

NUEVO ETIQUETADO DE ALIMENTOS EN MÉXICO



A partir del 1º de octubre del 2020, todos los productos preenvasados, obligatoriamente, presentarán cambios en su etiquetado frontal

Etiquetado frontal de advertencia



Sellos Octagonales

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

CONTIENE CAFEÍNA
EVITAR EN NIÑOS

Leyendas

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 los 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 tazas de cereal



3 rebanadas de pan



3 barras de cereal

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:

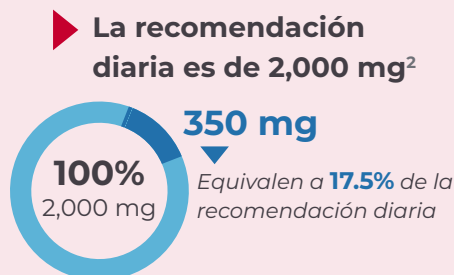


2,000 kcal

1,579 kcal



Aparece cuando en 100 gramos de producto hay más de **350 mg** de sodio



▶ Sodio en 100 g de algunos productos Kellogg's®

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

All-Bran® Original **225 mg**

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTA: WWW.INSK.COM

[FACEBOOK.COM/INSKLATAM](https://www.facebook.com/INSKLATAM) | [@INSK_LATAM](https://twitter.com/INSK_LATAM) | [WELLBEING.LATAM](https://www.instagram.com/wellbeing.latam)

ESTE MATERIAL FUE DESARROLLADO POR EL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y SALUD KELLOGG'S, A.C. CON FINES MERAMENTE ILUSTRATIVOS E INFORMATIVOS DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL Y NO COMO GUÍA O APOYO LEGAL PARA LA INTERPRETACIÓN DE LA NORMA DE REFERENCIA. SU USO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO HACE. SU ALTERACIÓN Y/O MODIFICACIÓN TOTAL O PARCIAL ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDA.

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)	
272 kcal	
CONTENIDO ENERGÉTICO	(1 150 kJ)
PROTEÍNAS (g).....	10
GRASAS TOTALES (g).....	3.5
•GRASAS SATURADAS (g).....	0
•GRASAS TRANS (mg).....	0
HIDRATOS DE CARBONO DISPONIBLES (g).....	50
•AZÚCARES (g).....	15
•AZÚCARES AÑADIDOS (g).....	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%** 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 **1%** 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**

Al no rebasar los **límites**, este producto **NO cuenta con sellos de exceso: CALORÍAS, SODIO, AZÚCARES, GRASAS SATURADAS y GRASAS TRANS**

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**



Cuando 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.



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/SSA1-2010, Diario Oficial de la Federación, 27 de marzo de 2020.
1. Bourges H. Casanueva E. Rosado JL. 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/INSKLATAM](https://www.facebook.com/INSKLATAM) | [@INSK_LATAM](https://twitter.com/INSK_LATAM) | [WELLBEING.LATAM](https://www.instagram.com/wellbeing.latam)

ESTE MATERIAL FUE DESARROLLADO POR EL INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y SALUD KELLOGG'S, A.C. CON FINES MERAMENTE ILUSTRATIVOS E INFORMATIVOS DESDE EL PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL Y NO COMO GUÍA O APOYO LEGAL PARA LA INTERPRETACIÓN DE LA NORMA DE REFERENCIA. SU USO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO HACE. SU ALTERACIÓN Y/O MODIFICACIÓN TOTAL O PARCIAL ESTÁ ESTRICTAMENTE PROHIBIDA.