

ETIQUETADO DE ALIMENTOS MÉXICO – FASE 2



Del **1 de octubre de 2023** al **31 de diciembre de 2027** el cálculo y evaluación de la información nutrimental complementaria se realizará con los siguientes criterios y valores:

Etiquetado frontal de advertencia:

Sellos octagonales:



La presencia de los sellos se basa en límites establecidos por la Secretaría de Salud.

Leyendas:

CONTIENE CAFÉINA
EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

Sellos que se determinan en 100 gramos o mililitros de producto:



Aparece cuando en **100 gramos de producto**, la energía (Calorías o kcal) que proporciona **es igual o mayor a 275 calorías o kcal**.

Para líquidos, aparece cuando en **100 ml de producto** hay un aporte de **70 kcal o más, o bien contiene 10 kcal o más** provenientes de azúcares añadidos.

100 g de algunos alimentos equivalen aprox. a:



3 Bowls de cereal



3 Rebanadas de pan



3 Barritas de cereal



Aparece cuando en **100 gramos** de producto hay una cantidad **mayor o igual a 300 mg de sodio o mayor o igual a 1 mg de sodio por kcal**.

La recomendación diaria es de **2,000 mg**



300 mg equivalen al **15%** de la recomendación diaria

Sodio en 100 g de algunos productos Kellogg's®

Special K® Nut → **142 mg**
Bar Arándanos

All-Bran® Original → **225 mg**

Importante:

Las calorías que requiere cada persona en el día se calculan según sus **características y actividad física**.

En promedio se recomiendan para adultos y niños¹:



Sellos que se determinan respecto a las calorías totales de un producto:

Ejemplo:

Si evaluamos un producto como **All-Bran® Original**, ¿Cuántos sellos tendría?

DECLARACIÓN NUTRIMENTAL	
	100 g
Contenido energético	272 kcal (1,150 kJ)
Proteínas (g)	100 g
Grasas totales (g)	3.5
Grasas saturadas (g)	0
Grasas trans (mg)	0
Hidratos de carbono (g)	50
Azúcares	15
Azúcares añadidos	6
Fibra dietética (g)	29
Sodio (mg)	225

Aparece cuando:



El **10%** o más del **contenido energético** proviene de **azúcares añadidos**

En este ejemplo el **10%** de **272 kcal** son **27 kcal**



El **10%** o más del **contenido energético** proviene de **grasas saturadas**

En este ejemplo el **10%** de **272 kcal** son **27 kcal**



El **1%** o más del **contenido energético** proviene de **grasas trans**

En este ejemplo el **10%** de **272 kcal** son **2.7 kcal**

Como pasar de gramos a kcal:

1 g de azúcares = 4 kcal

En este ejemplo:

6 g de **azúcares añadidos**
x 4 kcal = **24 kcal**

1 g de grasas = 9 kcal

En este ejemplo:

0 g de **grasas saturadas**
x 9 kcal = **0 kcal**

0 g de **grasas trans**
x 9 kcal = **0 kcal**



Al **NO** rebasar los límites, este producto:

NO cuenta con sellos de **exceso de:** calorías, sodio, azúcares, grasas saturadas y grasas trans.



Quando el empaque de los productos tenga una superficie principal de exhibición $\leq 40 \text{ cm}^2$ se incluirá únicamente el número de sellos sin mencionar a cuál se refiere. Para conocer cuáles sellos son, deberás revisar la tabla nutricional y aplicar los criterios que explicamos previamente.

Recuerda qué...

Para una **mejor toma de decisiones**, considera las raciones diarias que necesitas, **consulta siempre a tu Nutriólog@**, quien podrá ajustar y orientarte sobre tus necesidades nutrimentales.

Referencias:

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/S-2010, Diario Oficial de la Federación, 27 de marzo de 2020.
1. Bourges H. Casanueva E. Rosado J.L. Recomendaciones de Ingestión de Nutrientes para la Población Mexicana. Tomo II. México, Editorial Médica Panamericana. 2. Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85224/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf?sequence=1.

Para más información consulta: www.insk.com

Facebook.com/insklam

@insk_latam

wellbeing.latam