



TU
PORCIÓN
JUSTA



LO QUE TE GUSTA
EN SU PORCIÓN
JUSTA

PROGRAMA TU PORCIÓN JUSTA

INTRODUCCIÓN

Muchas veces nos preguntamos: ¿puedo comer ese chocolate que tanto me gusta o solo puedo darme un gusto una vez por semana ¿es posible tener una alimentación saludable incluyendo alimentos ricos?

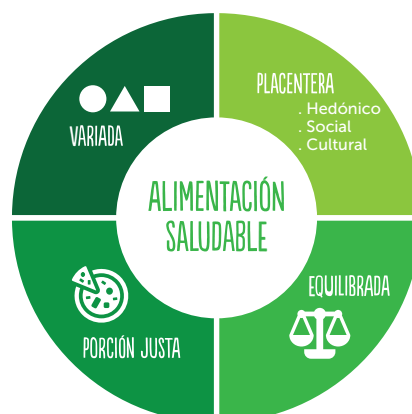
En Arcor creemos que una vida saludable es una vida equilibrada en la que darse un gusto y cuidar la salud van de la mano. No existen alimentos perfectos, no existen alimentos buenos o malos, sino dietas o patrones de alimentación saludables o desequilibrados. Cada alimento ocupa un lugar en nuestra vida. El secreto es saber con qué frecuencia y en qué porciones podemos comer lo que nos gusta.

Para ayudarte a decidir, desarrollamos el programa “Tu Porción Justa”, que indica mediante un logo cuál es la cantidad adecuada de los alimentos que se consumen como colaciones, para que puedas darte un gusto en la medida equilibrada.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Brindar al consumidor alternativas de alimentos que se consumen como colaciones envasados en porciones individuales con un límite de peso y calorías establecido, para que puedan ser parte de una alimentación variada y equilibrada facilitando las decisiones relacionadas con la alimentación.
2. Educar al consumidor proporcionándole información sobre el tamaño de la porción de los alimentos en envases multiporción.

ESTRATEGIA NUTRICIONAL



Una alimentación saludable es variada, gratificante, balanceada, suficiente, capaz de proporcionar todos los nutrientes necesarios según las diferentes etapas de la vida y adecuada a las necesidades y actividades de cada individuo.

No existen alimentos buenos ni malos
sino patrones alimentarios o dietas saludables o desequilibradas

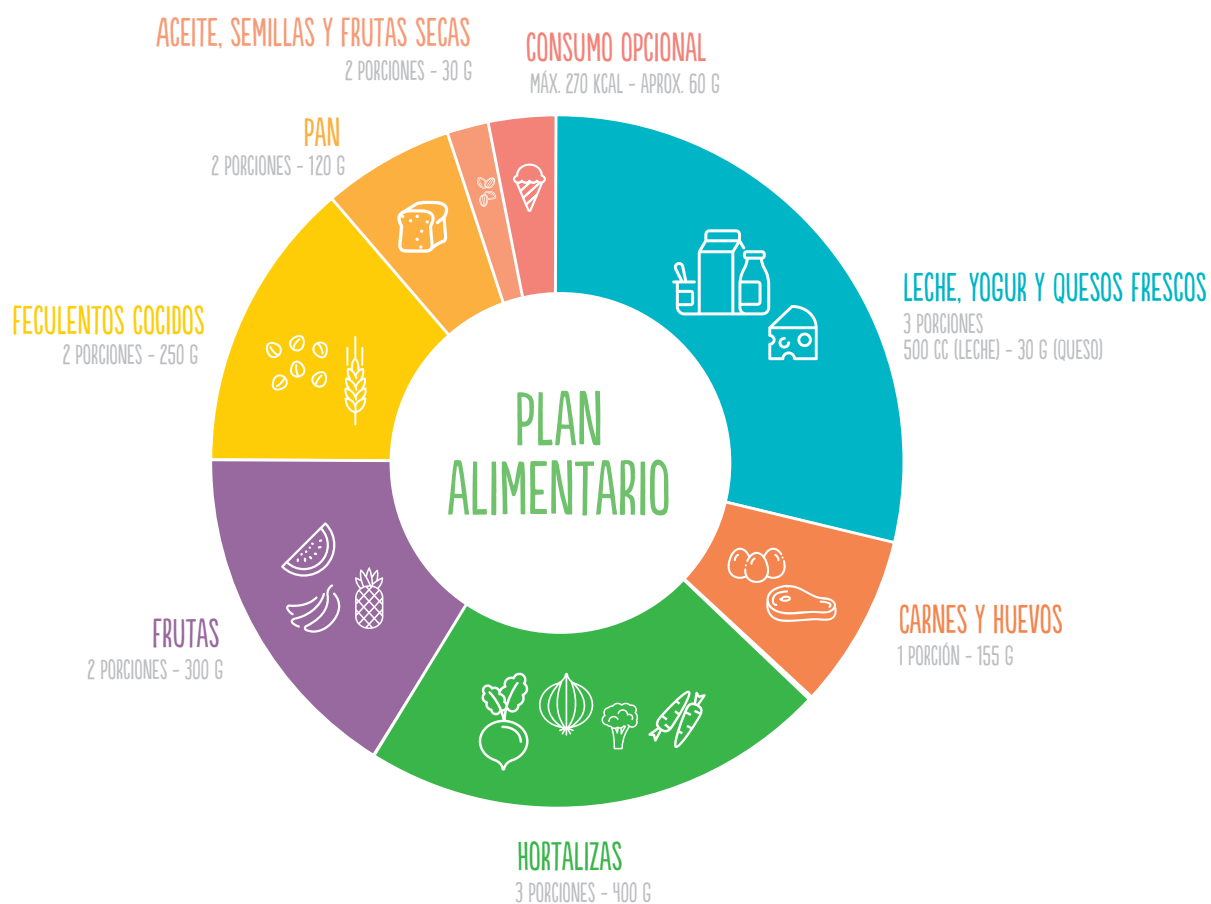
Uno de los principales inconvenientes de las personas es el manejo de la cantidad o volumen de alimentos que consumen. El manejo o control de la porción permite a las personas tener una alimentación saludable incluyendo todos los grupos de alimentos, entre los que se encuentran los alimentos de consumo opcional (o más indulgentes).

¿Cuál es la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos?

Este gráfico se corresponde con las Guías Alimentarias para la Población Argentina y establece una recomendación de consumo para los diferentes grupos de alimentos (distribución de cada grupo en peso/volumen sin considerar al agua).

Guías Alimentarias para la Población Argentina

Cantidad diaria recomendada de cada grupo de alimentos (excluyendo agua)



≡ LAS 8 RAZONES POR LAS QUE ARCOR LANZA EL PROGRAMA “TU PORCIÓN JUSTA” ≡

1. Cada tipo de alimento tiene una porción adecuada dentro de una alimentación saludable y es importante conocer cuál es para alimentarnos correctamente

Definición de la porción

Se define a la **PORCIÓN** como la cantidad promedio del alimento que debería ser consumida por personas sanas, mayores de 3 años, en cada ocasión de consumo, con la finalidad de promover una alimentación saludable. (Res. GMC 46/03)

El Mercosur, en sus normas de rotulación, define un valor en gramos para la porción de los diferentes grupos de alimentos con una tolerancia de +/-30% en relación con los gramos o mililitros establecidos para alimentos vendidos en unidades o fracciones (Res. GMC 47/03). Los valores son valores de ingesta recomendados en el marco de una alimentación equilibrada.

2. Entre otras estrategias para combatir la obesidad, la Organización Mundial de la Salud recomienda trabajar sobre la reducción del tamaño de las porciones

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve el cambio a favor de una alimentación más saludable en relación con las porciones de los alimentos:

2013 - Plan de Acción para la Prevención y Control de las Enfermedades No transmisibles 2013-2020

Recomienda en su Objetivo 3: Reducir los factores de riesgo modificables de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) y sus determinantes sociales subyacentes mediante la creación de entornos que fomenten la salud. Dentro de las recomendaciones que se encuentran en este objetivo está la de elaborar directrices o programas que comprometan a los diferentes sectores a “reducir el tamaño de las raciones y la densidad energética de los alimentos, con miras a limitar la ingesta excesiva de calorías” y también la de “proporcionar etiquetado nutricional en todos los alimentos preenvasados en los que se reivindiquen propiedades de carácter nutricional o sanitario”.

2004 – Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud:

Considera que el sector privado puede ser protagonista en la promoción de una alimentación sana. Las iniciativas de la industria, dentro de las que se encuentra la reducción del tamaño de las porciones de los alimentos elaborados, podrían acelerar la obtención de beneficios en la salud en todo el mundo.



2003- Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: Se menciona que las raciones grandes tienen una relación posible con un mayor riesgo de aumento de peso y obesidad.

3. Es posible incluir alimentos de consumo ocasional en una alimentación saludable dependiendo del tamaño de la porción, la frecuencia de ingesta y el patrón global de alimentación que debe contar con los alimentos protectores.

Alimentos de consumo opcional

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se consideran alimentos de consumo opcional a:

- Los alimentos grasos (mayonesa, manteca, grasas sólidas).
- Azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas).
- Bebidas azucaradas.
- Alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados, helados.
- Barras de cereales con azúcar agregada, cereales para desayuno con azúcar agregada.

¿Por qué se llaman alimentos de consumo opcional?

Porque no son indispensables para alcanzar los requerimientos diarios de macro y micronutrientes, que deberían obtenerse a partir de los alimentos “protectores”: lácteos, carnes y huevos, frutas y hortalizas, féculentos cocidos, aceite, semillas y frutos secos.

¿Podemos incorporar saludablemente a los alimentos de consumo opcional en nuestra alimentación?

Se recomienda que un 86,5% (1730 kcal sobre una dieta de 2000 kcal diarias) de las calorías sea aportada por alimentos protectores y un máximo del 13,5% (270 kcal) de la energía provenga de alimentos de consumo opcional. Por lo expuesto, es posible un consumo saludable de este tipo de alimentos, pero está necesariamente asociado a un control del volumen ingerido, es decir con la “porción justa”, y a la presencia de los alimentos protectores.



¿Los alimentos de consumo opcional pueden contribuir a la ingesta diaria recomendada de nutrientes?

Si bien se definen como alimentos de consumo opcional a aquellos que ingeridos en exceso pueden conducir a un consumo inadecuado de nutrientes sensibles (azúcares, sodio y grasas saturadas), todos los alimentos aportan nutrientes. Es más, algunos productos de consumo opcional incluyen naturalmente o están enriquecidos con nutrientes y pueden incluso suplementar la dieta saludablemente. Por ejemplo, los cereales para desayuno están fortificados con vitaminas y minerales; las barras de cereal incluyen frutas, semillas, frutos secos y cereales integrales; algunas galletas dulces contienen grano entero, mientras que el chocolate amargo aporta fibra y antioxidantes.

4. Cada persona tiene un “crédito” de calorías para consumir alimentos opcionales siempre que esté en un estado de equilibrio energético y consuma suficiente cantidad de alimentos protectores.

Gasto energético y concepto de calorías discrecionales

Una alimentación saludable permite incorporar los macro y micronutrientes en cantidades óptimas y además proporciona la energía necesaria para que el organismo desempeñe las funciones y se mantenga en un peso saludable.



Una persona se encuentra en un estado de equilibrio energético si la energía ingerida es igual a la energía gastada (requerimiento energético).

Se llama “calorías opcionales” a la diferencia entre el requerimiento energético total y la energía consumida para alcanzar los requerimientos diarios de nutrientes.



Para que una persona disponga de calorías opcionales tiene que consumir la energía que necesita sin excederse, es decir, tiene que estar en un estado de equilibrio energético.



¿Cómo puede una persona aumentar sus calorías opcionales?

Aumentando su actividad física para incrementar el requerimiento calórico total y/o seleccionando alimentos de alta densidad nutricional dentro de los diferentes grupos de alimentos para incorporar más nutrientes con menos calorías.

5. Las personas necesitan ayuda para autorregular la porción adecuada

Conducta del consumidor asociada a las cantidades a ingerir – Percepción de la porción

Concepto de "Mono completador":

Las personas tienden a consumir la totalidad de los alimentos que se encuentran en un plato servido o en un paquete envasado. Existe evidencia científica de que las personas consumen menos cantidad si la comida se sirve en platos más pequeños o acceden a alimentos en paquetes porcionados individualmente.

Sesgo de unidad (Unit Bias):

Las personas asumen que una porción (independiente de la cantidad) es la unidad o norma de consumo, por eso tienden a conformar la norma ingiriendo todo el contenido de un producto envasado.

Es importante proporcionar al consumidor alimentos envasados en porciones individuales equivalentes a las recomendadas para facilitar la auto regulación de la ingesta calórica.



Señales visuales:

Las personas tienden a basarse en señales visuales para monitorear y tomar decisiones acerca del volumen de alimento a consumir. El uso de platos, cuencos y vasos de tamaño más pequeños disminuye el consumo calórico. Del mismo modo, productos envasados en porciones más pequeñas y sellados en bolsas con cierre hermético pueden proporcionar una señal visual que facilita la autorregulación de la ingesta energética.

Sobredimensionado de la porción:

Diversos estudios muestran que el consumidor posee una pobre percepción del volumen de alimento consumido y tiende a sobredimensionar la porción. Por este motivo, proporcionar envases individuales con la porción adecuada junto con acciones educativas acerca de qué representa una porción saludable de cada alimento, puede ayudar a moderar la ingesta calórica.

Definición de la porción en relación a la cantidad de unidades:

En alimentos que se consumen en unidades individuales, tales como caramelos y galletitas, las personas tienden a definir el tamaño de la porción en relación con la cantidad de unidades, por ejemplo: 5 caramelos. A partir de este concepto, reducir el tamaño de las unidades individuales también es una estrategia efectiva para ayudar a moderar la ingesta sin que la persona sienta que come menos de lo que desea.

6. Es importante snackear en su "justa medida" para evitar consumir más energía de la que necesitamos y así prevenir la ganancia de peso.

Snackeo dentro del patrón alimentario

Aunque no comer entre comidas es un consejo estándar para el control del peso corporal, una colación puede suplementar una alimentación deficitaria en algunos nutrientes, siempre que no genere exceso de ingesta.

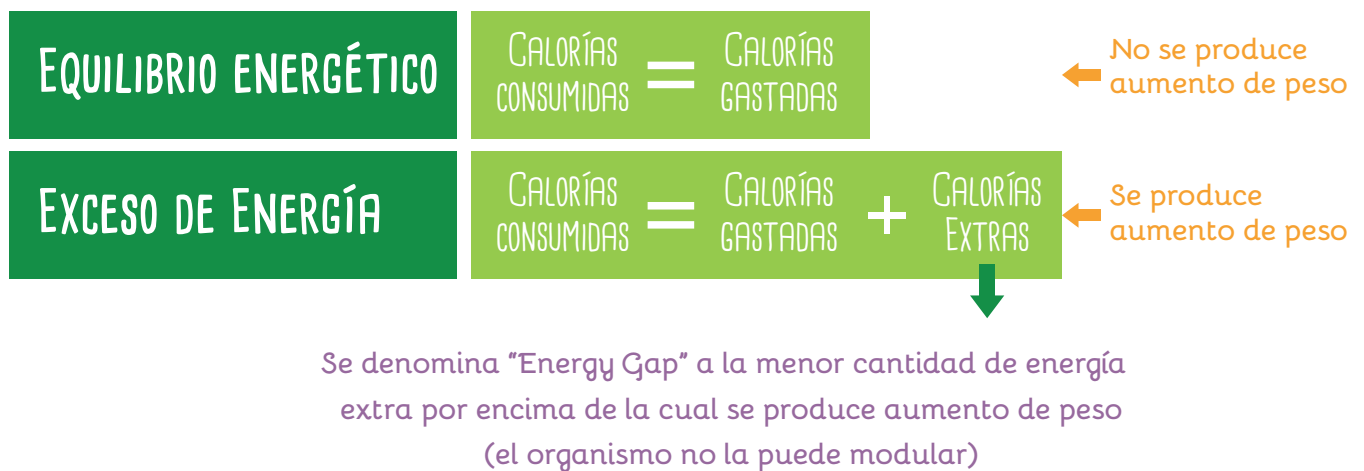
El manejo de las porciones a la hora de snackear es tan importante para el consumo de alimentos de consumo opcional como para los alimentos protectores. Por ello, es importante controlar el volumen de alimento consumido. Para lograrlo es importante no solo enseñar a las personas a reconocer y consumir la porción adecuada sino proveerles herramientas que faciliten la decisión al momento de comer.



7. Moderando tan solo en 100 kcal/día el consumo de alimentos (concepto de “energy gap”) es posible prevenir el aumento de peso

El aumento de peso se produce normalmente en forma progresiva, en los adultos aproximadamente medio kilogramo por año. Esto se debe a que las personas consumen diariamente una cantidad de “calorías extra” por encima de lo que gastan. Este fenómeno puede generar sobrepeso y obesidad.

Se denomina “energy gap” a la cantidad extra de calorías por encima de las que una persona necesita según su gasto energético que produce exceso de peso.



Dependiendo de las diferentes poblaciones estudiadas, el sexo, la edad, el método de estimación, el cálculo de eficiencia de almacenamiento y el porcentaje de aumento de peso, diversos autores han calculado valores de energy gap en un rango de 10 kcal/día hasta 502 kcal/día. Según James Hill, investigador referente en este tema, solo evitando superar un valor de “energy gap” de 100 kcal/día se podría contribuir a prevenir la ganancia de peso.

¿Por qué es importante el concepto de “Energy Gap”?

Porque a partir de pequeñas intervenciones (pequeño aumento en la actividad física o bien disminución de la ingesta de calorías diarias en valores tan bajos como 100 kcal/día) es posible prevenir el incremento de peso.



La prevención primaria del sobrepeso y la obesidad implica prevenir el aumento excesivo de peso en personas de peso es normal. Conociendo que el valor de “energy gap” puede ser muy bajo, es posible prevenir el aumento de peso moderando la ingesta de alimentos (tanto de consumo opcional como protectores, especialmente cuando se snackea) si a partir de esto se logra reducir la energía diaria consumida en por lo menos 100 kcal/día.

Riesgos de la prohibición de alimentos y del placer de comer

Un niño que ha sido presionado tanto a terminar la porción como a no comer un alimento determinado puede tener dificultades para percibir y confiar en su propio registro de saciedad.

La privación extrema tanto de calorías como de placer puede conducir al descontrol alimentario. La privación anticipada, es decir, la idea de que no se podrá o deberá consumir un alimento en el futuro o la incertidumbre acerca del consumo, puede producir un deseo aún mayor de comer.

Por lo expuesto, es muy importante facilitar la autorregulación de la ingesta, especialmente de alimentos placenteros, indulgentes y de alta palatabilidad porque la prohibición no es una estrategia nutricional adecuada.

Brindar alimentos porcionados y educar respecto del tamaño de la porción adecuada y la frecuencia de ingesta, contribuyen a la toma de decisión correcta respecto del volumen de alimento a consumir.



PAUTA ARCOR "TU PORCIÓN JUSTA"

Alcance del programa

El programa "Tu Porción Justa" aplica a categorías de alimentos elaborados por Grupo Arcor que se consumen como colaciones, es decir, fuera de las cuatro comidas principales. Los productos que ingresan en este programa llevan un logo identificatorio.

Criterio de Selección de los productos que llevan logo

Los productos que ingresan al programa "Tu Porción Justa" pueden ser de tres tipos:

ENVASE INDIVIDUAL	Una porción justa
ENVASES MUY PEQUEÑOS	Menos de una porción justa
ENVASES MULTIPORCIÓN	Varias porciones justas dentro de un envase

Los productos llevan un logo identificatorio de la porción si cumplen con un criterio doble: límite de cantidad y límite de energía.

Condición 1 - límite de cantidad

Alimentos envasados individualmente

Sólo llevan el logo "Tu porción justa" si la cantidad contenida en el envase no supera el rango en gramos o mililitros establecido por Mercosur para la porción determinada para su categoría de alimentos.

Alimentos multiporción

Sólo llevan el logo tu porción justa los alimentos cuya porción declarada esté dentro del rango Mercosur para su categoría de alimentos.

Alimentos muy pequeños envasados individualmente

La cantidad de unidades indicadas en el logo no superarán en gramos el rango Mercosur para su categoría de alimentos. Se colocará logo en el envase individual si el tamaño del paquete lo permite.



Condición 2 - límite de energía

Los productos llevarán el logo “Tu Porción Justa” si la cantidad indicada como porción (CONDICIÓN 1) cumple con un límite de energía establecido de la siguiente forma:

- Ningún producto superará las 150 kcal por envase individual o porción declarada en envases multiporción.
- Cuando el límite de energía establecido en el Sistema de Perfiles Nutricionales de ARCOR para la categoría de productos sea menor a 150 kcal.

De este modo, los límites de calorías para las diferentes categorías son los siguientes:



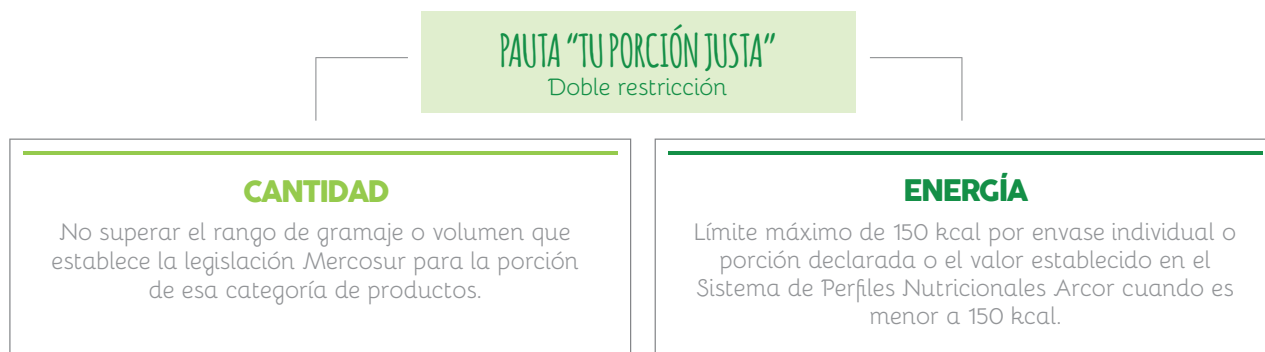
¿Por qué no se estableció un único límite de energía para cualquier categoría de alimentos?

Porque existen diferencias de composición, especialmente relacionadas con los nutrientes sensibles o críticos: sodio, azúcares agregados y grasas saturadas, y porque algunas categorías se identifican con porciones menores a 150 kcal, por lo que no tiene sentido establecer un límite mayor al que ya tienen por su naturaleza. También existen diferencias en el tamaño de la porción recomendada según el tipo de alimentos que se refleja en el límite de energía.

¿Por qué 150 kcal es el límite máximo de?

Porque representa aproximadamente la mitad de la cantidad de energía asignada a los alimentos de consumo opcional por las Guías Alimentarias Argentinas y en el caso de alimentos protectores es una cantidad máxima adecuada para una colación.





LOGOS

Compatibilidad con la información nutricional contenida en el rótulo de los productos.

La información contenida en los envases exigida por la legislación de rotulación no explicita visualmente cuál es el tamaño de la porción.

El contenido de nutrientes comunicados en la tabla nutricional o la información proporcionada por cualquier sistema de rotulación frontal brindan información de la composición del alimento, pero no informan cuánto es recomendable consumir. Del mismo modo, el tamaño de la porción se encuentra dentro de la tabla nutricional pero no tiene un destaque visual que permita a los consumidores conocer de forma rápida y fácil cuál es la cantidad apropiada para consumo.

El programa "Tu Porción Justa" aporta a través de un logo, que sólo se aplica en un producto si cumple con la pauta establecida, una forma visual de distinguir el tamaño de la porción.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR EN EL ENVASE

COMPOSICIÓN		CANTIDAD A CONSUMIR	
Tabla Nutricional	Sistemas de Rotulación frontal - Formato Semáforos - Formato Hexágonos	Porción en la Tabla Nutricional	Programa "Tu Porción Justa" - Logo Aporta destaque visual y facilita la selección. - Pauta Productos dentro de la porción MCS que cumplen con un valor máximo de kcal (Criterio más exigente que la porción MCS).
No orientan sobre la cantidad a consumir.		La información no tiene destaque visual, criterio de consumo habitual o cantidad óptima dependiendo de la legislación.	



TIPOS DE LOGOS "TU PORCIÓN JUSTA"

TIPO DE LOGO	EJEMPLO	FUNCIÓN
Productos en envase individual		Los productos señalados con este logo contienen una porción que cumple con la pauta. Esta cantidad puede ser consumida diariamente en el marco de una alimentación equilibrada y balanceada. Este tipo de productos vienen en la presentación ideal para personas que quieren darse un "gustito" diario teniendo la tranquilidad de no excederse en la cantidad.
Productos Multiporción		Este logo aparece en los productos cuyo envase tiene más de una porción y tiene una función educativa: mostrar al consumidor qué cantidad es una porción.
Productos muy pequeños envasados individualmente		En productos muy pequeños envasados individualmente, la porción puede estar compuesta por más de una unidad. Este logo aparece indicando cuántas unidades representa una porción. A pesar de que la porción es mayor, nuestra recomendación es que, en la medida de lo posible, se consuma sólo una unidad.

