



Etiquetado Nutricional

Guía para su lectura

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez, Nutricionista, CNP 2993

REPASO E INQUIETUDES

- 1.Cuál es la diferencia entre **dieta restrictiva y plan de alimentación?**
2. No sé cuántas kcal debo consumir/día, de qué me sirven éstas charlas?
3. Fisiología del ejercicio...



Sistemas energéticos ejercicio

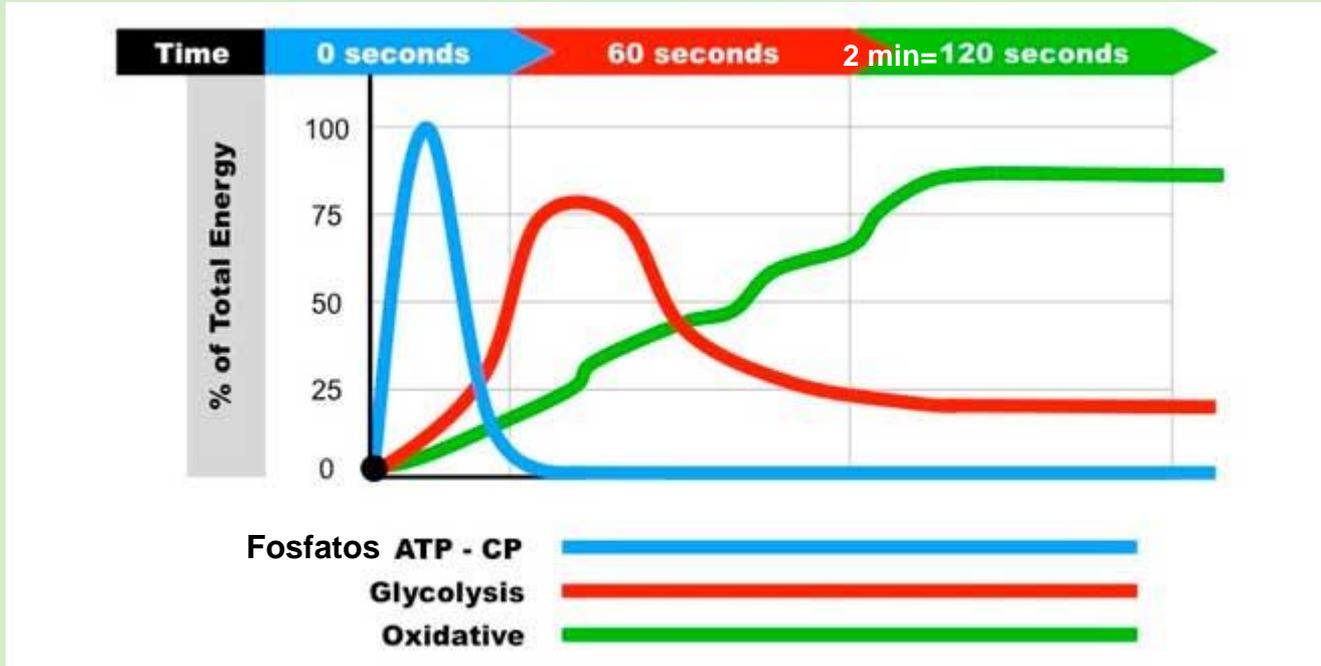


Imagen tomada de <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/fitness/sistemas-energeticos-como-funcionar/>

Sistemas Metabólicos

Las proteínas, grasas y carbohidratos son fuentes potenciales de combustible para la contracción muscular.

- **Aeróbicos:** requieren de oxígeno.



- **Anaeróbico:** no necesitan del oxígeno.

Sistemas Metabólicos

Qué determina qué combustible utilizar?

Intensidad:

- **Alta intensidad (sprint)-corta duración:** glucosa.
- **Moderada intensidad (senderismo, ciclismo):** glucosa/grasa.
- **Baja intensidad (caminar):** grasa.



Duración:

- Cuanto mayor es el tiempo de ejercicio, mayor es el consumo de grasa como combustible (6-10hrs).

CONTENIDO

01

RTC

Reglamento
Técnico
Centramericano.

02

Registro Sanitario

En qué participa el
Ministerio de
Salud, CR.

03

**Lectura de
etiquetas**

Cómo leer las
etiquetas?

04

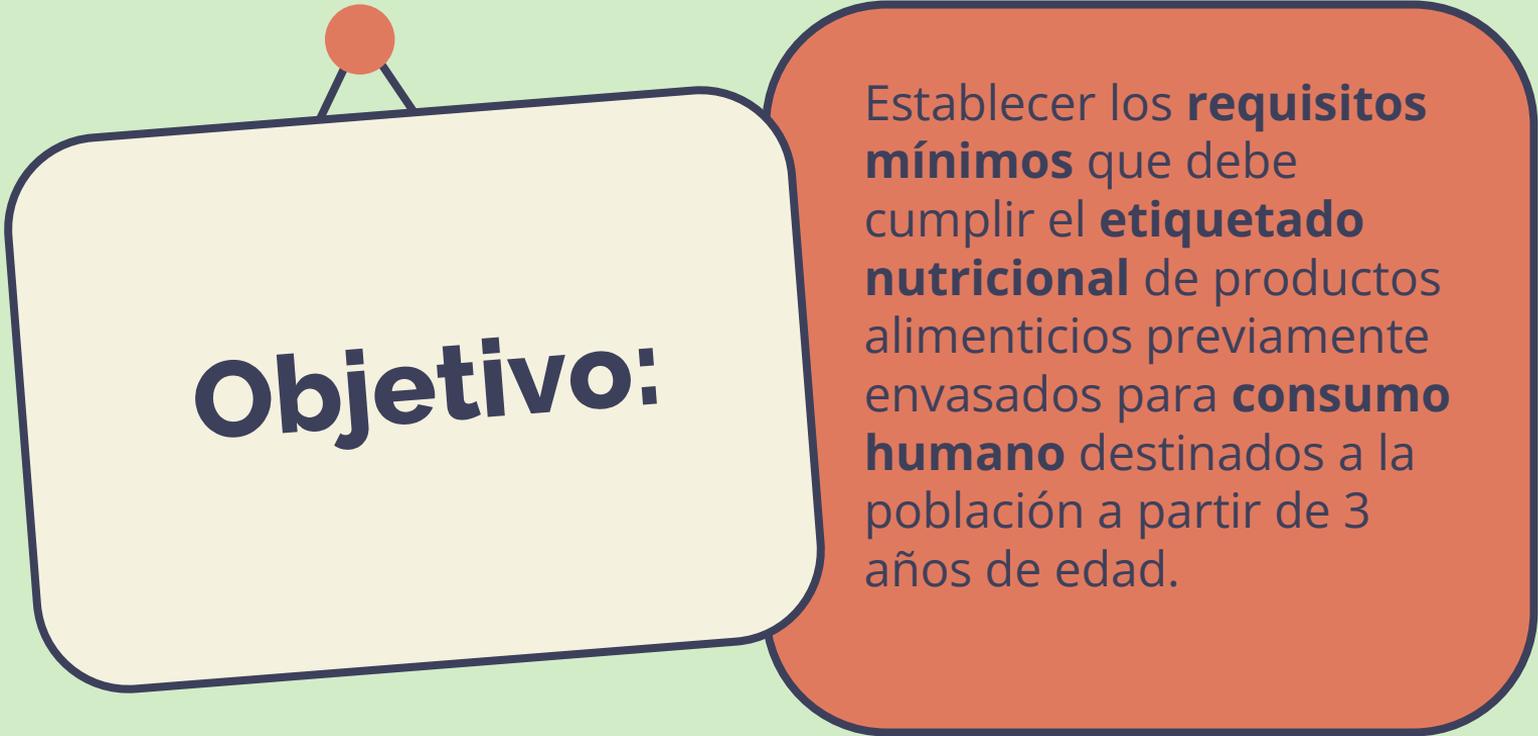
Datos curiosos

Símbolos curiosos
en etiquetas



RTC!

67.01.60:10 (2012)



Objetivo:

Establecer los **requisitos mínimos** que debe cumplir el **etiquetado nutricional** de productos alimenticios previamente envasados para **consumo humano** destinados a la población a partir de 3 años de edad.

DEFINICIONES



LOTE

Alimentos producidos en condiciones iguales.



PORCIÓN

Cantidad de alimento habitualmente consumida.



LIGERO

Contiene al menos un 25% menos...respecto al de referencia

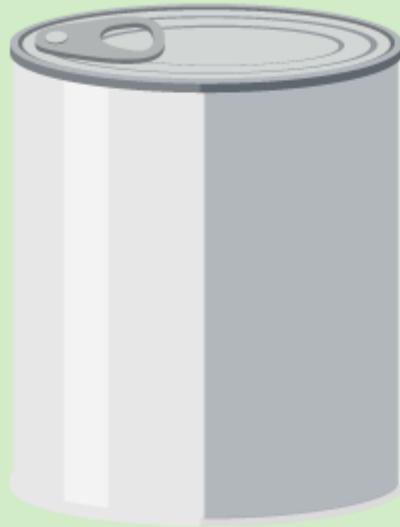


AZÚCAR AGREGADO

No se adicionó azúcar en el procesamiento.

ETIQUETA VS ETIQUETADO

Etiqueta



Etiquetado

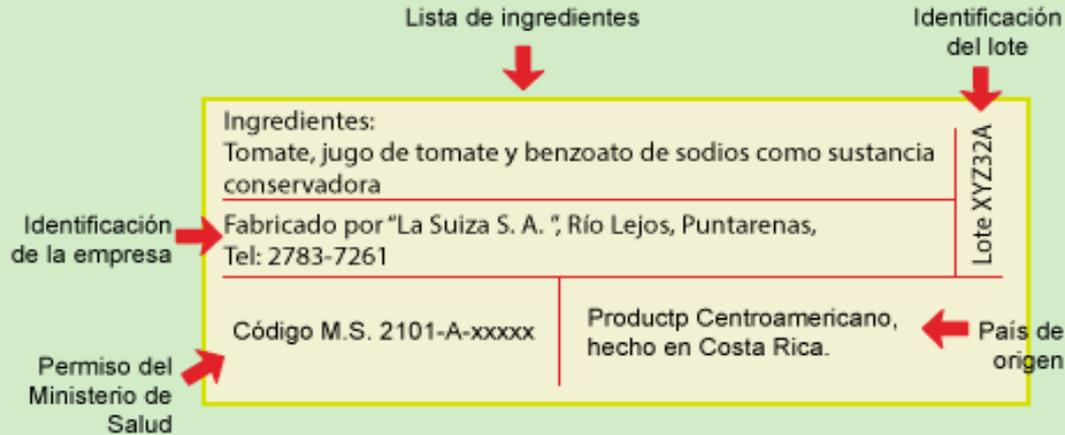
IMPORTANCIA ETIQUETADO

- Conocer el aporte nutricional de una porción del producto.
- Conocer instrucciones de uso, almacenamiento, lista de ingredientes, fecha de vencimiento.
- Elegir los productos según su calidad nutricional.
- Conocer si el producto contiene alimentos o traza de alimentos que puedan provocar alergias.
- Conocer el aporte de nutrientes del producto.

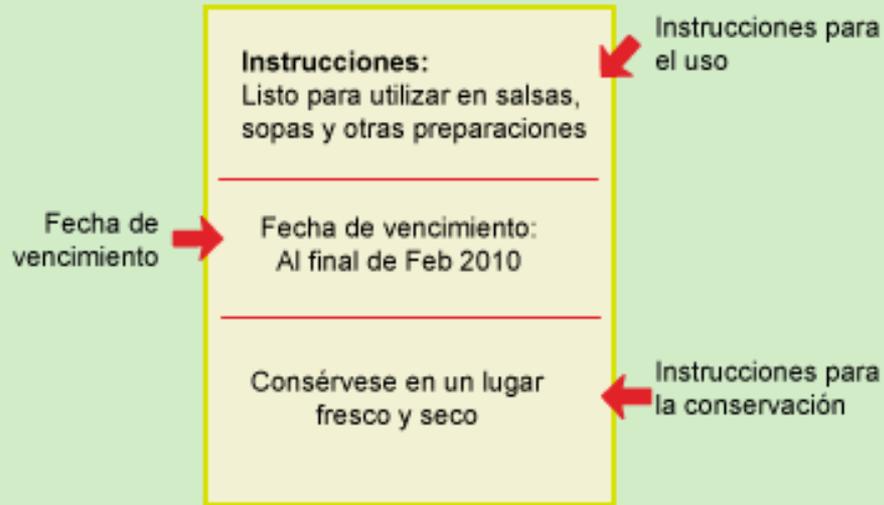
PARTES ETIQUETA

<p>Ingredientes: Tomate, jugo de tomate, benzoato de sodios como sustancia conservadora.</p>	 <p><i>Salsa de Tomate</i></p> <p>500 g</p>	<p>Instrucciones: Listo para utilizar en salsas, sopas y otras preparaciones.</p>
<p>Lote XYZ32Avmm</p>		<p>Fecha de vencimiento: Al final de Feb 2010</p>
<p>Fabricado por "La Suiza S. A." Río Lejos, Puntarenas, Teléfono: 2783-7261</p>		
<p>Código M.S.: 2101-A-xxxxx Producto Centroamericano, hecho en Costa Rica.</p>		

PARTES ETIQUETA



PARTES ETIQUETA



CONTENIDO

01

RTC

Reglamento
Técnico
Centramericano.

02

Registro Sanitario

En qué participa el
Ministerio de
Salud, CR.

03

**Lectura de
etiquetas**

Cómo leer las
etiquetas?

04

Datos curiosos

Símbolos curiosos
en etiquetas

Registro Sanitario/Etiquetado



**Permiso
Funcionamiento**

Que el permiso incluya la producción del alimento que pretende registrar.



Cumplir el RTC

Cumplir con los reglamentos de etiquetado y cualquier otra normativa aplicable al producto.

CONTENIDO

01

RTC

Reglamento
Técnico
Centramericano.

02

Registro Sanitario

En qué participa el
Ministerio de
Salud, CR.

03

**Lectura de
etiquetas**

Cómo leer las
etiquetas?

04

Datos curiosos

Símbolos curiosos
en etiquetas



03

Etiquetas Nutricionales

Cómo leer e interpretar los datos?

Antes debo: Ubicar la etiqueta nutricional

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Pasos:

1

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)
Porciones por envase 8

2

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario*

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

3

4

5

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Si come dos porciones . . .

Tamaño de la porción 1/4 de taza

Porciones por envase

x2

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

El % de VD es una **guía general** para ayudarnos a conectar los nutrientes en **una porción** de alimento con la contribución a la **dieta total diaria**.

Ayuda a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente:

5% o menos es bajo
20% o más es alto.

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

GRASA:

25-30% energía

Indica la grasa total, es la suma de todos los tipos de

5 gramos= 1 porción de grasa

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario*

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

COLESTEROL:

Es necesario para funciones hormonales y estructurales.

Su alto consumo se relaciona con accidentes cerebrovasculares.



Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario*

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

SODIO:

Sal= Cloruro de sodio

Recomendación de consumo
OMS/FDA:

1 cdta de sal= 2300mg sodio

$460\text{mg} \div 2300\text{mg} = 0.2$ (20%)

HTA:

$\frac{3}{4}$ cdta/día=1500mg sodio

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario*

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

CARBOHIDRATOS:

50-55% energía

15 gramos= 1 porción de CHO

FIBRA:

Mejora niveles de colesterol.

Mejora tránsito intestinal y evacuación.

Estabiliza niveles de azúcar en sangre.

Alto en fibra: aporta 3g o más por porción.

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

AZÚCARES:

Totales: están en forma natural en los alimentos (leche, frutas).

Añadidos: dextrosa, glucosa, maltodextrina, fructuosa, jarabe de maíz alto en fructuosa.

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

PROTEÍNA:
15-20% energía

7 gramos= 1 porción de proteína

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g 3%

Grasas saturadas 1.5g 7%

Grasas trans 0g

Colesterol 10mg 3%

Sodio 460mg 19%

Total de carbohidratos 4g 1%

Fibra 0g 0%

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Sabiendo que:

5 gramos= 1 porción de grasa

15 gramos= 1 porción de CHO

7 gramos= 1 porción de proteína

$2g \div 5 =$ menos de $\frac{1}{2}$ grasa

$4g \div 15 =$ $\frac{1}{4}$ de carbohidrato

$16 \div 7 = 2$ proteínas

$\frac{1}{4}$ taza me aporta:

100kcal= $\frac{1}{2}$ grasa+ $\frac{1}{4}$ de carbohidrato+2 proteínas

Lista de ingredientes



Los ingredientes aparecen en la etiqueta **en orden de mayor a menor contenido en el producto**. Entre menos ingredientes tenga el producto, más natural es.

Ejemplos:

INGREDIENTES: Leche pasteurizada y descremada, azúcar, gelatina y jugo de limón.

INGREDIENTES: Harina de maíz enriquecida, aceite vegetal refinado (oleína de palma), sabor artificial a limón, sal, ácido cítrico y amarillo #5 (como colorante artificial). Alérgenos: Contiene trigo, leche y soya.

CONTENIDO

01

RTC

Reglamento
Técnico
Centramericano.

02

Registro Sanitario

En qué participa el
Ministerio de
Salud, CR.

03

**Lectura de
etiquetas**

Cómo leer las
etiquetas?

04

Datos curiosos

Símbolos curiosos
en etiquetas



DATOS CURIOSOS



Símbolo Libre de Gluten



Símbolo PARVE KOSHER (según leyes dietéticas judías)



Símbolo No-Genéticamente modificado



Proyecto de Ley 22.065

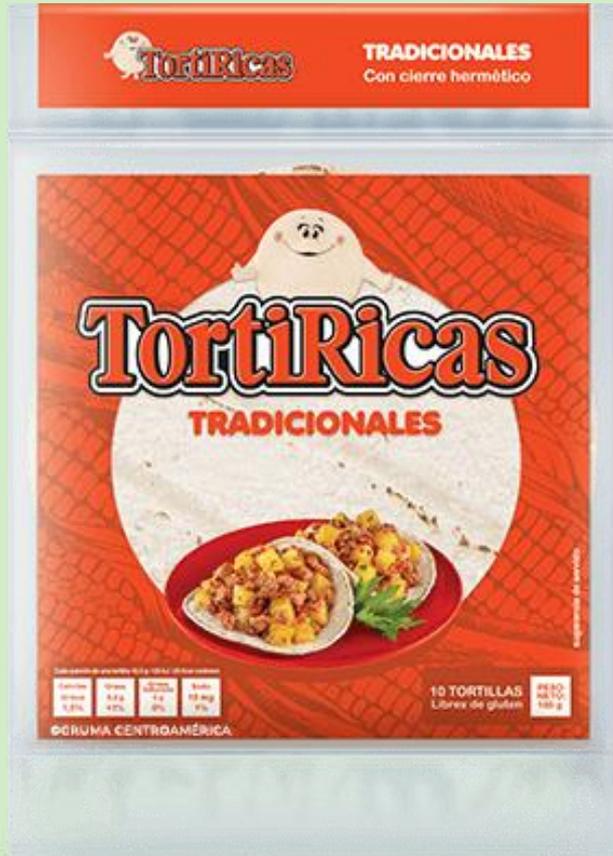
“Ley de Etiquetado Frontal de Alimentos y Bebidas no alcohólicas, para facilitar la comprensión y toma de decisión del consumidor, sobre el contenido de nutrientes críticos e ingredientes que, por su consumo excesivo, representan riesgos para la salud de las personas”.



Recomendaciones de la OPS/OMS para el etiquetado frontal de alimentos



Practiquemos



Practiquemos



TORTIRICA DE MAIZ
TAMAÑO PORCIÓN: 2
TORTILLAS (37G)

CALORIAS:	60KCAL
GRASA:	0G
CARBOS:	12G
AZUCAR:	0G
FIBRA:	2G
PROTEINA:	1.7G
INTERCAMBIO:	1 HARINA

**LECHE 50% +PROTEÍNA
SABOR CHOCO ALMENDRAS**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de porción	250 ml	
Porciones por envase	1	
Cantidad por porción	%VD*	
Energía	427 kJ (102 kcal)	
Grasa total	0,7 g	1% **
<i>Grasa saturada</i>	0,4 g	2% **
Carbohidratos totales	12 g	4% **
<i>Azúcares totales¹</i>	12 g	
<i>Azúcar añadido</i>	0 g	0% **
<i>Lactosa</i>	0,3 g	
Sodio	98 mg	5%
Proteína	12 g	24%
Vitaminas y minerales		
Vitamina A	180 µg	22%
Vitamina D	1,2 µg	24%
Calcio	427 mg	42%
Hierro	1,4 mg	10%
Ácido fólico	40 µg	20%

* Porcentaje basado en los Valores Diarios para una dieta de 2000 kcal según FAO/OMS y **USFDA. ¹ Incluye azúcares naturales de la leche.

Ingredientes: Leche descremada ultrafiltrada, sabor artificial chocolate y mantequilla de almendra, colorante artificial café (rojo N 40; amarillo N 6; amarillo N 5, azul N 1), sabor dulce natural, stevia (edulcorante natural), vitaminas (hierro, vitamina A, ácido fólico), enzima lactasa (deslactosante), vitamina D.

Practiquemos



mhidalgjimenez13@gmail.com

88625116

Dra. Melissa Hidalgo Jiménez

Nutricionista CNP 2993

GRACIAS!

Please keep this slide for attribution

Credits: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**