ETIQUETADO NUTRICIONAL DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PRE-ENVASADOS PARA CONSUMO HUMANO PARA POBLACIÓN A PARTIR DE 3 AÑOS

N° 37295-COMEX-MEIC-S

Dr. Wesley Esquivel Miranda
Nutricionista

DEFINICIÓN

- Etiquetado nutricional: toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento; comprende dos componentes:

- a) declaración de nutrientes

- b) la información nutricional complementaria.

PRINCIPIOS GENERALES

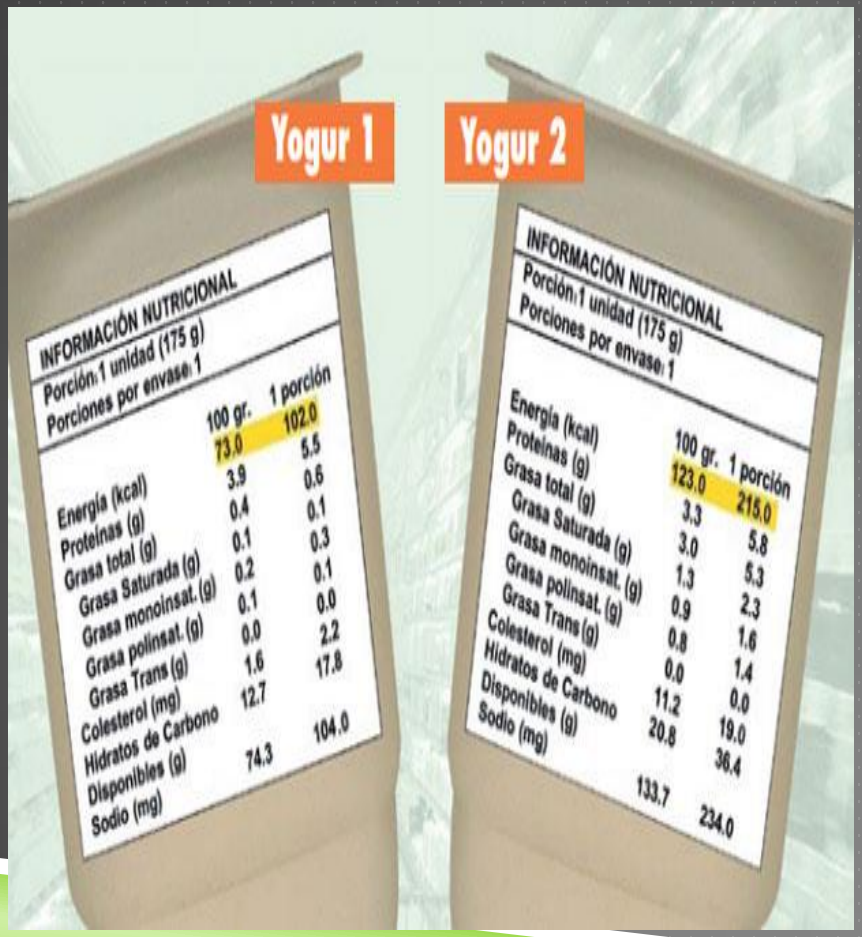
- El etiquetado nutricional debe proporcionar al consumidor información sobre el tipo y cantidad le nutrientes aportados por el alimento..

- El etiquetado nutricional no debe dar a entender deliberadamente que los alimentos presentados con tal etiquetado, tienen necesariamente alguna ventaja nutricional con respecto a otros alimentos que no incluyen etiquetado nutricional.

FINALIDAD

- **Proporcionar un medio eficaz y estandarizado para informar sobre el contenido de nutrientes del alimento.**
- dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que ésta le permita realizar una selección saludable del mismo.
- asegurar que no se describa un producto, ni se presente información nutricional sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equivoca, engañosa o carente de significado en cualquier aspecto;
- La información relacionada con las propiedades nutricionales y saludables del alimentos debe presentar en idioma español. Cuando la información nutricional de un producto importado este en otro idioma, ésta se debe traducir al español en una etiqueta complementaria, de manera que cumpla con el presente reglamento.

PREGUNTAS FRECUENTES


Yogur 1
INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Porción: 1 unidad (175 g)
Porciones por envase: 1
100 gr. 1 porción
Energía (kcal) 73.0 102.0
Proteínas (g) 3.9 5.5
Grasa total (g) 0.4 0.6
Grasa Saturada (g) 0.1 0.1
Grasa monoinsat. (g) 0.2 0.3
Grasa polinsat. (g) 0.1 0.1
Grasa Trans (g) 0.0 0.0
Colesterol (mg) 1.6 2.2
Hidratos de Carbono Disponibles (g) 12.7 17.8
Sodio (mg) 74.3 104.0
Yogur 2
INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Porción: 1 unidad (175 g)
Porciones por envase: 1
100 gr. 1 porción
Energía (kcal) 123.0 215.0
Proteínas (g) 3.3 5.8
Grasa total (g) 3.0 5.3
Grasa Saturada (g) 1.3 2.3
Grasa monoinsat. (g) 0.9 1.6
Grasa polinsat. (g) 0.8 1.4
Grasa Trans (g) 0.0 0.0
Colesterol (mg) 11.2 19.0
Hidratos de Carbono Disponibles (g) 20.8 36.4
Sodio (mg) 133.7 234.0

INFORMACION NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION
Valores medios aproximados por 100 g / Valores medios aproximados por 100 g / Approximate average values per 100 g
Valor energetico / Energy value 60 Kcal / 254 Kj
Proteinas / Proteins 4,2 g
Hidratos de carbono / Carbohydrates 9,5 g
De los cuales / dos quais / of which:
Azúcares / Açúcares / Sugars 4,5 g
Grasas / Lipidos / Fats 0,10 g
De las cuales / das quais / of which:
Saturadas / Saturated 0,07 g
Calcio / Cálcio / Calcium 150 mg (19% CDR/DDR/RDA*)
Fibra / Fiber 2,0 g
Sodio / Sódio / Sodium 0,06 g
Fósforo / Phsphorus 120 mg (15% CDR/DDR/RDA*)
Vitamina A / Vitamin A 120µg (15% CDR/DDR/RDA*)
Vitamina D / Vitamin D 0,75µg (15% CDR/DDR/RDA*)
*Cantidad diaria recomendada / Dose diária recomendada / Recommended Daily Allowance
Elaborado para / Produzido para / Prepared for
El Corte Ingles S.A. por / by C.A.P.S.A.
Granda-Siero. PRINCIPADO DE ASTURIAS.
8 410297 172045

DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

Valor energético

Grasa Total

Grasa Saturada*

Carbohidratos

Sodio**

Proteína.

DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

CONDICIONES ESPECIALES

*GRASA SATURADA: La declaración del contenido de grasa saturada en la tabla nutricional no será obligatoria para alimentos que contienen menos de 0,5 g de grasa total por porción.

A menos que se hagan declaraciones sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o contenido de colesterol.

Si el contenido de grasa saturada no es declarada, deberá aparecer al final de la tabla nutricional la siguiente nota: **"No es fuente significativa de grasa saturada".**

Si se hace alguna declaración nutricional sobre el contenido de grasa total, ácidos grados o contenido de colesterol y el aporte de grasa es menor a 0,5 g, la cantidad será declarada como cero.

** SODIO: Cuando el aporte de sodio en el alimento sea menor a 5 mg se declara como cero o se indicará al final de la información nutricional la siguiente nota: **"No es fuente significativa de sodio"**

DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

Carbohidratos

- Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos, se debe incluir la cantidad de azúcares totales.

Fibra

- Cuando se haga una declaración de propiedades respecto al contenido de fibra dietética o algún tipo de la misma, debe declararse dicha cantidad de fibra dietética o las fracciones de fibra soluble e insoluble.

Ácidos Grasos

- Cuando se haga una declaración de propiedades respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos o la cantidad de colesterol, se debe indicar las cantidades de ácidos grasos saturados, de ácidos grasos mono y poli insaturados y colesterol

EJEMPLOS

	Cantidad por 100 g o 100 mL o porción
Carbohidratos (g)	
Azúcares (g)	
X(g)	

	Cantidad por 100 g o por 100 mL o por porción
Grasas (g)	……
Ácidos grasos saturados (g)	…….
Ácidos grasos trans (g)	…….
Ácidos grasos mono insaturados (g)	…….
Ácidos grasos poli insaturados (g)	…….
Colesterol (mg)	…….

PRESENTACIÓN DEL CONTENIDO DE NUTRIENTES.

5.2.2. La información sobre el valor energético deberá expresarse en kJ (opcionalmente se puede declarar el valor en Kcal y Cal) por 100 g o por 100 mL, o por porción,

5.2.3. La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos, fibra dietética y grasas que contienen los alimentos se debe expresar en gramos por 100 g o 100 mL o por porción,

5.2.4. La información numérica sobre vitaminas y minerales deberá expresarse en unidades leí Sistema Internacional (SI) o en porcentaje del valor de referencia del nutriente (VRN). la referencia o en ambas, por 100 g o por 100 mL o por porción,

5.2.5. Los VRN a utilizar serán de preferencia los establecidos por FAO/OMS que se presentar a continuación. Sin embargo, se permitirá el uso de cualquier otra referencia de valores nutricionales para fines de etiquetado. En todos los casos, se debe indicar al pie de la información nutricional, la referencia utilizada, citando el nombre de la misma.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES

Declaraciones Nutricionales.

Declaraciones de propiedades relativas al contenido de nutrientes.

Declaraciones de propiedades comparativas.

Declaraciones de Propiedades Saludables

DECLARACIONES NUTRICIONALES.

Declaración de propiedades nutricionales o descriptores nutricionales: cualquier aseveración que, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares especiales, no sólo en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, sino además con su contenido de fibra, vitaminas y minerales.

- Las únicas declaraciones de propiedades nutricionales permitidas deben ser las que se refieran a energía, proteínas, carbohidratos, grasas y los componentes de las mismas, fibra, vitaminas y minerales para los cuales se hayan establecido recomendaciones nutricionales.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES.

- aquella que describe el contenido de un determinado nutriente en un alimento. Ejemplos: "fuente de energía" "alto en fibra"; "bajo en grasa".

- Todo alimento que no haya sido modificado en su composición, pero que por su naturaleza presenta un beneficio nutricional, podrá indicarlo en la etiqueta utilizando el siguiente texto "este alimento es por su naturaleza X" (X significa la característica distintiva esencial), con la condición de que dicha declaración no induzca a error al consumidor.

- Cuando se adiciona uno o más micronutrientes de forma voluntaria al alimento para el uso de los términos fortificado o enriquecido el alimento debe cumplir con el criterio de fuente según el Anexo E

DECLARACIONES DE PROPIEDADES COMPARATIVAS

CONDICIONES PARA DPC

- Los alimentos comparados deberán ser versiones diferentes de un mismo alimento, de los cuales uno de ellos es el alimento de referencia.
- **Se debe indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o el contenido de nutrientes. La siguiente información debe figurar cerca de la declaración comparativa:**
- La cuantía de la diferencia relativa a la cantidad en el alimento se puede expresar en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta.
- La identidad del alimento o alimentos con los cuales se compara el alimento en cuestión. El alimento o alimentos se deben describir de modo que el consumidor pueda identificarlos fácilmente.
- La comparación debe basarse en una diferencia relativa de al menos 25% en valor energético o valor de macronutrientes y sodio entre los alimentos comparados. En el caso de los demás micronutrientes se acepta una diferencia en el valor de referencia de los nutrientes (VRN o VD) del 10%.
- El uso de los términos reducido, light, liviano o ligero corresponden a una disminución de al menos un 25% del contenido de energía o nutrientes respecto al alimento de referencia con el cual se compara

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES

ANEXO E

COMPONENTE	DECLARACIÓN DE PROPIEDADES	CONDICIONES
Energía	Exento, libre, sin, cero	No contienen mas de 21 kj (5 Kcal) por porción o por 100 go 100 ml
	Bajo, baja fuente de	No contienen mas de 170 kj (40 Kcal) por porción o por100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contienen al menos un 25 % menos de energía por porción o por 100 g o 100 ml con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía
Grasa	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0.5 g por porción o por 100 g o

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES

		100 ml
	Bajo	Contienen no más de 3 g por porción o por 100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contienen al menos un 25% menos de grasa por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa.
Grasas saturadas	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0.5 g de grasas saturadas y menos de0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción o por 100 go 100 ml
	Bajo	Contienen no más de 1.0 g por porción o por 100 g o 100 ml y la grasa saturada no aporta más de 15 % de la energía
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa saturada.
Colesterol	Exento, libre, sin, cero	Contienen no más de 2 mg por porción o por 100 g o 100 ml y contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml
	Bajo	Contiene no más de 20 mg por porción por 100 g o 100 ml y contiene 2 gr o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES

		ml.
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contienen al menos un 25% menos de colesterol por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en colesterol. Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml
Azúcares	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0.5 g por porción por 100 g o 100 ml
	"Sin azúcar agregado" y "sin adición de azúcares"	Declaraciones permitidas si no se ha adicionado durante el procesamiento, azúcar o ingredientes que contengan azúcar. Se declara si el alimento no es bajo o reducido en energía.
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contienen al menos el 25 % menos de azúcar por poción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia.
Sodio	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 5 mg por porción o por 100 g o 100 ml
	Bajo	Contiene no más de 140 mg por porción o por 100 g o 100 ml
	Muy bajo	Contiene al menos un 25 % menos de sodio por porción o por 100 g o 100 ml con respecto al alimento de referencia.
	Ligero	

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Proteína Vitaminas y Minerales	Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	Contiene dos veces los valores para fuente
Fibra		6 g por 100 g o 3 g por 100 Kcal
Proteína	Fuente, adicionado, enriquecido, fortificado	Contiene no menos de 10 % del VRN por 100 g o contienen no menos de 5% del VRN por 100 ml o contiene no menos del 5% del VRN por 100 Kcal, o contiene no menos del 10% del VRN por porción del alimento
Vitaminas y Minerales		Contienen no menos de 15% de VRN por 100 g (sólidos) 7.5 % de VRN por 100 ml (líquidos o 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 10% de VRN por porción de alimento
Fibra		Contiene no menos de 3 g por100 g o 1.5 g por 100 Kcal o por porción de alimento
Vitaminas y Minerales	Mas, extra	Contiene al menos una diferencia en el valor de referencia de los nutrientes (VRN o VD) del 10% con respecto al alimento de referencia. Debe existir una diferencia absoluta mínima en el contenido de nutrientes equivalente a la cifra que se define para la declaración "fuente de"

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

cualquier aseveración que sugiera o implique que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud, La declaración de propiedades saludables comprende la declaración de propiedades relativas a la función, otras declaraciones de propiedades de función y las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES

- El consumo máximo recomendado del alimento o constituyente, cuando sea necesario.
- Información sobre el papel del alimento o constituyente en el contexto de la dieta global.
- Una declaración sobre la importancia de observar una dieta saludable.

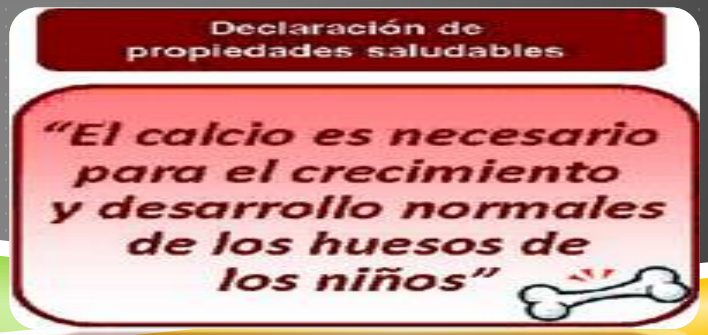
Entidad colaboradora de la
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

El contenido en citrulina y licopeno de la sandía, en el contexto de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio, contribuyen a mejorar su salud cardiovascular.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE FUNCIÓN.

- se refiere a los efectos benéficos de los constituyentes de los alimentos, en el contexto de la dieta global, sobre las funciones o actividades biológicas normales del organismo. Indican una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función o a la modificación o conservación de la salud.

- 2.1 Probióticos y beneficios en la salud.
- 2.2 Prebióticos, función intestinal y sistema inmune.
- 2.3 Lactosa e intolerancia a la lactosa.



EJEMPLOS

"Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con prebióticos, promueve el crecimiento de bacterias benéficas intestinales y ayuda a mejorar la función intestinal y las defensas naturales".

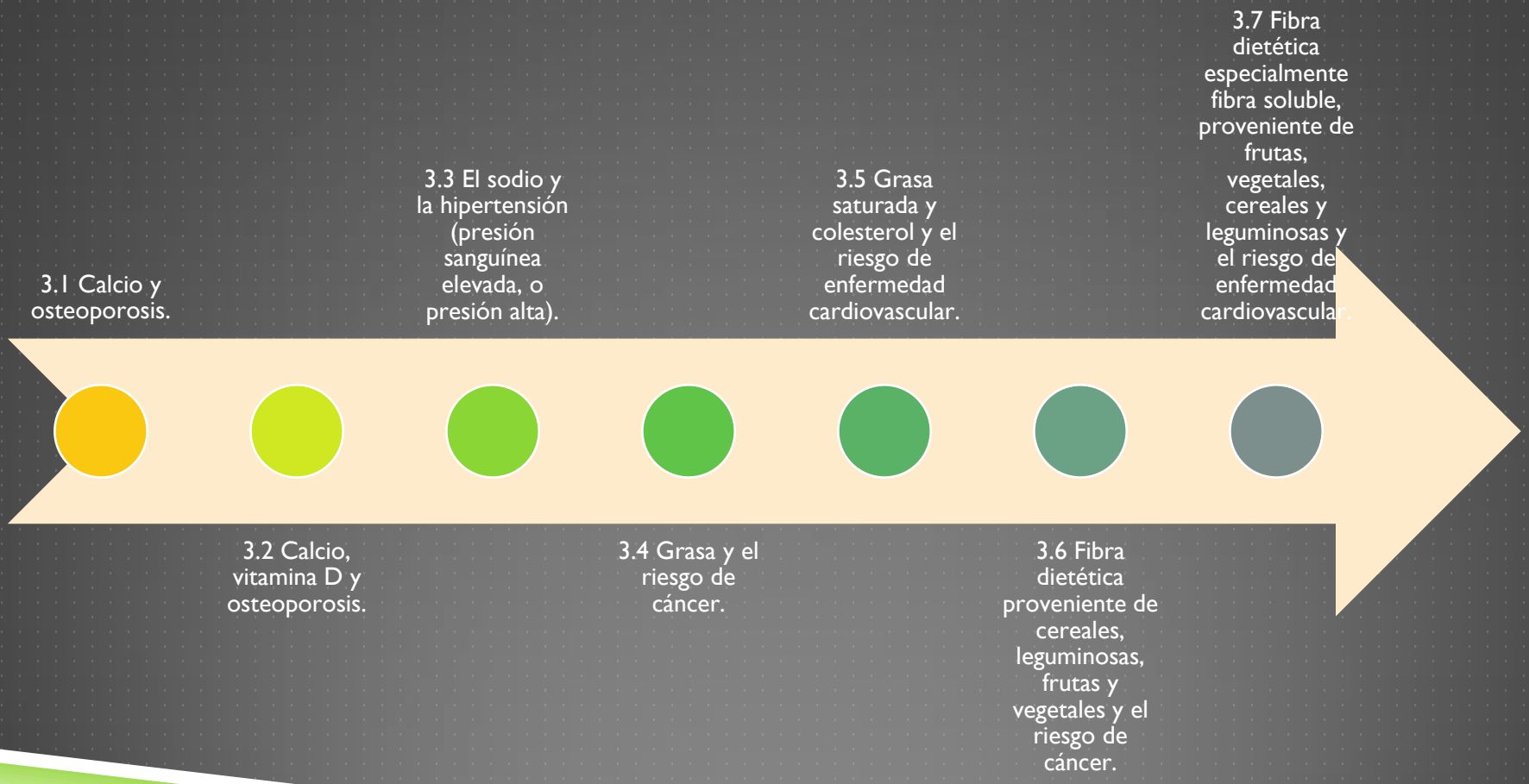
"El consumo diario de leche o derivados lácteos, que contenga éstos bacilos vivos, contribuye a mantener el equilibrio de la flora intestinal y/o regular el tránsito intestinal y puede contribuir a estimular el sistema inmune.“

"Los alimentos con menos de 0,5 g de lactosa, pueden ser consumidos por personas con intolerancia a la lactosa".

DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD

indican una relación, en el contexto de la dieta global, entre el consumo de un alimento o de algunos ce sus constituyentes, y la reducción del riesgo de contraer una enfermedad o sufrir un problema relacionado con la salud.

DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD.



DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD.

3.8 Frutal, vegetales y cáncer: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa y ricas en frutas y vegetales y la reducción del riesgo de cáncer.

3.9 Acido fólico y defectos del conducto (tubo) neural:

3.10 Fitoesteroles o fítoestanoles y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

3.11 Carbohidratos, edulcorantes no cariogénicos y el riesgo de la caries dental

3.12 Proteína de soya y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

3.14 Acides grasos omega -3 (ALA, DHA, EPA2) y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

EJEMPLOS

"Una alimentación saludable, con aportes adecuados de ácido fólico, antes y durante del embarazo puede reducir el riesgo de tener un hijo con malformaciones del conducto neural. Defectos asociados a diversos factores de riesgo".

"Un consumo adecuado de azúcares o edulcorantes cariogénicos, además de una buena higiene bucal contribuye a disminuir el riesgo de formación de caries dental".

"25 g de proteína de soya al día, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (nombre de alimento), aporta "X" g de proteína de soya".

Reglamento 36134-S

ETIQUETADO EN SUPLEMENTOS A LA DIETA

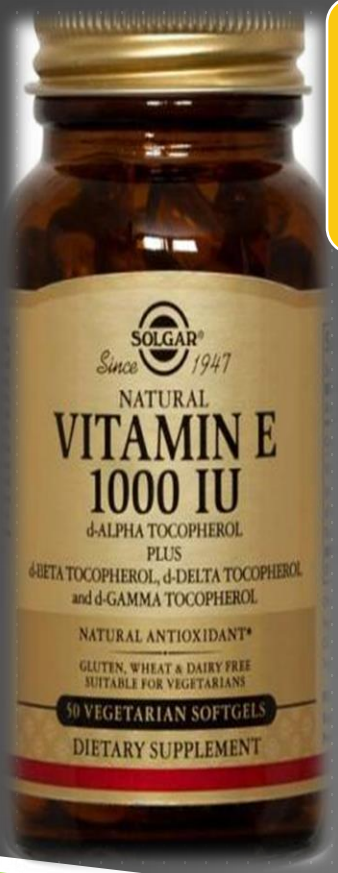
COMPLEMENTOS

1) Decreto Ejecutivo N° 26012-MEIC. RTCR 100:1997 Etiquetado de los Alimentos Preenvasados. Publicado en La Gaceta del 14 de mayo de 1997.

2) Decreto Ejecutivo N° 30256-MEIC-S. RTCR: 135:2002 Etiquetado nutricional de los alimentos preenvasados. Publicado en La Gaceta del 15 de abril del 2002.

Estos decretos actualmente se encuentran derogados y se deberá aplicar los reglamentos centroamericanos 37280 y 37295.

COMPOSICIÓN EN FORMA DOSIFICADA



En caso de que contenga plantas, debe indicarse su nombre común, junto con el nombre científico y la parte de la planta utilizada.

Para suplementos con probióticos indicar nombre científico y código de registro de la bacteria, así como la dosis que tiene el suplemento.

Para la declaración de las cantidades de ingredientes, se deben utilizar las unidades de medida correspondientes en conformidad a la Ley del Sistema Internacional de Medidas.

SUPLEMENTOS

Contener información veraz respecto al producto. Estos no deberán describirse, ni presentarse utilizando palabras, ilustraciones u otras representaciones gráficas que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre la naturaleza, origen, composición o calidad del suplemento a la dieta.
Indicar la recomendación de consumo máximo diario, según presentación comercial del suplemento a la dieta.

EJEMPLOS DE ETIQUETADO

INSTRUCCIONES: Adultos, tomar dos (2) cápsulas de gelatina blanda tres (3) veces al día, preferiblemente con una comida.

Supplement Facts
Datos de Suplemento

Serving Size: Two (2) softgels
Tamaño de la Ración: Dos (2) cápsulas

Amount per Serving / Cantidad por Ración	
Salmon Oil / Aceite de Salmón	2000 mg **
EPA (Eicosapentaenoic acid / Acido eicosapentaenoico)	150 mg **
DHA (Docosahexaenoic acid / Acido docosahexaenoico)	180 mg **

**Daily value not established / Valor diario no establecido.

Supplement Facts

Serving Size 3 Tablets
Servings Per Container 60

Amount Per Serving		% Daily Value
ories	15	
al Carbohydrate	<1 g	<1%*
tein	3 g	6%*
min C	30 mg	50%
lium	25 mg	1%
RDCORE Amino 3000 Blend ontains the following amino acids:		
lanine	210 mg	**
rginine	189 mg	**
spartic Acid	114 mg	**
ysteine	9.9 mg	**
lutamic Acid	216 mg	**
lycine	588 mg	**
-Histidine	23.4 mg	**
ydroxyproline	378 mg	**
-Isoleucine	40.8 mg	**
-Leucine	66.6 mg	**
-Lysine	99 mg	**
-Methionine	22.8 mg	**
-Phenylalanine	45 mg	**
roline	303 mg	**
erine	106.8 mg	**
-Threonine	38.4 mg	**
yrosine	17.1 mg	**
-Valine	57.3 mg	**
rnithine	45 mg	**

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
** Daily Value not established.
*** Essential Amino Acids

Ingredients: Hydrolyzed Gelatin (Collagen), Dicalcium Phosphate, Cellulose (Plant Origin), Croscarmellose, Vegetable Stearic Acid, Silica, Ascorbyl Palmitate, Cellulose Coating, Vegetable Magnesium Stearate.

LEYENDAS

a) "ESTE PRODUCTO NO DEBE USARSE PARA EL DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, CURA O PREVENCIÓN DE ALGUNA ENFERMEDAD Y NO SUPLE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA";

b) "NO UTILIZAR EN MUJERES EMBARAZADAS, EN PERÍODO DE LACTANCIA O EN NIÑOS" excepto los dirigidos específicamente para estas poblaciones, que deben indicar la leyenda "UTILICESE BAJO SUPERVISIÒN MEDICA".

c)"MANTENGASE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS".

d) Los suplementos a la dieta que contengan tartrazina o FDC amarillo número cinco, deberán indicar que contienen este colorante e incluir la leyenda: "CONTIENE TARTRAZINA O FDC AMARILLO CINCO QUE PUEDE CAUSAR REACCIONES ALÉRGICAS EN PERSONAS SENSIBLES";

e) Los suplementos a la dieta que contienen el edulcorante aspartame, deben incluir la leyenda: "FENILCETONURICOS CONTIENE FENILALANINA".

LEYENDAS EN BEBIDAS ENERGÉTICAS

Muchas Gracias