

# 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 11 del programa**

**CX/NFSDU 01/11  
noviembre 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**

### **DOCUMENTO DE DEBATE SOBRE BEBIDAS PARA DEPORTISTAS Y BEBIDAS ENERGÉTICAS**

Preparado por la Secretaría del Codex

#### **ANTECEDENTES**

##### **Comité del Codex sobre Etiquetado de los Alimentos**

El Comité sobre Etiquetado de los Alimentos ha examinado el tema de las bebidas para deportistas y bebidas energéticas a partir de los documentos de debate presentados por África del Sur en sus reuniones 26ª y 27ª (1998 y 1999), debatiendo los aspectos relativos a las declaraciones de propiedades relacionadas con dichos productos y que podrían desorientar al consumidor. Si bien se propuso en un comienzo elaborar una norma, el Comité constató que la cuestión fundamental eran las declaraciones de propiedades formuladas para tales productos y su posible inclusión en alimentos para regímenes especiales (ALINORM 99/22A, párr. 67-74). El Comité arribó a las conclusiones siguientes:

*“El Comité estuvo de acuerdo en que no debería mantenerse la definición de “exentas de alcohol” y de “isotónicas/hipertónicas/hipotónicas”; por consiguiente, las cuestiones fundamentales que habían de abordarse eran la definición de bebidas para deportistas como alimentos para regímenes especiales y la declaración de propiedades para el alto contenido energético. El Comité convino en que estos temas deberían remitirse al CCNFSDU para su examen y que en esta fase no era necesario que el CCFL siguiera examinando este tema. El Comité, sin embargo, podría estudiar la necesidad de seguir trabajando en el ámbito de su competencia, por ejemplo en la modificación de las Directrices Generales sobre Declaraciones de Propiedades o las Directrices para el Uso de Declaraciones de Propiedades Nutricionales, cuando estuviera disponible el asesoramiento del CCNFSDU.*

*El Comité convino en suspender el examen del Anteproyecto de Recomendaciones por el momento y volver a este asunto cuando el CCNFSDU hubiera asesorado sobre si las “bebidas para deportistas” deberían considerarse como alimentos para regímenes especiales y sobre las condiciones para la declaración de propiedades del “alto contenido energético”.*

## **Comité sobre Nutrición y Alimentos para Regímenes Especiales**

El Comité del Codex sobre Nutrición y Alimentos para Regímenes Especiales (CCNFSDU) examinó las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas a instancias del CCFL en su 22ª Reunión del 19 al 23 de junio de 2000.

La Delegación de Dinamarca, con el apoyo de algunas delegaciones, expresó la opinión de que las bebidas energéticas eran refrescos y no requerían una clasificación específica. Otras delegaciones abogaron por una definición más precisa de la declaración de "alto contenido de energía" y propusieron pedirle al Comité del Codex sobre Etiquetado de los Alimentos que añadiera esta declaración a las Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales, ya que éstas incluyen sólo una referencia "bajo contenido de energía". El Observador de la CE declaró que los productos comercializados para quienes hacen un gran desgaste físico (alimentos para deportistas) y presentados como capaces de satisfacer sus necesidades nutricionales especiales, debían considerarse como alimentos para regímenes especiales. Las llamadas bebidas energéticas destinadas a la población en general deberían considerarse como alimentos comunes.

La Delegación de Sudáfrica destacó que el principal problema con este tipo de productos residía en las declaraciones de propiedades desprovistas de todo fundamento; en particular, se hizo referencia a las bebidas "energéticas" que no tenían un alto contenido de energía pero que sí que contenían sustancias adicionales como la cafeína.

La Delegación de Suecia expresó su preocupación ante la definición de una declaración de esta índole ya que habría que distinguir entre alimentos ordinarios y alimentos para regímenes especiales, incluidos aquellos para fines medicinales especiales.

El Observador de la CE informó al Comité de que el Comité Científico de Alimentación Humana estaba a punto de adoptar un dictamen sobre los alimentos para deportistas y que los consideraba como alimentos para regímenes especiales.

El Comité, reconociendo que no se podía llegar a una conclusión a estas alturas, acordó que mediante una Carta Circular se pidiesen observaciones sobre 1) alimentos para deportistas y bebidas para deportistas como alimentos para regímenes especiales y 2) la declaración de "alto contenido de energía" así como la distinción entre "bebidas energéticas" y "bebidas para deportistas" para seguir debatiendo esta cuestión durante la próxima reunión y decidir cómo proceder en el futuro.

Las observaciones presentadas por gobiernos y organizaciones internacionales en respuesta a CL 2000/22-NFSDU van incluidas al final de este documento (Australia, Cuba, Malaysia, Nueva Zelandia, África del Sur, España e International Special Dietary Foods Industries - ISDI).

### **Cuestiones principales a considerar por el Comité**

#### ***Situación actual de las declaraciones de propiedades***

Las *Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales* incluyen las declaraciones de propiedades de nutrientes "bajo contenido de energía" (sólidos y líquidos) y "exento de energía" (líquidos). Mientras las Directrices estuvieron en proceso de elaboración, no se hicieron propuestas para una declaración de "alto contenido de energía", pero ésta podría añadirse al Cuadro de Condiciones sin necesidad de alterar el texto de las Directrices. El Comité puede decidir por lo tanto sobre la preparación de una enmienda del cuadro de condiciones para definir una declaración de propiedades sobre "alto contenido de energía", ya que éste tiene bajo su responsabilidad la definición de las condiciones para las declaraciones de propiedades, mientras que al Comité sobre Etiquetado de los Alimentos le competen las disposiciones relativas a las declaraciones de propiedades en el texto.

Ahora bien, los textos actuales sobre etiquetado contienen varias disposiciones referentes al etiquetado nutricional y a declaraciones de propiedades aplicables a "bebidas para deportistas y bebidas energéticas", advirtiendo además sobre el empleo de información desorientadora capaz de confundir al consumidor. En el marco de las *Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales* es posible hacer una declaración de propiedades comparativa sobre el contenido de energía como en caso de otros nutrientes. Como se especifica en la Sección 6.3, *la comparación deberá basarse en una diferencia relativa de al menos 25% en el valor energético o contenido de nutrientes*. De conformidad con las Directrices es posible en consecuencia aplicar declaraciones de propiedades sobre energía "acrecentada" comparada con la de alimentos o bebidas similares.

Las declaraciones de propiedades referidas a otros nutrientes están permitidas también y las Directrices enmendadas incluyen ahora disposiciones específicas para describir las declaraciones de propiedades de "contenido alto" y "contenido básico" de vitaminas, minerales y proteínas; éstas pueden aplicarse también a las "bebidas para deportistas y bebidas energéticas". En las observaciones recibidas se hace constar que algunos de estos productos se presentan con un alto contenido de vitaminas y minerales o proteína, en cuyo caso habría que asegurar el etiquetado adecuado.

Adicionalmente, todo alimento con respecto del cual se hace una declaración de propiedades nutricionales deberá ser etiquetado mediante una declaración de nutrientes de acuerdo con las *Directrices sobre Etiquetado Nutricional* (Sección 3.1 Aplicación de la declaración de nutrientes). Tal es igualmente el enfoque recogido por las legislaciones nacionales de numerosos países. Dondequiera que las reglamentaciones nacionales exijan un etiquetado nutricional obligatorio, será también obligatorio declarar el contenido nutricional de las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas, tal como ocurre con cualquier otro alimento. Pese a no existir disposiciones específicas para estos productos en el Codex, los ejemplos citados permiten suponer que los gobiernos pueden utilizar diversos requisitos relativos al etiquetado nutricional y a las declaraciones de propiedades de nutrientes como referencia en el comercio internacional y como una base para sus normativas nacionales.

Un problema específico de las "bebidas para deportistas y bebidas energéticas" consiste en que las declaraciones de propiedades propuestas pueden no corresponderse con el significado aceptado de energía desde el punto de vista nutricional, tal como figura en las *Directrices sobre Etiquetado Nutricional* (Sección 3.3.1 Cálculo de energía). Por ejemplo, el término "energía" utilizado en el nombre o en la descripción del producto se refiere al efecto de ciertas sustancias farmacológicamente activas, pero no las calorías (julios) proporcionadas por los nutrientes. Esto puede crear confusión entre los consumidores.

Las *Directrices Generales sobre Declaraciones de Propiedades*, basadas en el principio de que no deberán presentarse declaraciones infundadas de propiedades, prohíbe cualquier declaración que se formule sin justificación adecuada, incluidas las declaraciones de propiedades nutricionales y relacionadas con la salud. Si un alimento o una bebida se describe como un producto de "alto contenido energético" o de "contenido energético", sin incluir la definición del contenido nutricional, el caso quedará cubierto por las disposiciones generales sobre declaraciones de propiedades. Adicionalmente, las "Declaraciones de propiedades que carecen de sentido, incluidos los comparativos y superlativos incompletos" están expresamente enumeradas en las Directrices como "Declaraciones de Propiedades Potencialmente Engañosas" (Sección 4.1). Tal sería el caso de los superlativos aplicados al contenido de energía o a otras características nutricionales si éstos se utilizan en la descripción de los alimentos sin justificación apropiada.

En cuanto a la cuestión de las declaraciones de propiedades, el Comité queda invitado a estudiar la necesidad de establecer una condición para la declaración de "alto contenido energético" en las *Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales*, como ya se ha propuesto en el Comité sobre Etiquetado de los Alimentos, o cualquier otra descripción útil que se refiera al uso del término "energía", especialmente en el nombre del alimento.

Si la declaración de propiedades se refiere a un alto gasto de energía en un lapso más o menos breve, convendría considerar la declaración de "alta fuerza/high power".

### ***Exenta de alcohol***

En lo que se refiere a una declaración de propiedades para "exenta de alcohol", el Comité sobre Etiquetado de los Alimentos se puso de acuerdo que no debería mantenerse esa definición, como ya se ha señalado arriba. Esto figura también en las observaciones de Malaysia y por lo visto no se está utilizando actualmente como una declaración de propiedades. Si en el futuro se opta por elaborar una norma para bebidas para deportistas se podría examinar esta cuestión en relación con los requisitos de composición.

### ***Bebidas para deportistas como alimentos para regímenes especiales***

Durante el debate sostenido en la última reunión del Comité, algunos países señalaron que los reglamentos nacionales definen las "bebidas para deportistas" como alimentos para regímenes especiales que están sujetos a normas específicas. Las observaciones recibidas después de la reunión ayudaron a aclarar aún más cómo están reglamentados esos productos a nivel nacional y cómo se comercializan. No es ése el caso sin embargo de las

"bebidas energéticas", que no están definidas con tanta claridad; como se ha indicado arriba, la cuestión crucial en este contexto se refiere a las declaraciones de propiedades, no a los requisitos de composición.

En vista de las observaciones recibidas, el Comité tendrá que debatir la necesidad de contar con una norma o con disposiciones específicas sobre bebidas para deportistas como alimentos para regímenes especiales. En las observaciones de Australia se hace constar que la definición actual del Codex en la *Norma General para el Etiquetado y Declaración de Propiedades de Alimentos Preenvasados para Regímenes Especiales* no cubre este tipo de producto, siendo posiblemente necesaria su revisión. Será preciso aclarar las definiciones de los productos cubiertos y la terminología aplicada y someter a un detenido examen la descripción de los productos cubiertos, su composición nutricional, etc., tomando en cuenta los reglamentos y prácticas vigentes en los países miembros.

### **Sustancias farmacológicas**

Uno de los reparos formulados en el debate inaugural sobre bebidas para deportistas y bebidas energéticas se refiere a las cantidades de sustancias farmacológicamente activas contenidas en estos productos desde el punto de vista de la salud pública, además de las declaraciones de propiedades que inducen a engaño. Los riesgos relacionados con altas dosis de cafeína resultaron ser el tema que se abordó con mayor frecuencia, aunque esos productos incluyen también muchas otras sustancias, como la taurina, la glucoronolactona, el inositol, y el extracto de guaraná, como ya se ha mencionado en las observaciones recibidas.

Serán necesarios más debates para establecer si este tipo de productos han de ser examinados por el Comité; debería trazarse además una clara distinción entre alimentos con "alto contenido energético" y alimentos para fines especiales, así como productos con cafeína y otras sustancias "estimulantes". Debería tenerse en cuenta el establecimiento de contenidos máximos para estas sustancias en vista de las preocupaciones existentes en relación con la salud pública, lo que sería un área de trabajo relativamente nuevo. En el marco del Codex se han establecido contenidos máximos de aditivos, contaminantes y residuos, pero no de sustancias farmacológicas. El mandato del Codex faculta sin embargo para abordar problemas potenciales de inocuidad nutricional y en este caso las "bebidas para deportistas y bebidas energéticas" se expenden como alimentos comunes o como productos dietéticos. No se venden ni están reglamentados como medicamentos, pero contienen sustancias que pueden clasificarse bien como medicamentos o bien como aditivos.

A estas alturas, el Comité desearía abordar primero la cuestión de las declaraciones de propiedades y los aspectos nutricionales de las bebidas para deportistas, dejando para una fecha posterior los productos farmacológicamente activos. Sin embargo, si el Comité reconoce la necesidad de efectuar una evaluación científica de riesgos respecto a algunas sustancias que forman parte de las "bebidas energéticas/bebidas para deportistas", con miras a establecer contenidos máximos, la FAO y la OMS estudiarían la manera de abordar este asunto para prestar el asesoramiento científico requerido, teniendo claro que el proceso consiguiente puede ser de largo plazo.

### **CONCLUSIÓN**

Las cuestiones fundamentales a considerar por el Comité son la definición de una declaración específica de propiedades para "alto contenido energético" y el empleo desorientador del término "energía" o sea la referencia alternativa a la fuerza (julios/s); la necesidad de establecer disposiciones específicas de "alimentos/bebidas para deportistas" como alimentos para regímenes especiales; y los contenidos de sustancias farmacológicamente activas.

En vista de los temas elaborados en debates anteriores y de las observaciones recibidas, se invita al Comité a estudiar las siguientes propuestas con miras a su trabajo ulterior:

- definir una declaración adecuada de propiedades en las Directrices para el Uso de Declaraciones Nutricionales (Cuadro de Condiciones) y recomendaciones para el empleo del término "energía" o "fuerza".
- desarrollar disposiciones específicas para "bebidas/alimentos para deportistas" como alimentos para regímenes especiales, y aclarar las definiciones relevantes;
- evaluar la necesidad de establecer contenidos máximos de sustancias farmacológicamente activas en las "bebidas para deportistas y bebidas energéticas/fortificantes" y solicitar asesoramiento científico a la FAO y a la OMS sobre el particular.

## OBSERVACIONES PRESENTADAS EN RESPUESTA A LA CARTA CIRCULAR CL-2000/22-NFSDU

### AUSTRALIA

#### *Definiciones del Codex<sup>1</sup>*

Por **Alimentos para fines especiales** se entienden los alimentos que se destinan a desempeñar una función específica, como sustituir a una comida que habrá de tener un contenido de nutrientes esenciales que no pueda obtenerse sino por adición de uno o más de dichos nutrientes. Estos alimentos, aunque los incluyen, no se limitan a los alimentos para regímenes especiales.

Por **Alimentos para regímenes especiales** se entienden los alimentos elaborados o preparados especialmente para satisfacer necesidades particulares de alimentación determinadas por condiciones físicas o fisiológicas particulares y/o enfermedades o trastornos específicos y que se presentan como tales (incluidos alimentos para lactantes y niños pequeños). La composición de tales alimentos deberá ser fundamentalmente diferente de la composición de los alimentos ordinarios de naturaleza análoga, caso de que tales alimentos existan.

#### El caso de Australia

Australia ha propuesto su propia definición de alimentos para fines especiales, la cual se basa en la definición del Codex de alimentos para regímenes especiales, sin hacer referencia alguna a enfermedades o trastornos. Además, el término "necesidad fisiológica" a pasado a sustituir el de "estado fisiológico", por lo que la definición dice así: Alimentos elaborados o preparados especialmente para satisfacer necesidades particulares de alimentación determinadas por una necesidad física o fisiológica particular (*foods that are specially processed or formulated to satisfy particular dietary requirements that exist because of a particular physical or physiological need*).

Australia define actualmente los alimentos y bebidas para deportistas como un alimento o una mezcla de alimentos preparados específicamente para ayudar a los deportistas a alcanzar objetivos específicos en materia de nutrición o rendimiento (*a food or mixture of foods specifically formulated to assist sports people in achieving specific nutritional or performance goals*).

En la actualidad se están elaborando reglamentos específicos para las denominadas "bebidas energéticas". Puesto que esas bebidas son publicitadas a partir de sus efectos farmacológicamente estimulantes más que de sus ingredientes energizantes, Australia ha propuesto clasificarlas en la categoría de "bebidas formuladas cafeinadas" (*formulated caffeinated beverages*).

En vista de que Australia ha adoptado para las distintas categorías definiciones diferentes de las del Codex, las "bebidas energéticas" no se clasifican ni como alimentos para fines generales ni como alimentos para fines especiales, sino que se asignan a una tercera categoría no definida (hasta la fecha) que abarca productos tanto funcionales como productos complementarios. Australia hace constar que estos últimos términos no están definidos con coherencia a escala internacional.

#### Observación

#### **Bebidas para deportistas**

Australia comparte el parecer de que las bebidas energéticas, especificadas como bebidas a base de agua o como preparados de alto contenido de proteínas o de alto contenido energético, concuerdan con la definición del Codex sobre alimentos para fines especiales en el sentido de que están concebidas para cumplir una función específica.

Las bebidas para deportistas podrían concordar también con la definición del Codex para alimentos para regímenes especiales siempre y cuando el desempeño deportivo se considere como una condición física o fisiológica particular. En vista del contexto y puesto que la definición fue formulada en 1985, Australia parte

---

<sup>1</sup> Norma General del Codex para el Etiquetado y Declaración de Propiedades de Alimentos Preenvasados para Regímenes Especiales, CODEX STAN 146-1985.

del supuesto de que el fin de esta definición concierne más bien a los alimentos modificados a partir de alimentos normales para personas con limitaciones físicas o condiciones fisiológicas como el embarazo, la lactancia, o condiciones fisiológicas relacionados con trastornos de la salud, que a los alimentos para personas con necesidades fisiológicas acrecentadas relacionadas con el objetivo de potenciar el rendimiento deportivo.

Australia está convencida por lo tanto de que las bebidas para deportistas existen como una categoría dentro de los alimentos para fines especiales, pero no se ajustan a la definición actual del Codex de alimentos para regímenes especiales. Una posibilidad de resolver estas ambigüedades sería la de extender la definición del Codex sobre los alimentos para regímenes especiales a los alimentos destinados a potenciar el rendimiento deportivo.

### **Bebidas energéticas**

Las "bebidas energéticas" podrían clasificarse también dentro de la categoría del Codex de alimentos para fines especiales porque están concebidas para desempeñar una función específica. Australia no clasifica las "bebidas energéticas" entre los alimentos para regímenes especiales, sino más bien entre las bebidas refrescantes destinadas a ejercer un efecto farmacológico más bien que un simple efecto fisiológico. Australia está desarrollando una tercera categoría clasificatoria de esos productos que los distingue de los alimentos para fines generales y de (la versión australiana de) los alimentos para fines especiales.

### **Declaración de propiedades de "alto contenido energético"**

Al desarrollar el proyecto de reglamento para "bebidas energéticas", Australia examinó la posibilidad de establecer un nivel mínimo de energía que justificase el etiquetado de "bebida energética". Esa opción fue desechada porque el contenido de energía de tales bebidas es comparable al de las bebidas no alcohólicas normales. En caso de permitirse la declaración de propiedades de "alto contenido de energía" para las "bebidas energéticas", se daría a entender que el contenido de energía de estas últimas es más eficaz que el de las bebidas normales similares como los refrescos. Ello resultaría inapropiado en vista de la densidad comparable de energía que poseen los dos tipos de bebidas.

Australia hace notar igualmente la existencia de "bebidas energéticas" con edulcorantes, las cuales no justifican una declaración de propiedades de alto contenido de energía. La disponibilidad de estos productos pone también en entredicho la idoneidad del término "bebidas energéticas" cuando el efecto estimulante no proviene enteramente del contenido tradicional de calorías/kilojulios.

El establecimiento de criterios para declaraciones de propiedades de alto contenido de energía sería adecuado para determinados productos, entre ellos los alimentos para fines medicinales, pero los alimentos a tomar en cuenta deberían poseer una densidad de energía mínima superior a la de los alimentos normales. De adoptarse tal enfoque, es probable que las "bebidas energéticas" no cumplirán los requisitos correspondientes a las declaraciones de propiedades de "alto contenido de energía". Australia juzga que las declaraciones de alto contenido de energía no son ni necesarias ni apropiadas para las "bebidas energéticas".

### **CUBA**

1) Alimentos para deportistas y bebidas para deportistas como alimentos para regímenes especiales.

Estamos de acuerdo en que los alimentos para deportista deben considerarse como alimentos para regímenes especiales.

2) Declaración de "alto contenido de energía" como la distinción entre bebidas energéticas y bebidas para deportistas. Las "bebidas energéticas" destinadas a la población en general deben considerarse como alimentos comunes.

También consideramos que se debe precisar la declaración de "alto contenido de energía" y añadirlo al uso de declaraciones nutricionales.

### **MALAYSIA**

Malaysia propone que este documento enfoque solamente las bebidas para deportistas y las bebidas de electrolitos, sin incluir las bebidas energéticas. La cantidad de energía contenida en estas bebidas es de sólo 190 kJ ó 45 kcal por 100 ml ó 144 kcal por envase de 325 ml. Un envase de bebida no alcohólica puede

contener hasta esa cantidad de energía. Puede contener también otros ingredientes "funcionales" de efectos mal definidos para los atletas (p.ej. taurina, glucoronolactona, cafeína, inositol así como vitaminas y minerales). Proponemos por eso que se limite esta directriz a las bebidas de electrolitos, que están mejor definidas.

En la sección 1.1, definiciones, proponemos además que se rectifique la definición de bebida para deportistas o bebida de electrolitos, dejándola como sigue: toda bebida que, debido a su composición (en particular los electrolitos añadidos), contribuye a compensar las pérdidas de agua y de minerales de las personas sometidas a ejercicios físicos intensos, como los atletas.

En cuanto a la sección 2.1 no creemos necesaria o adecuada la declaración relativa a "exenta de alcohol". Tampoco está muy claro dónde han de figurar estos textos en la etiqueta. Como se acostumbra hacer en el caso de los refrescos, las bebidas para deportistas o las bebidas de electrolitos han de ostentar una declaración o un requisito diciendo que estos productos no deben contener alcohol.

Si el Comité decide proseguir con el debate acerca de la norma para bebidas energéticas, la fuente de carbohidratos debe estipularse como "glucosa" y deberá desalentarse la utilización de cafeína en este tipo de bebidas.

## **NUEVA ZELANDIA**

En Nueva Zelanda, los alimentos para deportistas están clasificados bien como alimentos para fines especiales o bien como complementos dietéticos. Las bebidas energéticas se contemplan como complementos dietéticos en la legislación alimentaria.

Las bebidas energéticas están siendo examinadas como bebidas formuladas cafeinadas ("formulated caffeinate beverages") en el marco del desarrollo de reglamentos alimentarios conjuntos con Australia. A nuestro modo de ver, las "bebidas energéticas" se diferencian de las demás por su capacidad para producir un efecto estimulante que se debe no tanto a su contenido puro de energía, sin más bien a su contenido de cafeína. Las declaraciones de propiedades para bebidas energéticas se refieren más a su efecto excitante o estimulante que a su alto contenido de energía, siendo por eso innecesario aplicar a estos productos una declaración de "alto contenido energético". Muchas de las bebidas energéticas contienen los mismos niveles de energía que los refrescos. Estas bebidas, sin embargo, deberían aportar un mínimo de energía para no confundir al público.

Nueva Zelanda concuerda en que las bebidas energéticas no son alimentos para regímenes especiales, pero no respalda su inclusión en el ámbito de validez de las disposiciones alimentarias generales. Se trata de productos pertenecientes a una nueva generación de alimentos funcionales cuyo papel en la oferta alimentaria no se puede pasar por alto. Estas son algunas de las razones por las cuales Nueva Zelanda apoya una revisión de los principios generales de la adición de vitaminas y minerales a los alimentos.

Nueva Zelanda no considera que los alimentos para deportistas y las bebidas energéticas sean la misma cosa y estima que los alimentos para deportistas persiguen un propósito específico, si bien se trata de un propósito funcional más bien que una necesidad alimentaria. Nueva Zelanda recomienda diferenciar la categoría de alimentos para regímenes especiales del creciente sector de los alimentos que recurren a la adición de nutrientes para funciones y fines particulares sin responder no obstante a las necesidades alimentarias específicas o a los requerimientos de un grupo poblacional. Tales alimentos difieren mucho de los alimentos habitualmente clasificados para fines especiales, como los preparados para lactantes o los alimentos sucedáneos.

## **ÁFRICA DEL SUR**

La declaración de propiedades "alto contenido energético" en el cuadro B: CONDICIONES PARA LOS CONTENIDOS DE NUTRIENTES

COMPONENTE	PROPIEDAD DECLARADA	CONDICIONES NO MENOS DE
Energía	Contenido básico	80 kJ por 100 ml
	Contenido alto	250 kJ por 100 ml

## ESPAÑA

### 1. BEBIDAS PARA DEPORTISTAS.

La normativa española, que recoge la normativa europea (Directiva 89/398/CEE), establece que los "alimentos adaptados a un intenso desgaste muscular, sobre todo para deportistas", serán objeto de una regulación específica, que establezca sus características de composición. Hasta el momento dicha normativa específica no ha sido desarrollada.

Los productos alimenticios que se comercializan o pretenden comercializar como "alimentos para deportistas", entre los que se pueden incluir las "Bebidas para deportistas", podrían estar incluidos dentro de los alimentos destinados a una alimentación especial, siempre que su composición satisfaga el objetivo nutritivo específico al que van destinados. Consideramos que sería conveniente la elaboración de una norma/recomendación o directriz del CODEX, sobre las características de composición de estos productos.

### 2. BEBIDAS ENERGÉTICAS.

Con la denominación de "bebidas energéticas" se comercializan diversos productos, cuya composición, con algunas variaciones, es básicamente:

- Agua, azúcares (sacarosa, fructosa y/o dextrinomaltoza) y edulcorantes artificiales.
- Cafeína (como tal sustancia o procedente de ingredientes que la contienen por su propia naturaleza (guaraná, cola etc.).
- Vitaminas y minerales.
- Sustancias nitrogenadas (carnitina, taurina, aminoácidos).
- Glucurono-lactona.

Su característica más destacable es su alto contenido en cafeína (320 mg/litro), que supera ampliamente el contenido en cafeína de aquellas bebidas refrescantes (analcohólicas) a base de cola cuyo contenido máximo es de 150 mg/litro.

En España no existe una regulación específica y estas bebidas con un alto contenido en cafeína y otras sustancias, no pueden clasificarse como "Bebidas refrescantes".

Consideramos que existen varios aspectos a tener en cuenta:

#### a).-Denominación "Bebidas energéticas".

Entendemos que no es muy correcta, cuando menos su denominación da lugar a error al consumidor, ya que por su composición los aportes energéticos son muy poco significativos, puesto que el contenido en azúcares es bajo.

Sería mas correcto utilizar la denominación "Bebidas estimulantes", de acuerdo con los efectos que producen.

#### b).-Composición:

Cafeína: Su contenido se considera elevado. A este respecto, cabe señalar que los fabricantes de estos productos han comparado su contenido en cafeína con el de una taza de café para justificar este contenido. Por tanto es necesario tener en cuenta que:

- El contenido en cafeína en una taza de café presenta grandes oscilaciones dependiendo del tipo de café ( materia prima ) y de la forma de preparación.
- El café no es generalmente consumido por los niños.

*c).-El Comité Científico para la Alimentación Humana, ha emitido una opinión en relación con estos productos, y aunque destaca que no hay datos suficientes sobre la incidencia de su consumo en la población, se debe tener en cuenta que*

- Si los adultos sustituyen su consumo de café por el de este tipo de bebidas no plantearían grandes problemas.
- El consumo de estos productos en niños puede dar lugar a cambios en su conducta (irritabilidad, alteraciones del sueño).



- Las mujeres embarazadas serían otro de los grupos de riesgo. Se les recomienda moderar el consumo de cafeína, procedente de cualquier fuente (café, té, bebidas, etc.).

### 3. VITAMINAS Y MINERALES.

Sólo suelen contener algunas vitaminas del grupo B (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y B<sub>6</sub>) y vitamina C, y minerales (sodio, potasio, magnesio).

Se debería evaluar la incidencia del consumo de estas bebidas, en relación con los aportes de micronutrientes a la ingesta/día.

### 4. CARNITINA Y TAURINA.

Aunque estas sustancias pueden encontrarse en los alimentos de forma natural, su presencia en estos productos no tiene una justificación nutricional, dado que no son esenciales para el hombre y su pretendida justificación en el producto por su intervención en el metabolismo de los lípidos, al facilitar la absorción de los ácidos grasos, no supone un aporte extra de energía, dado que esta energía no es suministrada por la bebida sino por la acción de estimulación orgánica de transporte de los ácidos grasos. Por tanto no es justificable la utilización del término energética en su denominación.

### 5. FINALIDAD DE CONSUMO.

La finalidad que se desprende de la publicidad utilizada por los fabricantes en la comercialización de estos productos es:

- Estimulante: lo que provoca en el individuo que los consume un estado de euforia, que le permite mantenerse hiperactivo durante muchas horas seguidas.
- Contrarrestar, en cierta medida, los efectos de la ingesta de bebidas alcohólicas, por una estimulación del metabolismo orgánico.

### 6. CONCLUSIONES.

Su uso no tiene una justificación nutricional.

Tampoco tiene una justificación de reposición de pérdidas de electrolitos, como podría ser el caso de los deportistas, y además la presencia de cafeína podría provocar en los deportistas el efecto "drogado", dado que la cafeína es una de las sustancias que, dependiendo de su concentración en orina, puede ser considerada como una droga estimulante.

Sus efectos estimulantes pueden producir en la población cambios de conducta, que podrían provocar situaciones sociales delicadas.

Por todo ello, y aunque no hay datos disponibles se debería tener en cuenta la incidencia de su consumo en la salud de la población.

## **ISDI (International Special Dietary Foods Industries)**

### **Sumario**

- Las ISDI saludan la iniciativa del Comité del Codex sobre Etiquetado de los Alimentos para remitir al CCNFSDU los asuntos referidos a las bebidas energéticas y para deportistas.
- Las ISDI son de la opinión de que las bebidas energéticas y para deportistas deben incluirse en el apartado de alimentos para regímenes especiales.
- Las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas deberían distinguirse con claridad de las bebidas destinadas a la población en general y satisfacer las necesidades nutricionales de los deportistas.
- Las bebidas energéticas deberían clasificarse como una sub-categoría de las bebidas para deportistas y no confundirse con las bebidas estimulantes.

Las ISDI saludan la iniciativa del Comité del Codex sobre Etiquetado de los Alimentos para remitir al Codex NFSDU los asuntos referidos a las bebidas energéticas y para deportistas. Las ISDI son de la opinión de que las bebidas energéticas y para deportistas deben incluirse en el apartado de alimentos para regímenes especiales.

Las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas cubren claramente esta definición puesto que los deportistas se encuentran en condiciones físicas particulares y la fórmula específica de estos alimentos debe satisfacer sus necesidades nutricionales. Así lo respalda el reciente informe del Comité Científico de la Alimentación Humana de la UE acerca de la composición y la especificación de los alimentos destinados a compensar el desgaste provocado por el esfuerzo muscular intenso, especialmente entre los deportistas (SCF/CS/NUT/SPORT/5 Final, 11 de julio de 2000). El citado informe hizo mención de lo siguiente:

*“The Committee reviewed the scientific literature in the area of sport nutrition as well as a number of consensus reports that were prepared by various sport organisations and came to the conclusion that the concept of a well-balanced diet is the basic nutritional requirement for athletes. Nevertheless, taking the aspects of intense muscular exercise in consideration such as intensity, duration and frequency as well as specific constraints like time and convenience, individuals can benefit from particular foods or food ingredients beyond the recommended dietary guidelines for the general population.*

*As the increased energy need of these individuals is the most apparent difference, the food intake is higher. This can lead to differences in food choice and eating pattern as well as gastro-intestinal distress. Specially adapted nutritious foods or fluids may help to solve specific problems so that an optimal nutritional balance can be reached. These beneficial effects are not only limited to athletes who are taking regular intense prolonged muscular exercise, but are also intended for other target groups, for example for occupational jobs with hard physical work or with extreme environmental conditions, as well as for individuals with irregular physical high intensity or fatiguing leisure time activities. In relation to these general considerations, four food categories have been identified, reviewed and where applicable, essential requirements were formulated.”*

*(El Comité pasó revista a la literatura científica en el área de la nutrición para deportistas así como una serie de informes consensuados que habían preparados varias organizaciones deportivas y arribó a la conclusión de que el concepto de un régimen bien equilibrado es el requisito nutricional básico para los atletas. Ello no obstante y tomando en consideración las características del ejercicio muscular intenso, como la intensidad, la duración y la frecuencia, así como los requisitos específicos, como el tiempo y la comodidad de uso, las personas pueden beneficiarse de comidas o ingredientes especiales que vayan más allá de las directrices alimentarias recomendadas para la población en general.*

*Puesto que la diferencia más saltante entre estas personas es un demanda energética más elevada, la ingesta es más abundante. Esto puede generar diferencias en la elección de la comida y en los hábitos alimentarios y provocar molestias gastrointestinales. Los alimentos sólidos o líquidos especialmente adaptados pueden ayudar a solucionar problemas específicos, permitiendo alcanzar un equilibrio nutricional óptimo. Estos efectos beneficiosos no se limitan a los atletas sometidos a ejercicios físicos intensos, regulares y prolongados, sino también a otros grupos destinatarios, por ejemplo las personas que realizan trabajos pesados o en condiciones ambientales extremadas, así como para las personas que desarrollan actividades de tiempo libre que implican un esfuerzo físico extraordinario o fatigoso. En vista de estas condiciones generales se han establecido e investigado cuatro categorías alimentarias, formulándose requisitos esenciales donde ello resultó factible.)*

Las ISDI desean añadir algunas observaciones en torno a la categoría de las bebidas energéticas. Esta categoría se describe en el informe del Comité Científico de la Alimentación Humana de la UE y los productos incluidos en ella deberían clasificarse como productos energéticos ricos en carbohidratos. Debe marcarse una clara diferencia entre esta categoría y las bebidas estimulantes enriquecidas con sustancias específicas como la cafeína, la guarana, etc. Nosotros interpretamos las bebidas energéticas como productos que proporcionan fuentes de energía. Esta categoría de bebidas es una sub-categoría de las bebidas para deportistas.

Las ISDN son de la opinión de que la declaración de propiedades "elevado contenido de energía" sería demasiado difícil de definir para todos los alimentos, haciendo imposible llegar a un acuerdo.

Las ISDI desean subrayar la importancia que tiene clasificar las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas entre los alimentos dietéticos para evitar que se confundan con ciertos refrescos que podrían considerarse como apropiados para los deportistas. Las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas deberían distinguirse con claridad de las bebidas destinadas a la población en general y satisfacer las necesidades nutricionales de los deportistas. En vista de todo ello, las ISDI sugieren que el Comité se ocupe de establecer una definición de "alimentos para deportistas" que permita hacer una clara distinción con los

alimentos destinados a la población en general y evitar así declaraciones de propiedades que pudieran confundir al consumidor.