

Estudio

Análisis de rotulación de bebidas energéticas

ODECU
Organización de Consumidores
y Usuarios de Chile



Estudio Rotulación Bebidas Energéticas

Antecedentes

El comercio de bebidas energéticas en Chile ha aumentado sostenidamente desde su inserción en el mercado, a fines de los años 90, bajo dos conceptos: el de deporte y vida nocturna.

Tras una difícil inserción inicial en el comercio, finalmente las bebidas energéticas lograron limpiar la imagen que las asociaba a un producto que contenía droga y los consumidores aprendieron a valorarlas y conocerlas, lo que ha elevado su consumo.

Orientadas a un público básicamente joven (entre 18 y 40 años), han sido descritas como aptas para incrementar la resistencia física, mejorar la concentración, proveer de sensación de bienestar y estimular el metabolismo.

Así, inicialmente recomendadas para personas trabajólicas, deportistas, estudiantes universitarios, ejecutivos jóvenes y aficionados al “carrete”, tras su masificación en el mercado, se ha observado una creciente venta en farmacias, supermercados, gimnasios, minimarkets de estaciones de servicios, bares, discotecas, pubs, y botillerías, estas últimas, asociadas al consumo de alcohol.

Aunque sus efectos obedecen netamente de la susceptibilidad de quien las consume, algunas consecuencias que pueden surgir tras su ingesta son: dolores de cabeza, taquicardias, hiperactividad, intoxicación, hipertensión, vómitos y nerviosismo.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el principal peligro de las bebidas energizantes radica en su consumo excesivo y, principalmente, en su combinación con bebidas alcohólicas. Esto último puede traducirse en efectos dañinos para la salud física y mental, pudiendo dañar el sistema nervioso central, afectar las funciones cardíacas e incluso provocar la muerte.

Si bien estas bebidas se han visto ligadas a la vida nocturna, la rotulación exigida por el Reglamento Sanitario de los Alimentos es la de “**alimentos para deportistas**”, bajo la denominación genérica “**bebidas energéticas o energizantes**”.

Esto significa cumplir con distintas normas de rotulación establecidas en el reglamento, entre las cuales destacan la declaración de nutrientes como proteínas, carbohidratos disponibles y grasas (artículo 115) y el anuncio con letras legibles de “**Alimento para deportistas**” con el descriptor que corresponda según el caso: “alto en proteínas”, “alto en hidratos de carbono”, “con adición de aminoácidos”, etc. (artículo 540).

Metodología

El presente estudio tiene por objetivo **evaluar la rotulación** exigida por el Reglamento Sanitario de los Alimentos a partir de la información entregada por los productos que actualmente se ofrecen en el mercado nacional, bajo la denominación genérica “**bebidas energéticas o energizantes**”.

El análisis de los productos consideró un total de 6 marcas representativas del mercado adquiridas en supermercados, farmacias, y minimarkets de estaciones de servicio de la ciudad de Santiago, por personal de ODECU actuando como consumidores comunes y corrientes.

Las bebidas energéticas a analizar son: Dark Dog, Battery, Red Bull, Speed, Adrenaline y Burn.

Marcas	Contenido neto	Precio referencia
Dark Dog	250 ml	\$ 1.390
Battery	330 ml	\$ 1.590
Red Bull	250 ml	\$ 1.390
Speed	250 ml	\$ 750
Adrenaline	245 ml	\$ 1.099
Burn	310 ml	\$ 1.289

Los artículos del Reglamento Sanitario de los Alimentos utilizados en este estudio son los siguientes:

ARTÍCULO 111.- La información debe colocarse en el envase de manera que no se separe del mismo. Cuando el envase esté cubierto por una envoltura no transparente, en ésta deberá figurar toda la información necesaria.

ARTICULO 537.- (...) Todos los suplementos alimentarios deberán incluir, inmediatamente por debajo de la rotulación como “Suplemento Alimentario”, una leyenda que señale: “Su uso no es recomendable para consumo por menores de 8 años, embarazadas y nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza a una alimentación balanceada”.

ARTÍCULO 540.- Sólo podrán considerarse alimentos para deportistas aquellos que cumplan con los requisitos de alguna de las propiedades nutricionales que se indican a continuación. Ellos deberán colocar en la etiqueta, en el panel principal del envase, con letras fácilmente legibles en color contrastante con el fondo de la etiqueta: “ALIMENTO PARA DEPORTISTAS.....” con el descriptor que se indica entre comillas, según corresponda:

g) “**Con adición de aminoácidos**”. A estos alimentos se les podrá adicionar los aminoácidos que a continuación se indican, hasta las cantidades máximas por día que se señalan. En la recomendación de consumo de la etiqueta no se podrá sobrepasar las cantidades máximas por día que se indican en cada caso.

Aminoácido	Cantidad máxima por día mg
Alanina	4800
Arginina	4400
Acido aspártico	2400
Cisteína	1800
Glutamina	5600
Acido glutámico	6400
Glicina	6000
Histidina	1700
Isoleucina	1400
Leucina	1900
Lisina	1700
Metionina	720
Ornitina	1400
Fenilalanina	1900
Prolina	4400
Serina	5600
Taurina	1500
Treonina	1000
Tirosina	1600
Triptofano	100
Valina	1400

Los alimentos que tengan fenilalanina deberán incluir en la etiqueta el siguiente mensaje: “Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina”. Los alimentos cuyo contenido de taurina sea igual o superior a 500 mg por porción de consumo deberán incluir en la etiqueta el siguiente mensaje: “No recomendable para diabéticos”.

j) “**Con cafeína**”. La cafeína podrá ser incorporada en forma pura o por adición de uno o más ingredientes alimentarios que la contengan. De los cuales sólo se podrán utilizar los siguientes ingredientes: café (*Coffea spp.*), té verde o té negro (*Camellia sinensis* o *Thea sinensis*), cacao (*Theobroma cacao*), yerba mate (*Ilex brasillensis* e *Ilex paraguariensis*), nuez de cola (*Kola spp.*) y guaraná (*Paullinia cupana*), como tales o en forma de extractos. La recomendación de consumo en la etiqueta y/o publicidad no podrá sobrepasar los 500 mg de cafeína por día.

ARTÍCULO 541- Los alimentos para deportistas se etiquetarán conforme a las disposiciones relativas a etiquetado general y según lo dispuesto en los artículos 110 y 540 de este Reglamento.

Los que tengan adición de: aminoácidos, L-carnitina, colina, inosina, ubiquinona, creatina, hierbas o extractos de *Panax ginseng C.A. Meyer*, *Schizandra chinesis (Turcz.) Baill.*, *Eleuterococcus senticosus Rupr. et Maxim*, o que su contenido de cafeína sea mayor a 180 mg/l en los alimentos líquidos y en los sólidos mayor a 90 mg/100 g, deberán incluir una leyenda que diga: “NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO ni LACTANCIA” en letras mayúsculas y negrita (destacado).¹

1 Inciso final eliminado, por Dto. N° 57/05, del Ministerio de Salud, publicado en el Diario Oficial de 06.05.05

VIGENCIA: Artículo transitorio Dto. 57/05: El presente decreto entrará en vigencia dieciocho meses después de su publicación en el Diario Oficial. Sin perjuicio de lo anterior, la autoridad sanitaria podrá, por resolución fundada, autorizar la comercialización de productos alimenticios que no cumplan las disposiciones de este decreto supremo en materia de rotulación, por un plazo máximo de hasta doce meses adicionales, siempre que la solicitud de prórroga ingrese antes del vencimiento de referido plazo de dieciocho meses. Excepcionalmente, para los alimentos que se comercialicen en envases retornables el presente decreto entrará en vigencia treinta y seis meses después de la fecha de su publicación en el Diario Oficial, plazo que no será prorrogable.

Terminología

La **taurina** es un ácido orgánico, principal componente de la bilis, y que se encuentra naturalmente en pequeñas cantidades en los tejidos de muchos animales (incluyendo a los humanos) y por lo tanto en varios alimentos. La dosis de taurina en las bebidas energéticas es variable. Suele ser de unos 100 mg por 250 ml de bebida. Uno de los posibles beneficios que la taurina produciría a los físico culturistas y otros atletas es la mejora de la función cardiaca durante el ejercicio.

Problemas con el alcohol: la mezcla de estimulantes como la taurina o la cafeína con depresores como el alcohol, puede provocar ritmos cardíacos anormales y puede crear problemas en el futuro. Se recomienda no mezclar alcohol con las energéticas porque la reacción del cuerpo depende de muchos factores personales, por lo que siempre se debe estar atento a las indicaciones médicas de quien los ingiere.

Los **aminoácidos** más frecuentes y de mayor interés son aquellos que forman parte de las proteínas. La taurina, sin ser estrictamente un aminoácido, es clasificada por los médicos y por la literatura científica como uno de ellos.

Análisis

Exigencias rotulación Reglamento Sanitario de los Alimentos	Posee una rotulación clara y legible (colores y letras adecuadas).	Rotula “Alimento para deportistas”	Rotula descriptores del Art. 540 (Con cafeína, con adición de aminoácidos)	Rótula de advertencia de consumo de no más de 1500 mg diarios de taurina	Rotula advertencia de no consumo por diabéticos, menos de 15 años, embarazo ni lactancia. Y recomendaciones generales.
Dark Dog	Si	Si, pero no se ve a primera vista, no cumpliendo con el artículo 540	Si	No. Rotula recomendación de no más de cinco latas al día, conteniendo 1000 mg de taurina por porción.	Si
Battery	No. Las letras plateadas sobre el fondo negro de la lata, no se leen fácilmente. Además de estar las letras muy pegadas una con otras, sin dejar espacio al interlineado.	Si, pero no se ve a primera vista, no cumpliendo con el artículo 540.	Si	Si	Si
Red Bull	Si	Si	Si	Si	Si

Exigencias rotulación Reglamento Sanitario de los Alimentos	Posee una rotulación clara y legible (colores y letras adecuadas.	Rotula “Alimento para deportistas”	Rotula descriptores del Art. 540 (Con cafeína, con adición de aminoácidos)	Rótula de advertencia de consumo de no más de 1500 mg diarios de taurina	Rotula advertencia de no consumo por diabéticos, menos de 15 años, embarazo ni lactancia. Y recomendaciones generales.
Speed	No. Las letras blancas sobre el fondo negro de la lata, no se leen fácilmente. Además de estar las letras muy pegadas una con otras, sin dejar espacio al interlineado.	Si, pero no se ve a primera vista, no cumpliendo con el artículo 540	Si	Si	Si. Salen explícitas las advertencias de consumo y las recomendaciones generales, pero la forma de presentación no cumple con el artículo 541.
Adrenaline	No. Letras blancas sobre el fondo negro de la lata, no se leen fácilmente. Pero se destaca la separación (interlineado) de las letras.	Si	Si	Si	Si. Salen explícitas las advertencias de no consumo y las recomendaciones generales, pero la forma de presentación no cumple con el artículo 541.
Burn	No. Letras plateadas sobre el fondo negro de la lata, no se leen fácilmente. Pero se destaca la separación (interlineado) de las letras.	Si, pero no se ve a primera vista, no cumpliendo con el artículo 540.	Si	Si	Si. Salen explícitas las advertencias de no consumo y las recomendaciones generales, pero la forma de presentación no cumple con el artículo 541.

	Cumple con el artículo 537
Dark Dog	No es suplemento alimentario
Battery	Suplemento alimentario. No cumple en totalidad con el artículo 537, ya que si bien señala que es suplemento alimentario no muestra la leyenda de recomendaciones que debería ir a continuación en la cara principal del envase
Red Bull	Suplemento alimentario. No cumple en totalidad con el artículo 537, ya que si bien señala que es suplemento alimentario no muestra la leyenda de recomendaciones en la cara principal del envase
Speed	No es suplemento alimentario
Adrenaline	Suplemento alimentario. No cumple en totalidad con el artículo 537, ya que si bien señala que es suplemento alimentario no muestra la leyenda de recomendaciones que debería ir a continuación en la cara principal del envase
Burn	Suplemento alimentario. No cumple en totalidad con el artículo 537, ya que si bien señala que es suplemento alimentario no muestra la leyenda de recomendaciones que debería ir a continuación en la cara principal del envase

Rotula de advertencia de riesgos al mezclar la bebida con alcohol

- Dark Dog: Si
- Battery: No
- Red Bull: No
- Speed: Si
- Adrenaline: No
- Burn: No

Conclusiones del análisis

El estudio realizado se basó en las principales exigencias de rotulación que indica el REGLAMENTO SANITARIO DE LOS ALIMENTOS. En primer lugar, se analizó la **visibilidad y legibilidad** de la información rotulada en los envases. De las seis bebidas energéticas analizadas, sólo dos cumplen a cabalidad con lo indicado por la ley (Dark Dog y Red Bull). Las cuatro restantes muestran falencias en la forma de presentación de la información, ya que si bien en el reglamento se señala que **la rotulación debe estar clara y legible**, no se establecen parámetros específicos de colores y/o tipografías que faciliten la lectura. Por ejemplo: las letras blancas o plateadas sobre un fondo negro no son legibles con facilidad.

En segundo lugar, con respecto a la rotulación que debe indicar que son “ALIMENTO PARA DEPORTISTAS” (Artículo 540), sólo dos cumplen a cabalidad (Red Bull y Adrenaline). Las cuatro restantes no se rigen por la indicación exacta que señala que **“deberán colorar en la etiqueta, en el panel principal del envase, con letras fácilmente legibles, en color contrastante con el fondo de la etiqueta: “ALIMENTO PARA DEPORTISTAS”**”.

En tercer lugar, se pudo constatar que la totalidad de las latas analizadas cumplen con los descriptores del artículo 540, en cuanto al contenido de cafeína y de aminoácidos. **Todos los envases incluyen los descriptores “con cafeína” y “con adición de aminoácidos”**, siendo este último asociado principalmente a la taurina.

Sin embargo, al analizar las advertencias de consumo máximo diario, la bebida energética Dark Dog muestra una **información contradictoria**, ya que su contenido de taurina es de 1000 mg por porción, recomendando no ingerir más de cinco latas diarias, lo que daría un total de 5000 mg de taurina, (siendo que el máximo diario recomendado por el artículo 540 letra g), es de 1500 mg diarios).

Finalmente, en cuanto a la advertencia de **no consumo por diabéticos, menores de 15 años, mujeres en embarazo ni lactancia**, si bien todas las bebidas cumplen con señalarlo, hay tres de ellas (Speed, Adrenaline, Burn), que no cumplen con las especificaciones del artículo 541, en cuanto al **uso de letra mayúscula y negrita destacada**.

En cuanto a la clasificación de suplemento alimentario, cuatro (Battery, Red Bull, Adrenaline, Burn), de las seis latas analizadas dicen serlo, pero no cumplen con el artículo 537 que indica que se debe señalar **de forma destacada en la cara principal**.

Independientemente de lo que señala el REGLAMENTO SANITARIO DE LOS ALIMENTOS, las seis latas también fueron evaluadas en cuanto a la **rotulación que advierta los riesgos de mezclar la bebida con alcohol**. Si bien el reglamento no exige esta indicación, consideramos que es uno de los puntos con mayor incidencia en la salud de quienes consumen bebidas energéticas.

De las seis latas analizadas, **sólo dos rotulan esta sugerencia**. En el caso de Dark Dog, la información se entrega a continuación de las recomendaciones de consumo máximo diario (con letras pequeñas y en la cara posterior). Por su parte, Speed muestra esta rotulación en forma destacada, en letras altas

y de color rojo a un costado del panel principal.

Finalmente, se observó que la energética Adrenaline no cumple con el artículo 511, el cual señala que **la información no debe separarse del envase**, ya que presenta una etiqueta superpuesta sobre la lata, siendo esta de fácil remoción.



Agosto 2010