
TAMAÑO DE LAS PORCIONES DE CONSUMO HABITUAL DE REFERENCIA. LEY 20.606 SOBRE COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS Y SU PUBLICIDAD

Antecedentes

El día 6 de julio de 2012, se publicó en el Diario Oficial, la ley N° 20.606, sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, la cual en su Art. N° 11 dispone que el Ministerio de Salud, a través de la Subsecretaría de Salud Pública, deberá dar cumplimiento a las materias a que se refiere esta Ley, en el plazo de un año, contado desde la fecha de su publicación en el Diario Oficial.

En su artículo 5°, la referida ley, establece que los alimentos con un contenido elevado de nutrientes críticos –sal, azúcares, grasas saturadas y energía- deberán rotularse con un mensaje de advertencia con la frase “Alto en ...”, u otra denominación equivalente. Este mensaje debe ser fácilmente comprendido por las personas al momento de adquirirlos para que cumpla su objetivo, que es que la población distinga y compare entre productos similares y así seleccione la mejor opción sobre la base de la información disponible.

Conforme al reglamento de esta normativa, los nutrientes críticos deben expresarse sobre la base de la “porción de consumo habitual de referencia” de un alimento, entendida ésta como la cantidad de alimento generalmente consumida por una persona en una oportunidad. Se considera la “porción de consumo” a la parte comestible del producto.

En cumplimiento con la norma reglamentaria, la presente norma define el tamaño de las porciones de consumo habitual de referencia, las cuales serán de cumplimiento obligatorio para los efectos del cálculo del contenido de los nutrientes críticos y de la rotulación de los mensajes de advertencia en los alimentos. Ellas se han definido en concordancia con la política de salud pública de impulsar una reducción del consumo de los nutrientes críticos señalados.

La porción de consumo habitual de cada alimento presenta una alta variabilidad, principalmente por las diferencias en la composición nutricional y de otras variables tales como el tiempo de comida, la forma de consumo y el objetivo para el cual está elaborado, sin embargo, ellas pueden otorgar información relevante sobre la ingesta y permiten estimar la exposición al peligro, respecto de los nutrientes críticos.

El presente listado ha sido elaborado sobre la base del “Listado de Porciones de Consumo Habitual de Referencia” que ha estado disponible en el sitio web del Ministerio de Salud desde hace varios años.

Para que la aplicación de la ley sea lo más objetiva posible, sin perjuicio que cada productor pueda seguir definiendo la porción de consumo de su alimento en particular, se han establecido, tal como ya se ha señalado, porciones de consumo habitual de referencia de alimentos obligatorias para efectos de aplicación de la ley.

De este modo, para verificar si un alimento supera el límite en algún nutriente crítico y, por lo tanto, está afecto al mensaje de advertencia respectivo, se deberá calcular el contenido de nutrientes críticos del alimento en el peso o volumen de la porción de consumo habitual de referencia de la presente tabla, según la categoría a la que corresponda.

En aquellos casos en que la porción rotulada sea de igual o menor tamaño que la porción de referencia, el cálculo de los nutrientes críticos se realizará sobre la base de la porción de referencia. Si la porción rotulada es de mayor tamaño que la porción de referencia, el cálculo de los nutrientes críticos se realizará sobre la base de la porción rotulada.

Los criterios que se han considerado en la revisión y ajuste del tamaño de la porción de consumo de referencia para la aplicación de la ley han sido:

- Definir el tamaño, ajustándolo al consumo real actual del alimento.
- Establecer similar tamaño, en alimentos de similares características y/o equivalentes o reemplazables entre sí.
- Considerar el tamaño de la porción en los envases individuales que habitualmente se encuentran en el comercio.
- Evitar abrir más categorías de alimentos que ya pueden clasificarse en alguna de las ya existentes.
- Agrupar las categorías de alimentos, de tal modo, de reducir las desagregaciones específicas que no se justifican.

PORCIONES DE CONSUMO HABITUAL DE REFERENCIA PARA LA LEY 20.606	
Categorías de Alimentos	Porción
Leche entera, Semi-descremada , descremada, evaporada y cultivada, con y sin adición de saborizantes y/o azúcares y/o otros ingredientes	
Leche cultivada con y sin adición de otros ingredientes	200 ml
Leche en polvo con y sin adición de otros ingredientes	Reconstituido en 200 ml
Leche fluida con y sin adición de otros ingredientes	200 ml

Leche evaporada con y sin adición de otros ingredientes	70 ml
Bebidas lácteas en polvo con y sin adición de otros ingredientes	reconstituido en 200 ml
Bebida láctea fluida sin probióticos con y sin adición de otros ingredientes	200 ml
Bebida láctea fluida con probióticos con y sin adición de otros ingredientes	80 ml
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Quesos	
Quesillo/queso fresco, con y sin adición de otros ingredientes	50 g
Quesos con y sin adición de otros ingredientes	30 g
Queso tipo parmesano rallado u otros similares con y sin adición de otros ingredientes	10 g
Queso untable con y sin adición de otros ingredientes	15 g
Queso como ingrediente principal tal como petit swiss	45 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Pescados y mariscos	
Pescados , con y sin adición de otros ingredientes	120 g
Anchoas , caviar, con y sin adición de otros ingredientes	15 g
Locos, camarones, jibia, con y sin adición de otros ingredientes	100 g
Otros mariscos con y sin adición de otros ingredientes	65 g
Hamburguesas de pescado	80 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Arroz, fideos, pastas, pastas rellenas y/o con salsa	
Arroz ³	50 g
Arroz mezclado con otros ingredientes (arroz con espárragos, arroz a la española, arroz chaufán, etc) ³	70 g
Pastas secas ³	80 g
Pastas frescas ³	100 g
Pastas rellenas secas tales como ravioli ³	100 g
Pastas secas con otros ingredientes tales como salsa deshidratada ³	100 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Cecinas	
Vienesas	50 g
Hamburguesa	80 g

Mortadela	30 g
Paté	15 g
Jamón	30 g
Longaniza	80 g
Chorizo	60 g
Tocino	20 g
Salame	20 g
Arrollado lomo o huaso	30 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Caldos y sopas deshidratadas	
Caldos concentrados y deshidratados	2.2 g
Sopas o cremas deshidratadas	Reconstituida en 200 ml
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Margarinas y Mantequilla	
Margarina	7 g
Mantequilla	7 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Productos de confitería, farináceos para cocktail (Snacks), galletas, productos de pastelería, helados y otros similares.	
Pasteles, tortas, tartaletas	120 g
Pastelillos, chilenitos, príncipes, empolvados	50 g
Berlín y otras masas dulces rellenas	150 g
Pan de huevo	120 g
Queques	100 g
Queques tipo magdalena	50 g
Alfajor	60 g
Cocadas	80 g
Dulce árabe	60 g
Facturas (medias lunas)	40 g
Palmeras	80 g
Pan de pascua	60 g
Cubretortas	40 ml
Rellenos para tortas y postres	100 ml

Bizcochos, Hojarascas, Merengues, para rellenar.	40 g
Helados	100 ml
Postres helados con salsas, cremas u otros ingredientes	170 ml
Helados en polvo	Reconstituido en 100 ml
Galletas con o sin otros ingredientes	30 g
Galletones con o sin otros ingredientes	50 g
Goma de mascar	3 g
Palomitas de maíz	30 g
Papas fritas	40 g
Ramitas	40 g
Caramelos duros o blandos	15 g
Otros tipos de snacks dulces o salados	40 g
Barra de cereales listos para el consumo	30 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Chocolate	
Bombones	30 g
Chocolate en tabletas	30 g
Chocolate en polvo	30 g
Chocolate con o sin otros ingredientes	30 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Cereales desayuno	
Cereales listo para el consumo con o sin otros ingredientes	40 g
Pan envasado y galletas tales como soda, agua o integrales.	
Pan corriente	100 g
Pan de molde	100 g
Pan especial	100 g
Galletas tales como soda, agua o integrales.	60 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Frutos secos (maní, nueces, almendras y otros)	
Frutos secos tales como maní, nueces, almendras, pistachos, avellanas, castañas de cajú	30 g
Mezclas de frutos secos	30 g
Coco rallado	15 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la

	clasificación más similar en esta categoría
Frutas deshidratadas (pasas, ciruelas y otros)	
Ciruelas ³	50 g
Damasco ³	50 g
Huesillo ³	50 g
Pasas ³	30 g
Castaña ³	35 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Jugo de fruta	
Jugos de frutas	200 ml
Platos preparados	
Platos preparados calientes, fríos o congelados que constituyen un plato principal	
Carnes, pescado, mariscos o huevo con acompañamiento ; o guisos secos tales como charquicán, pastas con salsas, pastel de choclo, humitas, paella, estofado	250 g
Guisos con caldo tales como cazuela, carbonada o guiso de legumbres	300 g
Acompañamientos	150 g
Producto deshidratado que constituya acompañamiento tales como puré de papas, budines	Reconstituido en 150 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Jaleas en polvo, refrescos y otras bebidas analcohólicas	
Refrescos en polvo	Reconstituido en 200 ml
Jalea o gelatina en polvo	Reconstituido en 120 g
Bebidas carbonatadas	200 ml
Bebidas no carbonatadas	200 ml
Néctares	200 ml
Té	Reconstituido en 200 ml
Café	Reconstituido en 200 ml
Hierbas aromáticas para infusiones	Reconstituido en 200 ml
Sustituto de café	Reconstituido en 200 ml
Polvo para preparar café con otros ingredientes	Reconstituido en 200 ml
Saborizantes de leche	Reconstituido en 200 ml
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría

Salsas y aderezos (mayonesa, ketchup, mostaza, otros)	
Mayonesa	15 g
Aderezo para ensaladas	25 g
Ketchup	15 g
Mostaza	15 g
Salsa de queso	30 g
Salsa de tomate	40 g
Salsa de soya	15 ml
Salsa inglesa	5 ml
Salsa para carnes tipo barbacoa u otras similares	25 g
Salsa tártara	15 g
Salsas picantes	6 g
Salsa de chocolate	25 g
Salsa de frambuesas u otras similares	25 g
Salsa americana	15 g
Salsas dulces tipo caramelo o jarabe u otras similares	40 g
Vinagre	5 ml
Jugo limón usado como aderezo	5 ml
Sucedáneo de jugo de limón y otros similares	5 ml
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Otras categorías de alimentos	
En base a cereales	
Pastinas para sopas ³	15 g
Crutones	7 g
Masa de pizza	40 g
Tortillas para tacos o burritos	40 g
Waffles	85 g
Tortillas de maíz	40 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Hortalizas	
Hortalizas tales como betarraga, brócoli, espárragos, acelga, apio, tomate o zanahoria	85 g
Mezclas de hortalizas	85 g

Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Frutas	
Frutas tales como chirimoya, durazno, frutilla, kiwi, manzana, pera o uva	120 g
Palta	30 g
Mezclas de frutas	120 g
Frutas en conserva	140 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Productos Lácteos	
Crema chantillí	10 g
Crema en polvo	2 g
Crema espesa	30 g
Crema fresca para batir	15 ml
Leche condensada	30 g
Manjar	30 g
Postres en base a leche	120 g
Yogurt	130 g
Yogurt con cereal	150 g
Flan en polvo	Reconstituido en 120 g
Mouse en polvo	Reconstituido en 120 g
Productos en polvo para preparar postres de leche para reconstituir	Reconstituido en 120 g
Productos en polvo con base en leche y/o cereales u otros ingredientes para reconstituir	Reconstituido en 200 ml
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Carnes	
Ave	80 g
Vacuno	100 g
Cerdo	80 g
Cordero	80 g
Carne tal como nuggets o apanada	130 g
Carnes con salsas u otros ingredientes	100 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Aceites	

Aceites	7 ml
Huevo	
Huevo entero	50 g
Huevo en polvo	15 g
Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
Misceláneos	
Bocadito Carne Mongoliana	15 g
Arrollado primavera u otro semejante	150 g
Pizza, Pizzeta	180 g
Chaparrita	160 g
Empanadas	200 g
Empanaditas	90 g
Sopaipillas	75 g
Hojaldres	160 g
Gyosas	30 g
Aceitunas	25 g
Encurtidos	30 g
Mermelada	20 g
Miel	10 g
Dulce de Membrillo	35 g
Pasta de maní	25 g
Postres en general	120 g
Otros productos deshidratados	
Polvos de Hornear	2 g
Glaseado para pasteles	30 g
Crema no láctea en polvo	15 g
Jarabe de maíz para alimentos tales como panqueques o waffles	20 ml
Espicias, hierbas	0.5 g
Ají en polvo tipo merkén	2 g
Base de salsa en polvo para carnes y pescados	10 g
Sofrito	10 g

Otros alimentos de esta categoría	Se aplica la porción de la clasificación más similar en esta categoría
-----------------------------------	--

³ las cantidades en estos casos se refieren a los alimentos en crudo