

¿Cómo leer la etiqueta nutrimental?

¿Qué información debe tener la etiqueta?

- La etiqueta debe ser veraz, describirse y presentarse de forma que no induzca a error al consumidor con respecto a la naturaleza y características del producto.
- Existen 2 tipos de etiquetas:
 - Etiquetado general
 - Etiquetado nutrimental

¿Qué contiene el etiquetado general?

- Nombre del producto
- Número de registro sanitario
- País de origen
- Contenido neto
- Lista de ingredientes
- Razón social de la empresa
- Identificación de lote



Denominación

Explica la naturaleza y función del producto.



Contenido neto

Para los alimentos envasados con líquido debe figurar el peso escurrido.

Lugar de origen

Si el producto es importado, la información debe estar en castellano en una etiqueta adherida al envase.

Lista de ingredientes

Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso

Cuando sea necesario debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional

Sólo es obligatoria para los productos dietéticos, nutridos o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE

Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA

Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio. No deben ser permisos "en trámite" o números de expediente.

Fechas de elaboración y vencimiento

El vencimiento no debe ser inminente.

Lote

Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Lista de ingredientes

- El primer alimento que aparece en la lista de ingredientes es el que se encuentra en mayor proporción en el producto, es decir, hay mayor cantidad de este ingrediente en el alimento que cualquier otro ingrediente.

Ejemplo: El ingrediente que se encuentra en mayor cantidad es el azúcar.





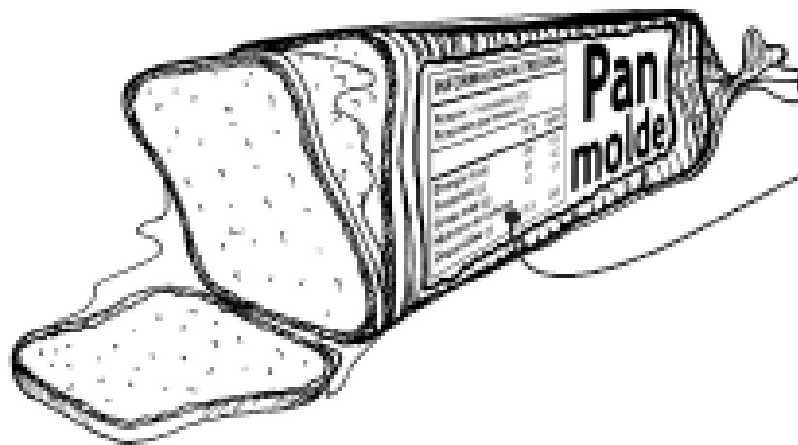
Ejemplo: El ingrediente principal en este producto es la fruta.

NOTA:

- Prefiere productos los cuales su ingrediente principal sea fruta, verduras o algún cereal.
- **EVITA** productos donde el ingrediente principal sea azúcar, sal, grasa o conservadores.

¿Qué es el etiquetado?

- Información sobre el contenido del producto.
- Describe los nutrimentos que nos aporta, y lo podemos comparar con lo que necesitamos consumir para satisfacer nuestras necesidades.



INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 2 rebanadas (50g.)		
Porciones por envase: 5		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	268	133
Proteínas (g)	8.4	4.2
Grasa total (g)	2.2	1.1
Hidratos de Carbono disponibles (g)	51.8	25.9

- Porciones

← 1

- Calorías

← 2
- Limitar consumo de estos nutrientes

← 3
- Consumir suficientes

← 4
- Notas

← 5

Información Nutricional		
Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades)		
Porciones por empaque: 2		
Cantidad por Porción		
Energía Total:	388 KJ	(93 kcal)
Energía de la Grasa:	66 kJ	(16 kcal)
% Valor Diario		
Grasa Total	2 g	3%
Grasa Saturada	1 g	5%
Grasa Trans	0 g	
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	58 mg	3%
Carbohidratos Totales	17 g	6%
Fibra Dietética	2 g	7%
Azúcares Totales	6 g	
Proteína	2 g	
Potasio:	38 mg	1%
Calcio:	7 mg	1%
Hierro	1 mg	7%
* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico.		

1. Tamaño de porción

- Muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Expresado en gramos (g) o mililitros (ml)

Información Nutricional

Tamaño de la Porción 25 g (10 unidades)
Porciones por empaque: 2

Ejemplo:

El paquete contiene 10 piezas de galletas, que corresponde según la etiqueta a 2 porciones.



2 PORCIONES

Por lo tanto usted solo puede consumir una porción de este alimento 5 piezas



1 PORCIÓN

2. Cantidad de calorías

- Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Kilocalorias (kcal), calorías (cal) y kilojoules (kj)
- Lo más común es emplear la medida de **calorías (cal)**, al calcular una dieta.

Ejemplo:

El paquete indica que contiene 93 kcal. Por cada 5 galletas .

Si el paquete contiene 10 galletas entonces contiene 186 kcal.



93 KCAL



186 KCAL

% del Valor Diario

	% Valor Diario
Grasa Total 2 g	3%
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 58 mg	3%
Carbohidratos Totales 17 g	6%
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares Totales 6 g	
Proteína 2 g	





El % de Valor Diario es el porcentaje (%) de nutrimento por una dieta de 2000 kcal.

Ejemplo:
De una dieta de 2000 kcal el sodio que contiene este producto representa el 3% de lo recomendado en el día.

3. Limitar el consumo de estos nutrimentos.

- El consumo excesivo de grasa, colesterol, azúcar o sodio pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónico degenerativas como: Diabetes Mellitus, presión arterial alta, enfermedades del corazón.

- Grasas
 - Las grasas totales indican cuánta grasa contiene un alimento por porción.
 - El aporte de grasa debe ser entre 30-35% del total de energía consumida diariamente.

Grasas saturadas	Grasas insaturadas
<ul style="list-style-type: none">•Son las grasas MALAS•Aumentan el riesgo enfermedades cardiovasculares como infartos.•Los alimentos con mayor contenido de grasas saturadas son:<ul style="list-style-type: none">•Mantequilla•Manteca•Grasa animal 	<ul style="list-style-type: none">•Son las grasas BUENAS•Ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre y protegen al corazón.•Los alimentos con mayor contenido de grasas insaturadas son:<ul style="list-style-type: none">•Avellanas•Nueces•Almendras•Aguacate•Aceites vegetales 

Sodio

- Un adulto debe consumir 2000 mg de sodio en un día o 5 g de sal, lo que equivale a una cucharadita de sal al día

2000 mg de
sodio



NOTA: Reducir el consumo de sal previene el padecimiento futuro de hipertensión arterial y reduce el riesgo de infarto en un 25%.

Hidratos de carbono

Son la fuente principal de energía de nuestra dieta, aportando el 50-55%.

Azúcares simples	Azúcares complejos
Se encuentra en: <ul style="list-style-type: none">• Miel de abeja• Frutas• Azúcar	Se encuentran en: <ul style="list-style-type: none">• Pan• Arroz• Pastas

Carbohidratos Totales 17 g	6%
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares Totales 6 g	

Siempre se incluyen en este apartado:

- La fibra dietética
- El azúcar
- Los carbohidratos complejos

El consumo de FIBRA debe ser de 25 a 30g al día.

- La fibra se encuentra en frutas, verduras y cereales.

4. Consumir suficientes

- Se refiere a nutrimentos en los que se debe tener un consumo mínimo suficiente. Generalmente se trata de vitaminas y minerales.
 - Vitamina A, E, D, K, Complejo B, C.
 - Minerales: Hierro, Potasio, Calcio, Magnesio, etc.
- Que puedes encontrar en frutas, verduras, productos de origen animal, leguminosas. Estos se encuentran en todos los alimentos naturales.

Ejemplo:

Potasio:	38 mg	1%
Calcio:	7 mg	1%
Hierro	1 mg	7%

5. Notas al final del cuadro nutrimental

- Notas especiales respecto a la tabla, cosas importantes a considerar para ese alimento en específico.

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser altos o bajos dependiendo de su requerimiento calórico.

Datos Nutricionales

Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)

Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración

Calorías 250 **Calorías de Grasa** 110

% Valor Diario*

Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso <i>Trans</i> 1.5g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Alimentos que se deben limitar

Alimentos de los que se debe consumir suficiente

Porcentaje en una dieta de 2000 calorías