

## Lectura de etiquetas

**¿Qué contiene una etiqueta?** Proporciona información sobre su identidad, ingredientes, forma de preparación y manipulación para cuidar la salud.

**¿Por qué es importante que todas las personas conozcan el etiquetado?** Contar con información fácil y clara sobre el producto que estoy adquiriendo. Tener una mejor elección de compra. Contribuir en la prevención de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y sus complicaciones. Apoya en el manejo de síntomas. Identificar si tienen ingredientes que pudieran afectar la salud.



Nuevo etiquetado Entró en vigor el 27 de marzo de 2020

**¿Qué es el etiquetado de alimentos?** Es la información que muestran los productos alimentarios sobre los ingredientes, la calidad o el valor nutricional.

El nuevo etiquetado frontal en los productos alimenticios es una herramienta clave para garantizar el derecho a la salud y a la información de la población, ya que permite tomar elecciones más saludables para alimentarse, contribuyendo a la prevención de obesidad y enfermedades tales como diabetes e hipertensión y las respectivas complicaciones, entre otras y apoyará al fortalecimiento del sistema inmunológico.

Los elementos que conforman el etiquetado son cinco sellos que advierten si un producto tiene exceso de alguno de los nutrimentos o ingredientes identificados como dañinos para la salud tales como azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas trans y calorías.

**El sello de EXCESO DE AZÚCARES.** Se refiere a los que se agregan a un producto durante su procesamiento y conlleva un riesgo a la salud.

**El sello de SODIO.** El exceso en el consumo de sodio se asocia con el aumento de la presión arterial, lo cual puede llevar a desarrollar hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares e insuficiencia renal. Cuando un producto exceda la cantidad incluirá este sello y no se recomienda consumir de forma habitual.

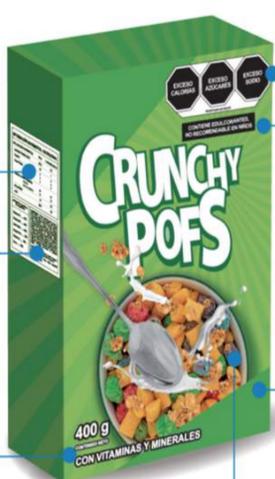
**El sello de EXCESO DE GRASAS SATURADAS.** Se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrales, como infartos, derrames cerebrales, los cuales pueden dejar secuelas muy graves.

**El sello CALORÍAS.** Cualquier cantidad de un producto con esta advertencia tiene un exceso de calorías; es mucha la energía que aporta en comparación con su aporte de nutrientes; por lo que no se recomienda su consumo habitual ya que no forma parte de una dieta saludable y balanceada. En estos casos lo más recomendable es sustituir el producto por uno similar que no tenga el sello de exceso de calorías.

**Exceso de GRASAS SATURADAS.** El consumo excesivo de grasas saturadas se asocia con un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cerebrales, como infartos, derrames cerebrales, los cuales pueden dejar secuelas muy graves o incluso ocasionar la muerte. Si a un producto se le añadieron grasas durante su elaboración y más del 10% de las calorías totales provienen de grasas saturadas, incluirá este sello. Idealmente, un máximo del 10% de las grasas de la dieta deben ser de tipo saturada, por lo que buscar un sustituto de este producto que no incluya este sello de advertencia será lo mejor para disminuir tu riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y mantener tus niveles de colesterol dentro de un rango saludable.

**Exceso de GRASAS TRANS.** Los fabricantes suelen usar este tipo de grasas para que los alimentos se conserven más tiempo y resistan mejor a las altas temperaturas de la cocina, sin embargo, el consumo de grasas trans eleva los niveles de colesterol LDL, una molécula en el organismo que está relacionada al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Cuando un producto contiene más del 1% de las calorías totales provenientes de grasas trans, incluirá este sello. Es un límite bastante bajo debido a que es una fuente de grasa artificialmente intervenida que ya ha sido eliminada como una fuente alternativa de grasa en los alimentos por sus implicaciones a la salud.



**Sellos:** Octógonos de color negro que se mostrarán al frente del empaque para informar cuando un producto exceda la cantidad de azúcares, grasas, sodio y/o calorías. Criterios nutrimentales propuestos por la Organización Panamericana de la Salud.

**Leyenda:** El nuevo etiquetado incluye dos leyendas precautorias, la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína. Sustancias que dañan la salud de niños y niñas.

**Aval:** Si el producto tiene sellos o leyendas no podrá presentar el aval de asociaciones médicas.

**Elementos persuasivos:** Cuando un producto tenga sellos de advertencia o alguna leyenda precautoria, no podrá contener estrategias de publicidad que atraigan la atención de niñas y niños, como el uso de personajes.

### Leyendas precautorias y mini chatarra



**Sellos**  
**Leyendas**



**Sellos para mini chatarra**

Cuando un producto contiene más del 1% de las calorías totales provenientes de grasas trans, incluirá este sello. Es un límite bastante bajo debido a que es una fuente de grasa artificialmente intervenida que ya ha sido eliminada como una fuente alternativa de grasa en los alimentos por sus implicaciones a la salud.

La implementación de este etiquetado en alimentos y bebidas se dará a partir de octubre 2020 debido a la modificación a la Norma Oficial Mexicana 051-SCFI/SSA1- 2010 en materia de etiquetado, la cual fue publicada en el Diario Oficial de la Federación en marzo 2020.1

México es el mayor consumidor de productos ultra procesados en América Latina y el cuarto a nivel mundial; su consumo contribuye en gran medida a la epidemia nacional de obesidad y enfermedades crónicas

El nuevo etiquetado frontal de advertencia reemplaza al etiquetado frontal conocido como Guías Diarias de Alimentación

### NUEVA LISTA DE INGREDIENTES Y TABLA NUTRIMENTAL

**INGREDIENTES:** Leche parcialmente descremada de vaca, Leche rehidratada, azúcares añadidos (Fructosa, Azúcar, Maltodextrina), Cacao, Fibra soluble, Goma celulosa, Ortofosfato diésódico, Carragenina (Estabilizantes), Lactosa.

La nueva lista de ingredientes agrupará todos los azúcares que han sido agregados al producto para que sean más fácil de identificar.

¡Será posible comparar entre alimentos de la misma y diferente categorial! Al declarar la información nutrimental por 100 g o 100 ml por igual en todos los productos.

Además, la industria también puede declarar la información por tamaño de porción.

Información Nutrimental	
Tamaño de la Porción	190 ml
Contenido energético por envase	107 kcal
<b>Cantidad por</b>	<b>100 ml</b>
Contenido energético	56.3 kcal
<b>Proteínas</b>	<b>2.6 g</b>
<b>Grasas totales</b>	<b>1.4 g</b>
Grasa saturada	0.8 g
Grasa trans	0 g
<b>Hidratos de carbono disponibles</b>	<b>8.3 g</b>
Azúcares	7.3 g
Azúcares añadidos	3 g
Fibra dietética	0.5 g
<b>Sodio</b>	<b>57.9 mg</b>

Las calorías también se declararán por el contenido total del envase.

Declarará el contenido de grasas trans, por ser un ingrediente asociado al sobrepeso y enfermedades del corazón.

¡Y ahora podrás conocer la cantidad de azúcares añadidos en el producto, que antes era imposible identificar.

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!