

¿CÓMO LEER LA ETIQUETA DE UN PRODUCTO?



GUÍA RÁPIDA DEL NUEVO ETIQUETADO

POR QUÉ ES IMPORTANTE LEER UNA ETIQUETA



1

Favorece la selección adecuada de los alimentos. Además, puede abrir nuestros ojos y cambiar la idea errónea acerca de un alimento que antes creíamos muy saludable, al leer la etiqueta, descubrimos que su composición no es la más adecuada.

2

Nos ayudan a comparar productos y a elegir las alternativas más saludables.

3

En la lista de ingredientes podemos encontrar datos de interés para aquellos que padecen intolerancias o alergias, ya que allí figurará todo lo que queremos saber acerca de lo que contiene el producto.

PRESTA ATENCIÓN A ESTO

LAS TRES PARTES IMPORTANTES DE UN PRODUCTO

NUEVO ETIQUETADO FRONTAL



TABLA NUTRIMENTAL

INGREDIENTES

INGREDIENTES: Azúcares añadidos (sacarosa, glucosa), grenetina, chile en polvo, ácido cítrico, Amarillo 6, Rojo 40, Amarillo 5 (Tartrazina), Azul 1 y saborizantes artificiales.
CONTIENE: AMARILLO 5 (TARTRAZINA).

Hecho para: Nueva Wal-Mart de México, S. de R. L. de C.V., Nextengo No. 78, Col. Santa Cruz Acayucan, Azcapotzalco, Ciudad de México, México, C. P. 02770.

HECHO EN MÉXICO.

NUEVO ETIQUETADO



¿QUÉ TIENE DE NUEVO?

El nuevo etiquetado en alimentos refleja el exceso de algunos componentes del producto, además se caracteriza por tener:

- Advertencias sobre el contenido o excesos en grasas saturadas, azúcares, calorías, sodio, entre otros.
- Etiquetas de color negro y de forma octagonal.
- Algunas empresas de bebidas no alcohólicas tendrán que colocar la frase “evitar en niños”.



¿FUNCIONA?

"El **nuevo etiquetado** mexicano fue formulado con base en la evidencia científica y las mejores prácticas internacionales, incorporando un diseño y leyendas que contribuyen a la protección de los derechos de la infancia, tales como el derecho a la información, a la alimentación nutritiva y a la salud. Por lo anterior, ha sido considerado como el mejor del mundo", apuntó Mauro Brero, Jefe de Nutrición de UNICEF en México.

¿QUÉ DEBO SABER DEL NUEVO ETIQUETADO?

ESTE NUEVO ETIQUETADO CUENTA CON 5 SELLOS PRINCIPALES

Sin duda, algo que nos aporta el nuevo etiquetado, es la de forma **clara y rápida** en que nos muestra el contenido de los **nutrientes críticos** que al ser consumidos en exceso representan un **riesgo para la salud**.

EL SIGNIFICADO DE LOS SELLOS Y SU IMPACTO A LA SALUD



El consumo de alimentos o bebidas **altos en calorías vacías** (sin aporte de nutrientes de calidad), está relacionado con **sobrepeso y obesidad**.

El consumo de alimentos o bebidas altos en azúcares está relacionado a la **resistencia a la insulina, diabetes, triglicéridos altos, enfermedades del corazón y obesidad**.





El consumo de alimentos o bebidas altos en grasas saturadas, está relacionado con colesterol malo alto, hipertensión arterial y diabétes.

El consumo de alimentos o bebidas altos en grasas trans está relacionado con colesterol malo alto, derrame cerebral, enfermedades de corazón e infartos.



El consumo excesivo de sodio está relacionado con problemas de retención de líquidos, hipertensión arterial y enfermedades de corazón.

Se implementó también dos leyendas precautorias:

CONTIENE EDULCORANTES NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Los daños que puede provocar a a la salud son: obesidad, diabetes, hipertensión, alergias, altos niveles de azúcar (glucosa).

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Los daños que puede provocar a a la salud son: hiperactividad, insomnio, nerviosismo, dificultad para concentrarse, reducción de apartote de calcio y dolor de cabeza.

¿QUÉ DEBE CONTENER UN PRODUCTO PARA TENER ALGÚN SELLO?



El sello de **exceso de calorías** será utilizado cuando un alimento:

Aporte más de **275** calorías por cada **100g** de **producto sólido**.

Aporte más de **70** calorías por **100ml** de producto líquido.

El producto portará el sello de **exceso de azúcares** si:

El **10%** o más de calorías que aportan **100g** o **100ml** del producto provengan de azúcar añadido.





Exceso de grasas saturadas señala que:

El **10%** o más de calorías que aportan **100g o 100ml** del producto provengan de grasa saturada.

El sello de **exceso de grasas trans** se muestra en un producto cuando:

El **1%** o más de calorías que aportan **100g o 100ml** del producto provengan de grasas trans.



El producto portará el sello de **exceso de sodio** cuando:

Aporte más de **300mg** de sodio por **100g** del producto.

Aporte de mas de **45mg** de sodio por **100mg** en bebidas sin calorías.

SELLO DE EXCESO DE CALORÍAS

¿NO DEBERIA CONSUMIRLO?

Exceso de calorías no es necesariamente sinónimo de algo malo, todo dependerá de donde vienen esas calorías, de la frecuencia y de la cantidad que se consume.

Los sellos van de acuerdo al análisis de 100g o 100ml del producto, para poder compararse más fácilmente entre ellos, sin embargo, en ocasiones 100mg/ml de producto es una porción muy grande, que incluso puede llegar a superar lo que consumes.



30 GRAMOS
EQUIVALE A 173 KCAL



100 GRAMOS
EQUIVALE A 578 KCAL

Recuerda no es lo mismo provenientes de azúcar añadida (calorías vacías) que de nutrientes en específico.

EJEMPLO



RICE CAKES: Es un producto saludable (revisar cantidad aceite vegetal y sodio) que es acreedor al sello de exceso de calorías.



Sin embargo, la porción que podrías llegar a consumir normalmente en un tiempo de comida es de 4 piezas (34 g), en el cual, realmente no hay exceso de calorías.



¿POR QUÉ DICE ENTONCES EXCESO DE CALORIAS?

Porción cuando se analizó el producto, se utilizó una porción de 100 g, lo equivalente a comer 11 piezas aproximadamente, lo que en realidad es difícilmente se llega a consumir en una comida..

Las calorías totales no siempre determinan la calidad de un alimento. La porción de 100 gramos/ml no necesariamente coincide con la porción sugerida para la persona

INGREDIENTES

Este punto es quizá el más importante de todos, pues con una lectura rápida podrás saber de qué está hecho el producto, y el porcentaje de cada ingrediente.



RECOMENDACIONES

- Fíjate en el orden en el que están colocados los ingredientes. Generalmente los fabricantes los ordenan de forma decreciente, es decir, los que encuentras en los primeros lugares son los que están presentes en mayor cantidad.



Su ingrediente principal es la leche y el tercer ingrediente que más ocuparon fue el azúcar. Esto lo sabemos por el orden en el que aparecen los ingredientes.

RECOMENDACIONES

- Todos los azúcares añadidos se enlistarán dentro de un paréntesis, elige los productos que **no contengan ningún azúcar añadido**.



- Cuantos menos ingredientes tenga la etiqueta, mejor será el producto. Escoge los que contengan **menos de 5 ingredientes**.

- Las denominadas **grasas trans** son aquellas que deberías evitar ya que pueden dañar tu salud. Pueden aparecer, además que con esta denominación, bajo el nombre de "aceite vegetal hidrogenado" o "parcialmente hidrogenado".



TIPOS DE AZÚCAR QUE SE ESCONDEN EN LAS ETIQUETAS

- **SACAROSA.**

Este “azúcar invisible” es el que añade la industria en productos como refrescos, productos de bollería, caramelos, zumos o lácteos. En función de su pureza, la sacarosa se clasifica en distintos tipos, como azúcar moreno (85% de sacarosa) y azúcar blanco (99,5% de sacarosa). Sí, has leído bien, el azúcar moreno y el azúcar blanco, en realidad, son primos hermanos

- **FRUCTOSA.**

Es el azúcar más soluble y dulce de los azúcares naturales y se emplea especialmente en productos de confitería por su alto poder edulcorante sin formación de cristales.

- **DEXTROSA.**

Su poder edulcorante es menor que el de la sacarosa. En tecnología alimentaria, se emplea principalmente para elaborar bebidas y productos de panadería y confitería.



- **MALTODEXTRINAS.**

Su sabor es menos dulce que el de los anteriores edulcorantes, son muy utilizados por la industria por sus interesantes propiedades tecnológicas. Tienen capacidad dispersante, humectante, espesante y texturizante. Se emplean en embutidos, salsas, mantequillas, margarinas, pasteles, fórmulas infantiles o productos para deportistas, entre otros.

- **JARABE DE MAIZ.**

Se trata de un jarabe con elevadas concentraciones de fructosa (hasta 90%) con un poder edulcorante mayor que la sacarosa. Se emplea en la elaboración de refrescos, panadería, conservas de frutas, derivados lácteos y confitería. Su uso es controvertido ya que distintos estudios hacen referencia al incremento de la prevalencia de la obesidad en relación con el aumento de consumo de estos jarabes.

- **SIROPE DE AGAVE.**

Es un tipo de azúcar que se obtiene a partir de la planta Agave tequilana con un poder edulcorante 1,5 superior a la sacarosa.

- **POLIALCOHOLES: SORBITOL, MALTITOL, XELITOL, MANITOL, ERITRITOL.**

Los polialcoholes se utilizan como aditivos en productos como chicles, caramelos, helados, postres, productos de pastelería o repostería. Son especialmente apreciados en las líneas dietéticas destinadas a personas con diabetes.

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

Con el nuevo etiquetado, la información nutrimental está reportada por 100 g/ml del producto, recuerda ajustar estos valores en base a la cantidad que consumes.

Un alimento es recomendable si **por porción tiene:**

Menos de **5g** de grasa total →

Menos de **4 g** de grasa saturada →

Menos de **200mg** de sodio →

Menos de **15 gr** carbohidratos →

Información nutrimental

Contenido energético

Por envase: ____ KCAL

Por porción 100 gr/ml: ____ KCAL

% de valor diario *

Grasa total

Grasas saturadas

Grasas *trans*

Colesterol

Sodio

Total de carbohidratos

Fibra

Azúcares

Proteína

Vitamina A

•

Vitamina C

Calcio

•

Hierro

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

TIP

Los nutrimentos a evitar son fáciles de identificar, se encuentran en negritas (**nutrimentos críticos**)



6625017583



Lizeth.fitnesscoach



Lizeth.fitnesscoach



Lizeth.fitnesscoach@gmail.com