

# comisión del codex alimentarius



ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES  
UNIDAS PARA LA AGRICULTURA  
Y LA ALIMENTACIÓN

ORGANIZACIÓN  
MUNDIAL  
DE LA SALUD



OFICINA CONJUNTA: Viale delle Terme di Caracalla 00100 ROMA Tel: 39 06 57051 www.codexalimentarius.net Email: codex@fao.org Facsimile: 39 06 5705 4593

Tema 3 del programa

CX/NFSDU 01/3  
Septiembre de 2001

S

## PROGRAMA CONJUNTO FAO/OMS SOBRE NORMAS ALIMENTARIAS

### COMITÉ DEL CODEX SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTOS PARA REGÍMENES ESPECIALES

23ª reunión

Berlín, Alemania, 26-30 de noviembre de 2001

#### DIRECTRICES SOBRE LA UTILIZACIÓN DE DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES: PROYECTO DE CUADRO DE CONDICIONES PARA LOS CONTENIDOS DE NUTRIENTES (PARTE B, QUE CONTIENE DISPOSICIONES SOBRE FIBRA DIETÉTICA) *- Observaciones en el Trámite 6 del Procedimiento -*

#### Observaciones de:

AUSTRALIA  
ALEMANIA  
MALAYSIA  
NUEVA ZELANDIA  
ÁFRICA DEL SUR  
ESPAÑA  
ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

## AUSTRALIA

### DEFINICIÓN DE FIBRA DIETÉTICA

#### Definición de fibra dietética propuesta por Australia , noviembre de 2000

Australia está estudiando una definición de fibra dietética que se propone finalizar a fines de 2001. La definición propuesta es la siguiente:

La fibra dietética consta de de la fracción de las partes comestibles de las plantas o de sus extractos o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y la absorción en el intestino delgado de los seres humanos, y que por lo general están sujetas a un fermentación parcial o completa en el intestino grueso. El término incluye los polisacáridos, los oligosacáridos (DP>2) y las ligninas. Las fibras dietéticas favorecen uno o más de los siguientes efectos fisiológicos beneficiosos: efecto laxante, disminución de los niveles de colesterol en la sangre y modulación de la glucosa en la sangre.

En cuanto a la definición se han tomado en cuenta los siguientes aspectos de la fibra dietética:

1. La relación con la salud, más como efecto fisiológico que como una reducción del riesgo de enfermedad,
2. Los efectos fisiológicos deben incluir por lo menos uno de los tres efectos fisiológicos señalados en la lista, pero no están limitados a éstos.
3. Fuentes dietéticas, la mayoría de fuentes vegetales, pero sin excluir fuentes microbiológicas, fúngicas o animales;
4. Macrocomponentes, de origen natural, extractos o sintéticos análogos; y
5. Constituyentes químicos, incluidos los polisacáridos no amiláceos, la insulina y los oligosacáridos resistentes, la lignina así como sustancias vegetales relacionadas; y
6. Las normas nutricionales australianas prescriben la aplicación de uno de los métodos de análisis AOAC: 985.29 ó 991.43. Están siendo estudiados los métodos 997.08 y 999.03 basados en el fructano.

Australia ha establecido hace poco un valor de referencia de nutriente de 30 g de fibra dietética con fines de etiquetado.

El examen de los criterios para la declaración de propiedades de la fibra dietética no puede separarse de la definición de fibra dietética. Australia ha tomado nota de los actividades y del informe que el Grupo de Trabajo informal encabezado por el Reino Unido presentó ante el Comité en la reunión anterior en el sentido de que no ha sido posible alcanzar un consenso en materia de definición y análisis. Australia, no obstante, todavía tiene la esperanza de que, una vez concluido el estudio de los criterios para las declaraciones de propiedades, la comunidad internacional hará todos los esfuerzos necesarios para que el trabajo sea finalizado y se ocupará de los problemas relacionados con la definición y el análisis de la fibra dietética.

### CONDICIONES PARA LAS DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE LA FIBRA DIETÉTICA

En vista de que el consumo de fibra en la mayoría de las naciones occidentales no satisface las metas alimentarias recomendadas a escala nacional, es importante seguir promoviendo un consumo más intenso de fibra dietética y alimentos que la contengan. Dado que las fuentes de fibra cerealera o vegetal pueden surtir efectos distintos en la salud intestinal, el metabolismo del colesterol y la tolerancia a la glucosa, la clasificación apropiada de las declaraciones de propiedades deberá reflejar las recomendaciones sanitarias que exhorta a incrementar u optimizar el consumo de fibra.

Australia opina que el formato actual es ambiguo en el sentido de que no se especifica explícitamente ningún valor para la fibra dietética por porción, sino que se lo equipara implícitamente al valor por 100 kcal. Esto debería aclararse colocando una coma después de los 100 g ó bien repitiendo el valor asignado por 100 kcal.

Australia apoya las condiciones propuestas para una declaración de propiedades 'contenido básico' de fibra dietética siempre y cuando se especifiquen no menos de 3 g de fibra dietética por 100 g ó 1,5g por porción de alimento; de modo similar, para presentar una declaración de propiedades 'contenido alto' el contenido mínimo ha de ser de 6 g por 100 g ó 3 g por porción de alimento.

Ahora bien, a partir de los análisis detallados sometidos ante las dos reuniones anteriores de este Comité, Australia objeta que los 3 criterios alternativos no concuerdan entre sí como debería corresponder a un sistema internacional. Los criterios propuestos que se basan en la energía (por 100 kcal) favorecen los alimentos de baja densidad energética, como las frutas y hortalizas hasta el extremo que algunas frutas y hortalizas de bajo contenido en fibra (hasta 1 g/100 g) quedarían clasificadas de forma inapropiada como de 'contenido alto'. Sin embargo, el pan blanco, un alimento de alto contenido energético, quedaría descalificado para figurar como de 'contenido básico' en las declaraciones de propiedades pese a contener 2,7 g/100 g de fibra dietética. Cualesquiera que sean la o las condiciones alternativas que elijan los diferentes países, lo importante es que los resultados sean coherentes dentro de cada uno y entre todos ellos. Tal como están las cosas, la adopción de algunos de los criterios alternativos por distintos países no va a mejorar la situación actual a escala internacional ni va a contribuir a facilitar el comercio internacional.

### Proyecto de Codex modificado

Para disipar la preocupación de la posible clasificación inapropiada de muchas frutas y hortalizas como de 'contenido alto' y para hacer más compatible los criterios con los criterios por 100 g y por porción, Australia propone que los criterios por 100 kcal se modifiquen en los siguientes términos:

	CODEX
Contenido alto	no menos de 6 g/100 g <del>O 3g/100 kcal</del> O 3 g/porción de alimento
Contenido básico	no menos de 3 g/100 g O <del>1,5</del> 2 g/100 kcal O 1,5g/porción de alimento

Con ello se proporciona un enfoque equitativo en relación con las declaraciones de propiedades de las fibras para alimentos elaborados a base de cereales y de vegetales, sin poner demasiado énfasis en la importancia de una categoría de alimentos sobre otra.

### ALEMANIA

No existe en la actualidad ni una definición estándar de fibra ni métodos de análisis, ni un Valor de Referencia de Nutrientes (VRN) ni recomendaciones para la ingesta de fibra. El Comité ha solicitado por lo tanto a los Estados miembros información científica sobre los requisitos concernientes a declaraciones de propiedades, recomendaciones para la ingesta y procedimientos analíticos para detectar la fibra, propuestas para una definición estándar de la fibra, métodos de análisis, Valor de Referencia de Nutrientes (VRN) o recomendaciones para la ingesta de fibra.

La República Federal de Alemania formula por su parte las siguientes propuestas:

#### 1 Definición de fibra

Alemania propone revisar la definición existente de fibra en las Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional (CAC/GL-2-1985 Rev1-1993). Esta propuesta debería discutirse en la próxima sesión del CCNFSU, siendo necesario consultar también la opinión del CCFL.

**Propuesta:** *"Componentes de las paredes celulares y polisacáridos de reserva de origen vegetal que son resistentes a la digestión por parte de los enzimas digestivos humanos."*

Se trata primordialmente de los polisacáridos no amiláceos y de la lignina. La definición incluye en este caso almidones resistentes y fructanos, siempre que sean detectados con métodos gravimétricos AOAC y/o con el método específico para fructanos.

La propuesta se justifica como sigue:

**Comentario:** Los esfuerzos realizados hasta la fecha para formular una definición estándar han fracasado, porque la definición anterior distaba mucho de ser específica al incluir "materias de origen animal".

Por eso no deberían incorporarse a la definición materias no digeribles de origen animal y otras sustancias no digeribles, aunque sirvan de sustrato a las bacterias del colon o surtan otros efectos en el tubo digestivo.

1. Una definición así entraría en contradicción con lo que hasta ahora se ha contemplado como una ventaja de los alimentos ricos en fibra (una diete vegetal con abundante grano entero, frutas y verduras, que no sólo es fuente de fibra).
2. La idoneidad como sustrato para bacterias del colon no puede servir por sí misma como la prueba de un efecto positivo (como quiera que se lo defina). Los productos finales que se forman a partir de los sustratos durante el metabolismo de los microorganismos pueden ser irrelevantes para el organismo humano o tener incluso efectos desfavorables. De llegarse a comprobar que las sustancias no digeribles de origen animal ejercen un efecto saludable para el hombre, habría que someterlas a una nueva evaluación.

## 2 Métodos de análisis de fibra

Es indispensable ponerse de acuerdo sobre un método de análisis que garantice un etiquetado estándar de los alimentos, ofreciendo así a los consumidores posibilidades de comparación. En la actualidad se está generalizando el método AOAC International para la detección de la fibra para fines de etiquetado nutricional.

Para la determinación de la fibra, la identificación de cada uno de sus componentes, como lo propone el equipo de Englyst y Cummings, es ciertamente el método más exacto, pero si se opta por la definición propuesta harían falta varios métodos para determinar los polisacáridos no amiláceos, los almidones resistentes, los fructanos y la lignina. Para la supervisión alimentaria resulta muy complicado y prácticamente inaceptable.

El método gravimétrico AOAC 991.43 es aceptable para la mayoría de los países (1). Se puede aplicar como método estándar con recursos relativamente simples en el marco de la supervisión alimentaria y puede ser una medida de compromiso. Abarca en principio las sustancias que caben en la definición propuesta y que aparecen en estado natural en los alimentos de origen vegetal.

Se considera por ejemplo una desventaja el hecho de que, además de la lignina y la cutina botánicas (cuya presencia es ínfima) se incluyan sustancias como los productos Maillard que pueden simular un elevado contenido de fibra en determinados productos. Éstos pueden estar contenidos en los alimentos, pero surgen también en parte durante el mismo análisis (2). Esta objeción es justa por cierto pero es difícil juzgar hasta qué punto tiene relevancia práctica. Las sustancias no digeribles que contienen nitrógeno, si bien contribuyen a aumentar el peso bruto de los residuos del análisis AOAC, son corregidas al menos en parte por la sustracción de la proteína residual. Los fructanos adicionados a los alimentos deberían indicarse en la etiqueta y, por lo tanto, determinarse por separado (3).

## 3 Recomendaciones para la ingesta de fibra

Justificar científicamente dosis recomendables para la ingesta de fibra es difícil por varias razones.

**Comentario:** Si se compara lo que concierne a las vitaminas, se entiende que nadie recomendaría p.ej. una dosis global de 500 mg de vitaminas por día; lo que se hace es establecer unas necesidades mínimas y ofrecer una recomendación para cada vitamina por separado, de acuerdo a la función esencial, fisiológica, de cada una de ellas, función que se determina por vía experimental (deficiencia, enfermedad, muerte).

En el caso de la fibra, falta el carácter esencial. Los efectos fisiológicos identificables, como el aumento de peso de las heces, la disminución de los niveles de colesterol en el plasma sanguíneo, etc., dependen de las propiedades químicas y físicas originadas a su vez por la estructura de los componentes de la fibra, siendo por lo tanto heterogéneas. Se trata entre otros de la fermentabilidad, la capacidad de absorber agua y la viscosidad. Es también de importancia el tamaño de las partículas. Un gramo de salvado sin elaborar, p.ej. puede aumentar en 6 g el peso de las heces, mientras que 1 g de salvado elaborado lo aumenta en 3 a 4 g. Los efectos pueden diferir incluso cuando la fibra tiene los mismos componentes, ya sea que formen parte de los alimentos o se incorporen aisladamente en forma de concentrados.

Las recomendaciones oscilan entre los 20 y los 30 g al día en numerosos países. Esas dosis podrían aproximarse aún más entre sí de aplicarse métodos de análisis estándar. Pese a la publicidad que se hace a favor de los cereales, la fruta y la verdura, la ingesta recomendada no se alcanza en varios grupos de edad. No conviene por lo tanto rechazar la posibilidad de enriquecer con fibra alimentos básicos como el pan o las pastas.

A fin de aprovechar la gama completa de posibles efectos saludables (baja densidad energética), la fibra ha de provenir tanto de los cereales (en lo posible de grano entero) como de frutas y verduras. Parece razonable que la fibra de cereales constituya al menos la mitad de la ingesta total. Eso tiene sentido quizás en el caso particular de Alemania debido al elevado consumo de pan, pero sería prácticamente inaplicable a escala mundial dada la diversidad existente de hábitos alimentarios.

Por todas estas razones es difícil derivar un Valor de Referencia de Nutrientes (VRN) para la fibra.

#### 4 Declaraciones relativas al contenido de fibra en los alimentos

Una vez conocido el valor de la ingesta recomendable de un componente alimenticio, los alimentos pueden clasificarse en grupos en función de este valor, indicando la presencia de ese componente mediante las expresiones "exento de", "contenido de" o "rico en". Pueden clasificarse como ricos en fibras por ejemplo los alimentos elaborados con grano entero. En 1989 se propuso en Alemania reconocer como "contenido de fibra" una dosis superior a 3 g de fibra en una cantidad determinada (véase abajo) y "rico en fibra" una dosis superior a 6 g de fibra en una cantidad determinada. Basándose en el valor de referencia propuesto en ese entonces de 30 g/día eso equivale a más de 10 % o más de 20 % del valor de referencia (4). La propuesta es adecuada p.ej. para productos cerealeros en relación con una cantidad de 100 g de peso húmedo, pero es menos apropiada para frutas y verduras porque su contenido de agua es más elevado.

La dosis determinada podría elegirse según el grupo de alimentos de que se trate, como se aprecia en el siguiente cuadro:

Alimento	g/100 g	g/100 kcal	g/porción	Tamaño de porción
Pan integral de centeno	8,1	4,1	3,6 - 4 (rebanada)	45-50 g
Repollo	3,0	12	6	200 g
Lechuga	1,4	11,7	0,7	50 g

Por cada grupo de alimentos (cereales, verdura, legumbres) habría que elegir una cantidad determinada a los efectos de la declaración de propiedades. La referencia a 100 g de sustancia seca o al contenido energético (MJ) no aporta mejora alguna (CX/NFSDU 98/3-Add.2).

Lo examinado hasta aquí se refiere a las declaraciones de propiedades en cuanto al contenido natural de fibra en los alimentos, que puede incrementarse enriqueciéndolos p.ej. con concentrados como el salvado. También al tratarse de productos enriquecidos debería posibilitarse una declaración de propiedades -para fomentar la ingesta que es insuficiente-, añadiendo por ejemplo: "rico en fibra, enriquecido con salvado (datos)".

La definición de los requisitos concernientes a las declaraciones de propiedades funcionales o saludables forma parte de la misión de este comité.

#### Referencias bibliográficas

1. Official Methods of Analysis, 16<sup>th</sup> Ed. 1996. AOAC INTERNATIONAL, Gaithersburg, Maryland US
2. Englyst, H.N.; G.J. Hudson: The classification and measurement of dietary carbohydrates. Food Chemistry 57: 15-21 (1996)
3. Official Methods of Analysis, 17<sup>th</sup> Ed. 2000, Chapter 45, p 74-78. Fructans in food products ion exchange chromatographic method. Publ. AOAC INTERNATIONAL, Gaithersburg, Maryland US (ISBN 0935584676)
4. Dictamen del sub-grupo "Fibra" del grupo de trabajo "Cuestiones alimentarias" del grupo especializado "Química alimentaria y química forense" en la GDCh. Lebensmittelchem. Gerichtl. Chem. 43: 113-117 (1989)

## MALAYSIA

Malaysia aboga por que se aplique el método AOAC a la determinación de la fibra en vista de que es el método oficial del Codex que ha sido plenamente validado y avalado por el CCMAS.

## NUEVA ZELANDIA

Nueva Zelandia defiende la necesidad de contar con una sola definición de fibra dietética y con un solo método reconocido de análisis como el AOAC o un método equivalente. Nueva Zelandia favorece el empleo de un solo tamaño de porción para expresar las declaraciones de propiedades de las fibras.

## ÁFRICA DEL SUR

### CUADRO B: CONDICIONES PARA LOS CONTENIDOS DE NUTRIENTES

COMPONENTE	PROPIEDAD DECLARADA	CONDICIONES
		NO MENOS DE
Fibra dietética	Contenido básico	2,5 g por 100 g y 1,5 g por 418 kJ
	Contenido alto	5 g por 100 g y 3 g por 418 kJ

## ESPAÑA

Se propone en la versión en español, sustituir la expresión “fibra dietética”, por “fibra Alimentaria” ya que la palabra “dietética” se refiere a productos destinados a regímenes especiales y podría dar lugar a confusión, por lo tanto se propone la expresión “fibra alimentaria”, por entender que la fibra se encuentra con carácter general en los alimentos.

Así mismo, se considera necesario que se elabore una definición clara y concreta sobre la fibra alimentaria y que se establezca el método analítico para su determinación.

## ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Figuran a continuación nuestras observaciones sobre dos aspectos del proyecto de cuadro de condiciones para los contenidos de nutrientes -fibra dietética- en el Trámite 6. Estas observaciones están centradas básicamente en la definición de fibra dietética y en la importancia de conservar el tamaño de porción como una alternativa para especificar la fibra dietética y otras declaraciones de contenido de nutrientes.

### **Definición de fibra dietética**

Etiquetado nutricional y declaración de contenido de nutrientes. A los efectos de declarar el contenido de fibra dietética de un alimento en el etiquetado nutricional y en la declaración de contenido de nutrientes (p.ej. "contenido alto" de fibra dietética), la U.S. Food and Drug Administration (FDA) aplica una definición analítica de fibra dietética basada en métodos apropiados para la misma que figuran entre los Métodos Oficiales de Análisis de la AOAC International (21 Code of Federal Regulations (CFR) § 101.9(g)(2)).

Declaraciones de propiedades reductoras del riesgo de enfermedad. A fin de formular determinadas declaraciones sobre la reducción del riesgo de enfermedad, la FDA se ha basado en requisitos correspondientes a tipos específicos de fibra dietética cuyos efectos funcionales están documentados.

Por ejemplo, una declaración autorizada de propiedades relativa a la fibra dietética soluble de determinados alimentos y a la reducción del riesgo de contraer enfermedades coronarias (21 CFR § 101.81) especifica

como fibras elegibles (1) la fibra soluble beta-glucano de avena integral y (2) la fibra soluble de cáscara de zaragatona en los términos siguientes:

21 CFR § 101.8(c)(2)(ii) Naturaleza de la sustancia. Fuentes elegibles de fibra soluble.

(A) Fuentes enumeradas abajo de fibra soluble de beta-(â)glucano de la avena integral. La fibra soluble de â-glucano se determina por el método N° 992.28 de los "Official Methods of Analysis of the Association of Official Analytical Chemists International," 16° ed. (1995), que está incluida como referencia de conformidad con 5 U.S.C. 552(a) y 1 CFR parte 51. Las copias respectivas pueden solicitarse a la Association of Official Analytical Chemists International, 481 North Frederick Ave., suite 500, Gaithersburg, MD 20877-2504, o examinarse en la biblioteca del Center for Food Safety and Applied Nutrition, 200 C St. SW., rm. 3321, Washington, DC, o en la Office of the Federal Register, 800 North Capitol St. NW, Suite 700, Washington, DC.

(A)(1) Salvado de avena. El salvado de avena se elabora moliendo granos de avena mondados o copos de avena y separando la harina resultante en fracciones por medios apropiados, de modo que la fracción de salvado de avena no supere el 50 % de la materia original de partida, aportando al menos el 5,5 % (peso en seco) de fibra soluble  $\beta$ -glucano y un contenido total de fibra dietética no menor del 16 % (peso en seco), y de manera que al menos un tercio de la fibra dietética total consista en fibra soluble.

(A)(2) Copos de avena. Los copos de avena se elaboran de los granos de avena mondados, sin cascara, cociéndolos al vapor, cortándolos, enrollándolos y hojaldrándolos, y suministran no menos del 4 % (peso en seco) de fibra soluble  $\beta$ -glucano y un contenido total de fibra dietética no menor del 10 %.

(A)(3) Harina de avena integral. La harina de avena integral se elabora a partir de los granos de avena mondados, completamente descascarados, mediante cocción al vapor y molienda, sin provocar pérdidas importantes de salvado de avena en el producto final, y suministra al menos un 4 % (peso en seco) de fibra soluble  $\beta$ -glucano y un contenido total de fibra dietética no menor del 10 % (peso en seco).

(B)(1) Cáscara de zaragatona a partir de la cubierta seca (epidermis) de la semilla de *Plantago* (*P. ovata*, conocida como zaragatona india, *P. Indica*, o *P. Psyllium*). Para satisfacer los requisitos de esta declaración nutricional, la cáscara de la semilla de zaragatona, conocida también como cáscara de zaragatona, debe acusar una pureza no menor del 95 por ciento y contener 3 % o menos de proteína, 4,5 % o menos de materia extraña ligera y 0,5 % o menos de materia extraña pesada, pero las materias extrañas, combinadas, no deben sobrepasar en ningún caso el 4,9 %, como lo estipulan los métodos de la U.S. Pharmacopeia (USP) descritos en "The National Formulary," USP 23, NF 18, p.1341, (1995), de la USP, que se ha incorporado como referencia de conformidad con 5 U.S.C. 552(a) y 1 CFR parte 51. Las copias respectivas pueden solicitarse a la U.S. Pharmacopeial Convention, Inc., 12601 Twinbrook Pkwy., Rockville, MD 20852, o examinarse en la biblioteca del Center for Food Safety and Applied Nutrition, 200 C St. SW., rm 3321, Washington, DC, o en la Office of the Federal Register, 800 North Capitol St., NW, Suite 700, Washington, DC.

(B)(2) La FDA determina la cantidad de fibra soluble suministrada por la cáscara de zaragatona aplicando una modificación del método para fibra dietética soluble (991.43) de la Association of Official Analytical Chemists (AOAC), descrito por Lee et al., "Determination of Soluble and Insoluble Dietary Fiber in Psyllium-containing Cereal Products," *Journal of the AOAC International*, 78 (No. 3):724-729, 1995, que se incluye como referencia de conformidad con 5 U.S.C. 552(a) y 1 CFR parte 51. Las copias respectivas pueden solicitarse a la Association of Official Analytical Chemists International, 481 North Frederick Ave., suite 500, Gaithersburg, MD 20877-2504, o examinarse en la biblioteca del Center for Food Safety and Applied Nutrition, 200 C St. SW., rm 3321, Washington, DC, o en la Office of the Federal Register, 800 North Capitol St., NW, Suite 700, Washington, DC.

Respecto a otras dos declaraciones autorizadas de propiedades que relacionan frutas, verduras y cereales que contienen fibra dietética con la reducción del riesgo de cáncer o de enfermedades coronarias (21 CFR § 101.76 y

§ 101.77), los reglamentos de la FDA estipulan una cantidad especificada de fibra dietética sin enriquecimiento para poder presentar esas declaraciones nutricionales.

#### Revisión de las definiciones de fibra dietética

Un grupo de trabajo establecido por el Institute of Medicine de la National Academy of Sciences ha emprendido una revisión de las definiciones de fibra dietética. En abril de 2001, ese grupo emitió un documento con una propuesta de definición. A partir de julio de 2001 quedó disponible un fichero PDF del documento con la definición propuesta y su respectiva justificación en la siguiente página web:

<http://www4.nationalacademies.org/IOM/IOMHome.nsf/Pages/ongoing+studies#FNB>

A partir de las observaciones recibidas, la definición propuesta será revisada e incluida en un informe del Institute of Medicine sobre Dietary Reference Intakes for Macronutrients. El informe final está anunciado para principios de 2002.

#### **Justificación para formular declaraciones del contenido de fibra dietética por porción de alimento**

Hacemos hincapié en la importancia que tiene conservar la alternativa de formular las declaraciones del contenido de fibra dietética (y también del contenido de otros nutrientes) a partir de las porciones. Por ejemplo:

- Este recurso está reconocido como una alternativa valedera en otras directrices del Codex; p.ej. como una base para declarar el contenido de nutrientes de un alimento con fines de etiquetado nutricional (en las Directrices del Codex sobre Etiquetado Nutricional) y como una base para indicar los contenidos de nutrientes (en el Cuadro de condiciones para los contenidos de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) en las Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales).
- Se ha comprobado que es la mejor alternativa para ayudar a los consumidores de EE.UU. a componer dietas saludables; y
- Cuenta con la preferencia y la comprensión de los consumidores de EE.UU.

El tamaño de la porción habitual en EE.UU. es la base fundamental para declarar los contenidos de nutrientes de un producto, tanto en las declaraciones de propiedades como en el etiquetado nutricional porque recoge cantidades que suelen ingerir los consumidores. Por el contrario, la declaración de contenidos de nutrientes basada en un peso estándar único de 100 gramos (o un volumen como 100 ml) a menudo no refleja los niveles de nutrientes en cantidades consumidas habitualmente. En el caso, por ejemplo, de numerosos cereales listos para el consumo y bocadillos como galletas, cookies y patatas fritas, 100 gramos triplican aproximadamente la cantidad media que ingieren los consumidores en los Estados Unidos. Además, en el caso de otros productos como la mantequilla, la nata y los condimentos, 100 g (ó 100 ml) llega a sextuplicar por lo menos la cantidad que suele consumirse en cada ocasión. Muchos de estos productos son capaces de aportar al menos el 15 % de la ingesta diaria recomendada (RDI) de algunos nutrientes por 100 g ó por 100 ml. Sin embargo, al ser consumidos generalmente en porciones de 30 y 15 gramos o menos, estos productos suministran el 5 %, el 2 % o menos de la RDI, respectivamente, no conteniendo por lo tanto cantidades suficientes para justificar una declaración de contenido de nutrientes.

Es más: los consumidores estadounidenses en la mayoría de los casos hacen comparaciones dentro de una categoría de alimentos a la hora de comprar víveres, y para eso les sirven los tamaños de porciones estandarizados. Hacemos constar asimismo que el peso de los productos puede variar considerablemente dentro de algunas categorías de alimentos. Por ejemplo, una taza llena de determinados cereales listos para su consumo puede pesar menos de 20 gramos, mientras que otros pesan más del doble.

**Otras observaciones**

Proponemos la revisión del cuadro para especificar los niveles a partir de las porciones. El cuadro actual especifica niveles por 100 g y por 100 kcal, pero no por porción. Por ejemplo, el cuadro, al especificar las condiciones para una declaración de "contenido básico" estipula "3 g por 100 g ó 1,5 g por 100 kcal ó por cada porción".