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 CAFEÍNA **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:







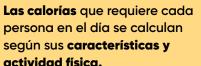












En promedio se recomiendan para adultos y niños¹:





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 \rightarrow 142 mg Bar Arándanos

All-Bran[®] Original → 225 mg

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

Ejemplo:

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



Aparece cuando:



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

En este eiemplo el 10% de 272 kcal son 27 kcal

Como pasar de gramos a kcal:

1 q de azúcares = 4 kcal

En este ejemplo:

6 q de azúcares añadidos x 4 kcal = 24 kcal



El 10% o más del contenido energético proviene de arasas saturadas

En este ejemplo el 10% de 272 kcal son 27 kcal 1 g de grasas = 9 kcal

En este ejemplo:

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



29

225

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

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

0 a de **arasas 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.



Cuando el empague de los productos tenga una superficie principal de exhibición ≤ 40 cm² se incluirá únicamente el número de sellos sin mencionar a cuál se refiere. Para conocer cuáles sellos son, deberás revisar la tabla nutrimental y aplicar los criterios que explicamos previamente.

Recuerda qué...

Fibra dietética (g)

Sodio (mg)

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.

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-SA1-2010. Diario Oficial de la Federación, 27 de marzo de 2020.

1. Bourges H. Casanueva E. Rosado JL. Recomendaciones de Ingestión de Nutrimentos 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.

