya empiezan a definirse por el factor nutricional, el contenido en cantidades, las certificaciones, la cantidad de calorías, así como los ingredientes, entre otros. Colombia no es ajena a dichos requerimientos, tanto para el consumo local como para los productos de exportación. El etiquetado y la publicidad en los alimentos que consumimos son de vital importancia y de responsabilidad tanto para la industria agroalimentaria como para las instituciones encargadas de promover el consumo de alimentos, debido a la información que pueden brindar a los consumidores, garantizando una buena nutrición y alimentación, así como la forma adecuada de consumirlos. La regulación en Colombia, está amparada y promovida por el Ministerio de Salud y Protección Social, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y es vigilada por los entes de control, la industria y la academia que la difunden entre los actores de la cadena agroalimentaria a través de normativas y guías alimentarias.

ANTECEDENTES

La obesidad es una de las enfermedades que más afecta a la población mundial. Según el más reciente informe “Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional 2018”, de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) cada año se reportan 3,6 millones nuevos casos de personas obesas en Latinoamérica (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las principales razones que generan obesidad son los malos hábitos alimenticios y las rutinas laborales que dificultan o impiden la actividad física. En Colombia, el 60% de la población adulta tiene malos hábitos de alimentación; el 56% de la población entre los 18 y 64 años de edad está en condición de sobrepeso u obesidad y una de cada cinco personas tiene obesidad, de acuerdo con la actual Encuesta Nacional de Situación Nutricional de 2015 (ENSIN) del Ministerio de Salud en Colombia. Tres de cada 10 niños de 6 a los 12 años de edad, según la Unicef, sufre de obesidad en Colombia y 30 % de esta población entre los 5 y 19 años de edad tiene obesidad o sobrepeso en Latinoamérica (2).

La obesidad y el sobrepeso en Colombia y el mundo ha tenido un impacto negativo en la severidad y mortalidad del COVID-19. Se estima que cerca de la mitad de la población colombiana tiene sobrepeso u obesidad, con repercusiones graves en morbilidad y mortalidad. La ley 1355 de 2009 (3) definió la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública. En el artículo 19 de esta ley se describe la agenda de investigación en la cual “el Ministerio de la Protección Social deberá establecer en conjunto con Colciencias (ahora Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación), acciones orientadas a definir y desarrollar una agenda de investigación, para estudiar los determinantes del ambiente físico y social asociados con las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad en el contexto de las regiones colombianas, las evaluaciones económicas y evaluación de la efectividad de intervenciones políticas, ambientales y comunitarias dirigidas a la promoción de la actividad física y de una alimentación balanceada y saludable” (4).

NORMATIVA COLOMBIANA PARA EL CONSUMO SALUDABLE DE LOS ALIMENTOS EN COLOMBIA

Es importante resaltar que en Colombia existe la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos, un instrumento que recopila el contenido de nutrientes y calorías de los alimentos que consume la población colombiana, el cual es un insumo clave y su uso es requerido en el desarrollo de estudios epidemiológicos, clínicos, de servicios de alimentos, industria de alimentos y en la formulación de proyectos de política alimentaria y nutricional, que requieran conocer la ingesta de nutrientes del individuo y de la población.

Con relación a la Legislación sobre el etiquetado y publicidad de frutas y verduras en términos de reglamentación, en Colombia se encuentra la Resolución 5109 de 2005: *“Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano”* (5). En esta normativa se establecen los requisitos de etiquetado para cualquier alimento envasado, incluyendo las frutas y verduras envasadas. Es importante aclarar que, si las frutas y verduras no se encuentran envasadas, no se les aplica la Resolución. Igualmente, en materia de etiquetado nutricional, el país se rige por la Resolución 333 de 2011, *por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional, el cual deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano y no es obligatoria* (6).

En materia de publicidad, se da cumplimiento a lo establecido en la Ley 9 de 1979: Medidas Sanitarias, en los artículos 272, 273 y 274, sobre la prohibición de hacer alusión a propiedades medicinales, preventivas o curativas, nutritivas o especiales que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre la verdadera naturaleza, origen, composición o calidad del alimento o de la bebida (7).

TIPOS DE ROTULADO O ETIQUETADO DE ALIMENTOS

Valores de referencia: (Ministerio de la Protección Social, 2011) (6) Valor diario de referencia, es el nivel de ingesta diario de nutrientes recomendado para mantener la salud de la mayoría de las personas sanas de diferentes grupos de edad y estado fisiológico, utilizado para fines de rotulado nutricional. En las siguientes tablas se muestran los valores diarios de referencia para energía, nutrientes, vitaminas y minerales (8).

TABLA 1.
VALORES DE REFERENCIA-VDR. ENERGÍA Y NUTRIENTES

ENERGÍA Y NUTRIENTE	VDR NIÑOS MAYORES DE 4 AÑOS Y ADULTOS
Calorías	2000 kcal
Grasa	65 g
Ácidos Grasos Saturados	20 g
Colesterol	300 mg
Carbohidratos Totales	300 mg
Fibra Dietaria	25 g
Sodio	2400 mg
Potasio	3500 mg
Proteínas	50 g

TABLA 2.
VALORES DIARIOS DE REFERENCIA-VDR. VITAMINAS Y MINERALES

VITAMINAS		MINERALES	
NUTRIENTES	CANTIDAD	NUTRIENTES	CANTIDAD
Vitamina A	5000 UI	Hierro	18 mg
Vitamina D	10 µg / 400 UI	Calcium	1000 mg
Vitamina E	20 mg / 30 UI	Fósforo	1000 mg
Vitamina K	80 µg	Yodo	150 µg
Vitamina C	60 mg	Magnesio	400 g
Niacina	20 mg	Zinc	15 mg
Ac. pantoténico	10 mg	Selenio	70 µg
Vitamina B2	2 mg	Cobre	2 mg
Riboflavina	1.7 mg	Manganeso	2 mg
Tiamina	1.5 mg	Cromo	120 µg
Folato	400 µg	Molibdeno	75 µg
Biotina	300 µg	Cloruro	3400 mg
Vitamina B12	6 µg		

UI: Unidades Internacionales - mg: miligramos - µg: microgramos

DISCUSIÓN

Si bien en Colombia existe una normativa para el etiquetado nutricional, en algunos casos este carece de soporte científico y tecnológico para la construcción de la información alimenticia pertinente. También se ha evidenciado una deficiencia en la apropiación y respuesta en el cumplimiento de los requisitos establecidos por parte de la cadena alimentaria que finalmente repercute en los consumidores, frente a la claridad en los componentes nutricionales de los alimentos. Todos estos factores no contribuyen a que las cifras de obesidad en Colombia disminuyan.

El etiquetado debe ser visto como uno de los medios de control trascendental en la seguridad alimentaria; debe ser el principal lenguaje de comunicación entre los productores, comercializadores y consumidores de los productos alimentarios y contener de manera específica las características de los productos, incluyendo a los importados, con las normas de etiquetado nutricional en el idioma español, indicando con claridad los componentes del producto, para que los consumidores puedan elegir informados qué consumir y cuál será la mejor elección para su salud.

La tendencia hacia una alimentación más saludable, que incluye frutas y verduras, ha aumentado en Colombia; sin embargo, hace falta una mayor claridad y pedagogía en cuanto al etiquetado, tanto con la información beneficiosa de frutas y verduras, así como la información sobre los perjuicios que traen para la salud los alimentos procesados. Esto permitirá que los consumidores puedan elegir con mayor confianza y conocimiento los productos, identificando falsificaciones, imitaciones o engaños.

La etiqueta ilustra al consumidor los privilegios del producto en el mercado, convirtiéndose en un instrumento de divulgación y formación acerca de la composición alimentaria y nutricional. Su información debe ser legible y pertinente, evitando riesgos biológicos, físicos y químicos que potencialmente puedan afectar la salud humana.

En Colombia existe una iniciativa liderada por los padres y madres de familia, los cuales conforman la red RedPaPaz, que ha logrado generar capacidades para una efectiva protección de los derechos de niños, niñas y adolescentes, con acciones focalizadas en asuntos de relevancia, basadas en evidencia y buenas prácticas probadas, lo que le ha permitido convertirse en un referente nacional e internacional, liderando entre todos sus proyectos la estrategia “No Comas Más Mentiras”, la cual busca que el país cuente, de manera prioritaria, con una

política que reglamente los sellos frontales de advertencia con información clara, visible y veraz para identificar fácilmente la comida chatarra, ya que muchas bebidas y comestibles ultra procesados con exceso de azúcar, sodio o grasas saturadas NO lo advierten en el frente de sus empaques. En cambio, sí se publicitan con llamativos ganchos para sus hijas e hijos, y muchas veces hacen creer que son ideales para ellos o incluso iguales o mejores que los alimentos naturales. Este tipo de iniciativas fortalece la necesidad de esclarecer y actualizar el correcto etiquetado de los alimentos en el país y confirma la necesidad de dirigir mensajes claros y masivos frente a los beneficios que trae consumir frutas y verduras, principalmente para disminuir los índices de obesidad y sobrepeso en los niños y jóvenes del país (9).

Es muy importante incluir en la alimentación diaria frutas y verduras, ya que aportan las vitaminas, los minerales y la fibra que necesita nuestro cuerpo para su adecuado funcionamiento. Si la normatividad de etiquetado en Colombia se fortalece con el respaldo técnico que brinda 5 al día, en alianza con entidades públicas y privadas pertinentes en tema de salud pública, los hábitos alimenticios de los colombianos mejorarían de manera considerable, permitiéndole a la población ser conscientes de la importancia de ingerir frutas y verduras, en un país con una riqueza inmensa de estos alimentos a lo largo del año en todas las regiones, las cuales se pueden conseguir en los mercados campesinos y plazas de mercado a menor costo. La Corporación Colombia Internacional - CCI desde su creación, en 1992, ha sido un aliado fundamental en el desarrollo de proyectos y encadenamientos productivos de frutas y verduras; ha trabajado desde el año 2007 con la estrategia de promover el cultivo y el consumo de estos productos a través del programa *5 al día Colombia “5 frutas y verduras para estar mejor”*.

RESUMEN

En Colombia, se han venido haciendo esfuerzos por procurar la producción de alimentos con calidad, para fortalecer la normativa para el correcto etiquetado en los productos alimenticios con el objeto de informar de la manera más completa posible a los consumidores, velando por construir hábitos y estilos de vida saludables en la población. Sin embargo, es mucho el camino por recorrer para construir más alternativas para acabar con la desnutrición y la obesidad, y lograr conseguir la meta de una dieta balanceada, que mejore las condiciones de salud de la población colombiana en términos de protección inmunológica, así como longevidad en las mejores condiciones de salud y bienestar. Como 5 al día estamos preparados para seguir construyendo este propósito y lograr cada vez mejores indicadores frente a los hábitos y estilos de vida saludables en Colombia.

REFERENCIAS

1. FAO, OPS, WFP y UNICEF. 2018. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018. Santiago. Número de páginas (133). Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca2127es/ca2127es.pdf>
2. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Encuesta de situación nutricional ENSIN 2015. Disponible en: icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3
3. Instituto Colombiano de Bienes Familiar ICBF. LEY 1355 DE 2009. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm
4. Anaya Juan Manuel. De La Investigación en Obesidad y COVID 2019. Revista de Medicina 130. Vol. 42 N°3. 2020. Disponible en <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1534>
5. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Ministerio de la Protección Social. RESOLUCIÓN 5109 DE 2005. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_5109_2005.htm
6. Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos Invima. RESOLUCIÓN 333 DE 2011. Disponible en: http://normograma.invima.gov.co/docs/resolucion_minproteccion_0333_2011.htm
7. Ministerio de Salud. LEY 9 DE 1979. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf
8. Ministerio de Salud. Módulo rotulado nutricional. Capacitación equipos básicos de salud APS. Bogotá 2019. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-rotulado.pdf>
9. Red PaPaz. No coma más mentiras. Ley de Comida Chatarra 2021. Disponible en: https://www.nocomasmentiras.org/?utm_source=Google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Socrates_CampanaSearch&utm_term=PalabrasClave&utm_content=Ad1&gclid=Cj0KCQjw2NyFBhDoARIsAMtHtZ6QNc_r7W5FNMx-T8D4ivTOyfuKiRLCRmKUgmpn-sDOMHNneam97LYaAvkBEALw_wcB

14. Zacarias I, Barrios L, González CG, Loeff T, Vera G. Tabla de Composición de Alimentos. INTA, Universidad de Chile, Santiago Chile. 2018
15. Schmidt-Hebbel H, Pennacchiotti I, Masson L, Mella M A, Cagalj A, Jaña W, Vinagre J, Zuccarelli M T, Oliver H. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. Facultad de Ciencia Químicas y Farmacéuticas, Universidad de Chile. Octava Edición, Santiago 1990.
16. Jury G, Urteaga C, Taibo M. Porciones de Intercambio y Composición Química de Los Alimentos de La Pirámide Alimentaria Chilena. Universidad de Chile, Santiago, 1997
17. Ministerio de Salud Resolución Exenta N° 393.Fija directrices para vitaminas y minerales en alimentos. Santiago, Chile 2008. Disponible en:
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=194952>
18. Ministerio de Salud. Resolución N° 860. Norma Técnica sobre directrices nutricionales para declarar propiedades saludables de los alimentos. Santiago, 2017.



GUÍAS ALIMENTARIAS SOBRE FRUTAS Y VERDURAS EN DISTINTOS PAÍSES

Carmen Gloria González^{1,2} y Gabriela Fretes^{3,4}

¹ Corporación 5 al Día Chile.

² Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.

³ Movimiento 5 al día Paraguay.

⁴ Friedman School of Nutrition Science and Policy, Tufts University.

INTRODUCCIÓN

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) son mensajes con recomendaciones sobre alimentación basados en el perfil nutricional de cada país. Su objetivo es orientar a las personas para seleccionar y consumir los alimentos y preparaciones más adecuadas para cumplir con los requerimientos nutricionales, prevenir enfermedades y mantener la salud. Por esta razón, son fundamentales para realizar educación en alimentación y nutrición (1). A su vez, las GABA deben orientar las políticas de los países en todos los ámbitos relacionados, desde la agricultura, producción y comercialización de alimentos, para facilitar la producción de alimentos saludables, que son promovidos por las guías, priorizando el cuidado de las personas y del medio ambiente, favoreciendo el acceso a estos alimentos y la promoción de su consumo. Para esto, las GABA deben ser difundidas en todos los niveles y se debe comprometer su implementación por las autoridades en el ámbito educativo, salud, producción y comercio, entre otros (2).

La Conferencia Internacional sobre Nutrición, del año 1992, realizada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), destacó la importancia de los estilos de vida como factores de riesgo para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles, y por ello se recomendó a los países elaborar, implementar y evaluar sus propias GABA. Muchos países han tomado esta recomendación, elaborando y actualizando sus GABA (3).

Uno de los grupos de alimentos prioritarios que deben ser abordados por las GABA, son las frutas y verduras, debido a la evidencia científica que respalda los múltiples beneficios de su consumo para la salud, relacionados principalmente con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Desde el punto de vista nutricional, la recomendación del consumo de al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, fue determinada por la OMS el año 2003 y establece que los beneficios de las frutas y las verduras para la salud no pueden atribuirse a un solo nutriente o mezcla de nutrientes y compuestos bioactivos. Por esto, a diferencia de diversos nutrientes y factores nutricionales, donde se establecen recomendaciones de consumo mínimas o máximas, para estos alimentos se estima una cantidad mínima de consumo para el grupo de alimentos (4). Incluir mensajes en las Guías Alimentarias sobre frutas y verduras, sigue estando vigente y es muy necesario. El bajo consumo de estos alimentos es uno de los principales factores de riesgo en salud, está relacionado a nivel mundial, con más de 2 millones de muertes y 65 millones de Años de Vida Ajustados por Discapacidad o DALYs, atribuibles a la baja ingesta de frutas y 1,5 millones de muertes y 34 millones de DALYs atribuibles a la baja ingesta de verduras, al año (5). La ingesta de frutas y verduras sigue siendo insuficiente. Se estima que a nivel mundial, la ingesta per cápita de frutas es cercana a 80 gramos y la ingesta de verduras es próxima a 140 gramos, lo que en conjunto llega solo a la mitad de lo recomendado por la OMS (6).

En este capítulo se realiza una revisión de los mensajes sobre frutas y verduras abordados por las Guías Alimentarias en 20 países de 5 continentes: América, Asia, Oceanía, Europa y África.

GUÍAS ALIMENTARIAS EN DISTINTOS PAÍSES

La Tabla 1 presenta los mensajes relativos al consumo de frutas y verduras (F&V) de cada país y los fundamentos que se mencionan para incorporar la recomendación de estos alimentos.

TABLA 1.
MENSAJES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS
DE DISTINTOS PAÍSES

PAÍS	AÑO	MENSAJE	FUNDAMENTO
1. AMÉRICA 1.1 América Latina y El Caribe			
Argentina	2020	Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. Desde el mensaje principal derivan 4 sub-mensajes: • Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día. • Lavar las frutas y verduras con agua segura. • Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad. • El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.	El consumo de F&V evidencia un patrón de escaso consumo. En promedio en Argentina se consumen 1,9 porciones diarias por habitante. Solo el 4,8% de la población cumple la meta de consumo de 5 porciones diarias.
Brasil	2015	Varios de los mensajes relacionados con el consumo de F&V: • Hacer de los alimentos naturales o mínimamente procesados la base de la alimentación. • Hacer compras en lugares que ofrezcan variedades de alimentos naturales o mínimamente procesados. • Desarrollar, ejercitar y compartir habilidades culinarias. • Regla de oro: Prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias por sobre alimentos ultraprocesados.	Los alimentos de origen vegetal suelen constituir una buena fuente de fibras y diversos nutrientes y tienen menos calorías por gramo que los de origen animal. El consumo de arroz, frijoles, maíz, yuca, papas, legumbres, verduras y frutas tiene como consecuencia un estímulo a la agricultura familiar y la economía local.
Chile	2013	Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.	Basado en beneficios para la salud y prevención de enfermedades y recomendación de la OMS de 400 gramos/día de F&V. En Chile, solo 15% de la población consume 5 F&V al día.
Colombia	2015	Varios mensajes se relacionan con el consumo de F&V: • Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana. • Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. • Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.	Las F&V contribuyen a una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

PAÍS	AÑO	MENSAJE	FUNDAMENTO
1. AMÉRICA			
1.1 América Latina y El Caribe			
Costa Rica	2011	Consume al menos 5 porciones al día, entre frutas y vegetales frescos.	Las F&V contienen vitaminas minerales, fibra, antioxidantes, para fortalecer el sistema inmune, prevenir enfermedades del corazón, cáncer, obesidad, envejecimiento. Destaca que el ideal son 5 porciones de distintos colores.
Guatemala	2012	Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas.	Las hierbas, F&V contienen vitaminas y minerales, que ayudan a: • Tener una buena visión. • Mejorar la digestión evitando el estreñimiento. • Mantener el peso adecuado. • Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones. • Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, obesidad, diabetes y presión arterial alta. • Las F&V de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.
Honduras	2013	Coma frutas y verduras diariamente porque tienen vitaminas que previenen enfermedades.	Por características nutricionales y beneficios de F&V: • Alto contenido de agua y otras sustancias como vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. • Ayudan a la buena visión. • Digestión y estreñimiento. • Mantenimiento del peso. • Disminuye el riesgo de ENT.
Jamaica	2015	Presenta mensajes por separado para F&V: • Come una variedad de frutas diariamente. • Come una variedad de vegetales diariamente.	Se fundamenta en la doble carga de enfermedad, donde coexisten la ingesta insuficiente de alimentos y la sobrealimentación vinculada a las ENT y la relación del consumo de F&V en ambas situaciones.
México	2015	Varios mensajes implican el consumo de F&V: • En tu desayuno, comida y cena incluye los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. • Bebe agua simple en abundancia. Consume agua de frutas o de sabor sin azúcar en lugar de otras bebidas como refrescos, jugos y aguas frescas con azúcar. • En cada comida incluye verduras y frutas frescas, de preferencia con cáscara y de temporada.	Se fundamenta en que el consumo de F&V contribuye a: • Cubrir necesidades de vitaminas y minerales. • Mantener peso saludable y prevenir enfermedades. • Ayuda a bajar de peso, en sobrepeso y obesidad.

PAÍS	AÑO	MENSAJE	FUNDAMENTO
1. AMÉRICA			
1.1 América Latina y El Caribe			
Paraguay	2015	Presenta mensajes por separado para F&V: • Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena. • Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.	Para recomendar verduras: • Son fuentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. • Ayudan a fortalecer defensas y prevenir infecciones. • Las verduras crudas dan saciedad y ayudan a controlar el peso. • Ayudan a regular el funcionamiento intestinal. • Contribuyen a reducir síntomas de diabetes, hipertensión arterial y colesterol elevado. Para recomendar frutas: • Buen funcionamiento del cuerpo. • Salud de la piel. • Disminuye el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. • Saciedad, funcionamiento intestinal y menor absorción de colesterol. • Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra.
Perú	2019	Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.	Las F&V contribuyen a: • Buen funcionamiento del cuerpo. • Prevención de enfermedades. • Prevención de sobrepeso.
República Dominicana	2019	Añadir 5 frutas y vegetales de diferentes colores y sabores al día para llenarse de salud y vida.	Las F&V poseen un alto contenido de vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono complejos. Frutas y vegetales están en el grupo de “alimentos prioritarios”.
Uruguay	2019	Incorpora frutas y verduras en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.	Las F&V: • Ayudan a mantener un peso saludable. • Tienen pocas calorías, ricas en fibra. • Evitan aumento de grasas, mejoran hipertensión arterial y previenen diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. • Mejoran el tránsito intestinal, flora intestinal. • Tienen antioxidantes.

MENSAJES NUTRICIONALES Y SALUDABLES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS

PAÍS	AÑO	MENSAJE	FUNDAMENTO
1.2 América del Norte			
Estados Unidos	2020	Los mensajes son generales y no hay específicos sobre F&V: • Enfóquese en satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos con alimentos y bebidas densos en nutrientes y manténganse dentro de los límites de calorías. • Personalice y disfrute de opciones de alimentos y bebidas densas en nutrientes para reflejar preferencias, tradiciones culturales y presupuesto.	El 80% de los estadounidenses no consume lo recomendado en frutas y el 90% no consume lo recomendado en verduras. Se recomienda el consumo de F&V enteras porque son la forma de mejor densidad en nutrientes.
2. ASIA			
Japón	2010	Combina verduras, frutas, productos lácteos, legumbres y pescado en tu dieta.	Las F&V: • Proporcionan vitaminas, minerales, fibra, potasio. • Prevención de enfermedades cardiovasculares y cáncer.
3. OCEANÍA			
Australia	2013	Disfruta una variedad de alimentos nutritivos de estos 5 grupos cada día. Uno de los grupos son las frutas y otro las verduras.	Se fundamenta en la evidencia sobre el consumo de F&V y su relación con la prevención de la ganancia de peso y la salud en general.
Nueva Zelanda		Disfrute todos los días de una variedad de alimentos nutritivos incluyendo: muchas verduras y frutas.	Las F&V: • Proporcionan vitaminas, minerales y fibra. • Evita aumento de peso y obesidad. • Previene ENT como enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.
4. EUROPA			
España	2016	Toma frutas y verduras, "cinco al día"	Las frutas son de especial importancia para el mantenimiento y la promoción de la salud. Las hortalizas son una fuente de nutrientes y no nutrientes de gran importancia para favorecer un mejor estado de salud.
Portugal	2013	Consuma variedad de alimentos de cada grupo de alimentos; varíelos diaria, semanal y estacionalmente.	Las F&V proporcionan vitaminas, minerales y fibra.
5. ÁFRICA			
Sudáfrica	2013	Consuma muchas frutas y verduras todos los días.	• Reducen riesgo de ENT • Reducción de deficiencia de vitamina A en preescolares.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de los documentos oficiales de cada país.
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>

ANÁLISIS DEL ABORDAJE DE LOS MENSAJES PARA PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

La mayoría de los países incluyen en sus mensajes la frecuencia diaria de consumo de F&V. En algunos casos como México, Paraguay y Uruguay se menciona además el consumo en los diferentes tiempos de comida (“en tu desayuno, comida y cena”, “en el almuerzo y la cena”, “en todas tus comidas”). Es importante destacar este aspecto ya que proporcionando información acerca de los momentos en los cuales se pueden incluir F&V podría orientar a las personas a pensar en preparaciones que se deben elaborar a lo largo del día.

La OMS recomienda el consumo de 400 gramos de frutas y verduras al día, lo cual puede traducirse en 5 porciones de 80 gramos. Sin embargo, la inclusión de porciones recomendadas en los mensajes no es muy común. Se ve una diferencia por continente, en donde en América Latina y el Caribe es más común la mención de “5 porciones”. Por otra parte, los mensajes de países de África, Oceanía, Europa y América del Norte mencionan en su mayoría conceptos de variedad y cantidad, resaltando la palabra “muchas” en países como Nueva Zelanda y Sudáfrica. Si bien algunos países no incluyen las porciones recomendadas en el mensaje, la mayoría cuenta con tablas de recomendaciones de porciones de acuerdo a la edad.

Otro aspecto importante de la recomendación del consumo de F&V es la variedad. En algunos países como República Dominicana, Chile y Argentina se incluye en el mensaje el concepto de “colores”. Este concepto es relevante ya que el contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes varía de acuerdo al color de las F&V. Es por esto, que para obtener el máximo de nutrientes se recomienda incluir diferentes colores en el día. Además de los colores, la forma de consumo es mencionada en la mayoría de los mensajes. Destaca el consumo de F&V frescas, de estación, crudas y cocidas y de diferentes sabores. Particularmente importante es el consumo de F&V frescas, ya que de esta forma el procesamiento es mínimo, se asegura que la fruta o verdura no tenga agregado de azúcares, sodio o grasas y se aprovechan mejor por el organismo. Algunos países como Paraguay, Estados Unidos y Colombia incluyen a los jugos de frutas como opción de consumo. Sin embargo, la mayoría recomienda el consumo de fruta entera. En los países que incluyen estacionalidad, se recomienda consumir F&V de estación por cuestiones económicas y de sabor.

La justificación de los mensajes que promueven el consumo diario de F&V es similar en los países analizados. La mayoría destaca los beneficios del consumo de F&V en la prevención de enfermedades cardiovasculares, el alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes y el buen funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, el enfoque varía de acuerdo a la situación epidemiológica del país. Por ejemplo, en Uruguay se mencionan el mantenimiento de peso saludable y la prevención de diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Uruguay es un país con alta prevalencia de obesidad y población adulta mayor. En Sudáfrica, se menciona por una parte la reducción de riesgo de ENT y, además, la reducción de deficiencia de vitamina A en preescolares. El enfoque de Sudáfrica está orientado a reducir riesgos de diferentes formas de malnutrición.

USO DE IMÁGENES PARA REPRESENTAR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

El uso de imágenes o íconos es frecuente en los países que cuentan con GABA. Estas imágenes habitualmente representan la variedad y proporcionalidad de los grupos de alimentos que se recomiendan en los mensajes de las guías. Algunos países además representan aspectos de su cultura en la imagen, para generar identificación hacia la población destinataria. Las formas más utilizadas son el círculo o plato, la pirámide y diversas figuras ligadas a la idiosincrasia de los países. La proporcionalidad que ocupa el grupo de frutas y verduras en estas imágenes difiere de acuerdo a la recomendación de cada país. Sin embargo, se aprecian al menos 3 grupos de imágenes, donde las F&V representan un cuarto de los alimentos (e.g. Colombia, Costa Rica, Honduras y Paraguay), un tercio de los alimentos (e.g. Australia, México y Perú) y/o la mitad de los alimentos (e.g. Chile, Argentina, Jamaica, Uruguay y Estados Unidos). La Tabla 2 presenta ejemplos de íconos que representan las proporcionalidades del grupo de F&V mencionadas.

TABLA 2.
ÍCONOS QUE MUESTRAN LAS 3 PROPORCIONALIDADES USADAS CON MÁS FRECUENCIA PARA REPRESENTAR EL GRUPO DE FRUTAS Y VERDURAS

F&V representan un cuarto de los alimentos, ejemplo: Colombia	F&V REPRESENTAN UN TERCIO DE LOS ALIMENTOS, EJEMPLO: PERÚ	F&V REPRESENTAN LA MITAD DE LOS ALIMENTOS, EJEMPLO: CHILE
		

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de los documentos oficiales de cada país. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>

REFLEXIONES SOBRE LA IMPORTANCIA DE QUE EXISTAN MENSAJES SOBRE FRUTAS Y VERDURAS, DESAFÍOS Y RECOMENDACIONES

El grupo de F&V es prioritario para cumplir diversos objetivos nutricionales a nivel poblacional. Por una parte, se relacionan con la prevención de diversas enfermedades no transmisibles, especialmente enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, el consumo adecuado de F&V contribuye al mantenimiento del peso corporal y a la prevención del sobrepeso y obesidad en todas las edades. Por otra parte, este grupo de alimentos aportan al cumplimiento de las recomendaciones de vitaminas, minerales y fibra dietética, lo que cobra más relevancia aún, en países donde permanece la alta prevalencia de deficiencia de micronutrientes.

Incluir mensajes hacia el fomento del consumo de F&V en las GABA, es estratégico para avanzar en varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas para el 2030 (7). Existen al menos 11 ODS relacionados con

las F&V. Los beneficios para la salud de las F&V y su consumo como parte de una dieta diversificada y saludable contribuyen al ODS 2: Hambre cero y al ODS 3: Salud y bienestar. El mantenimiento de la calidad e inocuidad de las F&V a lo largo de la cadena de suministro, así como el desarrollo de tecnologías para reducir la pérdida y desperdicio abarcan los ODS 2, 8, 12, 13, 14 y 15. Estos objetivos se refieren a poner fin al hambre, fomentar el trabajo decente, garantizar la producción y consumo responsables y, adoptar medidas para mitigar el cambio climático y sus efectos. Adicionalmente, el fomento de la sostenibilidad ambiental, económica y social a través de cadenas de valor más sostenibles se incluye en los ODS 1, 2, 12 y 15, buscando mejorar la disponibilidad, asequibilidad y acceso equitativo a frutas y verduras. Por último, los ODS 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 12 y 15 destacan el papel importante de los agricultores familiares en el campo, quienes a través del cultivo de F&V contribuyen a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional y a promover el desarrollo local sostenible (7).

Dentro de los desafíos en la implementación de los mensajes de F&V, lo primero es mejorar la difusión hacia las comunidades en todos los entornos donde las personas se desenvuelven, como escuelas y lugares de trabajo, incorporando a distintos medios de comunicación como medios masivos y redes sociales para aumentar la cobertura de los mensajes. Por otra parte, es importante pasar desde el conocimiento de los beneficios de las F&V, a la acción. Para esto se requiere el diseño y puesta en práctica de políticas orientadas a facilitar el consumo mediante el acceso físico y económico a F&V y el uso de herramientas para la promoción y educación, como el marketing social orientado a la salud y nutrición. Se requiere el compromiso del sector público y privado, para disponer de los recursos necesarios para la implementación de los mensajes de F&V. Finalmente, los distintos sectores y actores relevantes deben comprometer su participación en la implementación de los mensajes de las guías alimentarias con énfasis en los mensajes sobre F&V. La academia, la industria alimentaria y de otros rubros, el gobierno y la sociedad civil pueden y deben aportar cada uno en sus oportunidades, ya que sólo el trabajo mancomunado podrá tener efectos concretos en el aumento del consumo de F&V en la población.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Preparation and use of Food-Based Dietary Guidelines. WHO Technical Report Series 880. Geneva; 1998.
2. Olivares S, Zacarías I, González CG, Villalobos E. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr.* 2013;40(3):262-8.
3. Food and Agriculture Organization, World Health Organization. International Conference on Nutrition. Final Report of the Conference. Roma; 1992.
4. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Vol. 916, World Health Organization technical report series. 2003.
5. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2019;393(10184):1958–72.
6. Rapallo R, Rivera R. Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los sistemas alimentarios. Vol. 11, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. 2019.
7. FAO. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma; 2020. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

