



Manual
de rotulado nutricional
para la industria de alimentos

Manual de Rotulado nutricional para la industria de alimentos

Convenio de cooperación técnica y financiera N°233 de 2009
entre el Ministerio de la Protección Social, Acción Social,
Unicef y Programa Mundial Alimentos (PMA) de las Naciones Unidas

Coordinación, revisión y seguimiento editorial:

Luz Ángela Ochoa

Profesional Supervisión Convenio N°233
Grupo de Promoción y Prevención
Dirección General de Salud Pública

Liliana Peñaloza

Profesional Especializado
Grupo de Promoción y Prevención
Dirección General de Salud Pública

María Mercedes Muñoz

Coordinadora Convenio N°233

Elaboración:

Gustavo Mosquera Arango

Consultor PMA Convenio N°233

Diseño y diagramación:

César A. Corredor P.

cescok@hotmail.com

Impreso por:

Primera edición
Febrero de 2010

Queda Prohibida su reproducción total o parcial
sin previa autorización del autor o citando la fuente

Reservados todos los derechos©2010



Ministerio de la Protección Social

Diego Palacio Betancourt

Ministro de la Protección Social

Carlos Jorge Rodríguez Restrepo

Viceministro Técnico

Ricardo Andrés Echeverri López

Viceministro de Relaciones Laborales

Carlos Ignacio Cuervo Valencia

Viceministro de Salud y Bienestar

Lenis Enrique Urquijo

Director General de Salud Pública

Clara Alexandra Méndez Cubillos

Secretaria General



Programa Mundial Alimentos (PMA)

Praveen Agrawal

Representante del Programa Mundial
de Alimentos de las Naciones Unidas

María Cecilia Cuartas

Oficial Nacional de Nutrición, Salud y Educación

Contenido

Introducción	6
Presentación	7
Objetivos del manual	8
Marco legal	9
Capítulo 1	Consideraciones generales sobre rotulado nutricional	11
Capítulo 2	Definiciones y conceptos básicos para aplicar el rotulado nutricional	13
Capítulo 3	Declaración de nutrientes	17
Capítulo 4	La tabla de información nutricional	31
Capítulo 5	Desarrollo de una tabla de información nutricional (<i>ejercicio</i>)	37
Capítulo 6	Información nutricional complementaria	51
Anexos	55
1.	Valores de referencia de nutrientes	
2.	Requisitos para reportar los datos en la tabla de información nutricional	
3.	Formatos de tabla de información nutricional	
4.	Declaraciones de propiedades nutricionales	
5.	Declaraciones de propiedades de salud relacionadas con la reducción de riesgo de enfermedad	

Introducción

Las políticas de muchos gobiernos en el campo de la nutrición y salud pública, están generando cambios importantes en los hábitos de consumo de la población hacia alimentos más nutritivos y saludables.

En Colombia, La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional aprobada por el Consejo Nacional de Política Económica y Social CONPES en el 2007, dentro de sus objetivos, busca promover hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición de la población, y prevenir la aparición de enfermedades asociadas con la dieta.

La Política, enfatiza en la necesidad de generar condiciones para una adecuada información y orientación a los consumidores, que les permita tomar las mejores decisiones de compra y consumo de productos alimentarios, entre estas, la exigencia de etiquetado y publicidad que proporcione a los consumidores información esencial y precisa para elegir con conocimiento de causa.

Con la expedición de la normativa sobre rotulado nutricional de alimentos envasados por parte del Ministerio de la Protección Social, se ha dado un paso importante en la fijación de reglas claras para el sector industrial responsable de su cumplimiento y de disposiciones para la protección del consumidor.

El rotulado nutricional es un elemento importante para promover en los consumidores una alimentación saludable e incentivar en la industria el desarrollo de alimentos de mejor calidad nutricional.

En los últimos años, el rotulado nutricional ha alcanzado especial importancia debido el incremento de la variedad de productos que se ofrecen en el comercio y las exigencias cada vez más altas de los consumidores de disponer de alimentos con información nutricional clara, precisa y confiable.

En este contexto, es de la mayor importancia que las normas y disposiciones de rotulado nutricional sean bien entendidas y aplicadas por la industria de alimentos, lo cual, no solo representa ventajas competitivas para sus productos, sino que se traduce en beneficios para el consumidor.

Para apoyar a la industria de alimentos, en especial a la pequeña y mediana empresa, en el anterior objetivo, se ha diseñado el presente manual en lenguaje claro y sencillo y con ejemplos prácticos, que sin duda contribuirán a fortalecer la conceptualización de la normativa de rotulado nutricional en este sector alimentario.

Objetivos del manual

- * Brindar a la industria de alimentos la información y elementos necesarios para la aplicación correcta del Rotulado Nutricional, en particular, los requisitos de la tabla nutricional y las declaraciones de propiedades nutricionales y de salud, para el cumplimiento cabal de la **normativa** expedida por el **Ministerio de la Protección Social**.
- * Promover en la industria el desarrollo de alimentos de mejor contenido nutricional en beneficio del consumidor.
- * Servir de instrumento básico en los programas de capacitación que realicen los organismos oficiales para los industriales y comercializadores de alimentos y funcionarios de los diferentes organismos regionales y municipales del sector salud y de otros sectores afines.

Marco legal

En Colombia, el rotulado nutricional de alimentos envasados se encuentra regulado por la Resolución 288 de 2008, expedida por el Ministerio de la Protección Social.

Dada la importancia del rotulado nutricional en el sector alimentario, el Ministerio de la Protección Social ha extendido el plazo de entrada en vigencia de la Resolución 288, por una parte, para introducir algunos cambios en aspectos puntuales de la norma y por otra, con el fin de que la industria de alimentos pueda disponer del tiempo razonable para profundizar los conceptos y sus diferentes requisitos y facilitar su cumplimiento.

Por lo anterior, si bien, el presente manual se basa en las disposiciones de la Resolución 288 que no tendrán cambio, también, toma en cuenta los ajustes previstos por el Ministerio de la Protección Social a la citada normativa.



Consideraciones generales sobre rotulado nutricional

*** Rotulado nutricional**

Es toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento.

*** Rótulo o etiqueta**

Es el marbete, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, marcado, marcado en relieve o adherido al envase de un alimento.

*** Alimentos que deben cumplir con la normativa de rotulado nutricional**

La normativa de rotulado nutricional en Colombia solamente aplica a los alimentos **envasados** y es opcional para la industria de alimentos. Sin embargo, se convierte en **obligatoria** si en los rótulos o etiquetas se declara información nutricional, propiedades nutricionales, propiedades de salud, o cuando, cualquier descripción hecha en la etiqueta produzca el mismo efecto de las declaraciones de propiedades nutricionales o de salud.

Por ejemplo:

Un alimento que en su etiqueta declare “contiene Vitamina C” o “Bajo en grasa” o incluya la tabla nutricional, está obligado a cumplir la normativa de rotulado nutricional del Ministerio de la Protección Social.

➔ *El rotulado nutricional comprende dos aspectos básicos:*

A. La declaración de nutrientes:

Es la relación o enumeración normalizada del contenido de nutrientes de un alimento. Esta información siempre debe figurar en la **TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL**.

B. la información nutricional complementaria, que es de dos tipos:

* *Declaración de propiedades nutricionales:*

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, incluyendo pero no limitándose a su valor energético y contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra dietaria, así como, su contenido de vitaminas y minerales.

No se considera declaración de propiedades nutricionales:

- » la mención de sustancias en la lista de ingredientes;
- » la mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional;
- » la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en el rótulo o etiqueta.

* *Declaración de propiedades de salud:*

Es cualquier representación que declare, sugiera o implique que existe una relación entre un alimento o un constituyente o componente de dicho alimento, y la salud.

➔ *Prohibiciones en el rotulado nutricional*

La industria de alimentos debe tener presente que la normativa de rotulado nutricional establece una serie de prohibiciones como medida de protección del consumidor. A continuación se indican las más relevantes:

- » El rotulado nutricional **NO** debe describir o presentar el alimento de **forma falsa, equívoca o engañosa** o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea en el consumidor respecto de su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud, en ningún aspecto.
- » En el rotulado nutricional **NO** se pueden declarar propiedades **que no puedan comprobarse**.
- » En el rotulado nutricional **NO** se puede incluir información o descripción alguna que indique, represente, sugiera o implique que el alimento es útil, adecuado o efectivo para **prevenir, aliviar, tratar o curar** cualquier enfermedad o trastorno fisiológico.

Definiciones y conceptos básicos para aplicar el rotulado nutricional

Veamos a continuación los conceptos más relevantes en los que se fundamenta la aplicación de la normativa de rotulado nutricional.

*** Valor de Referencia de los Nutrientes (VRN) o Valor de Referencia (VR)**

Es el nivel de ingesta diario de nutrientes recomendado para mantener la salud de la mayoría de las personas sanas de diferentes grupos de edad y estado fisiológico, utilizado para fines de rotulado nutricional.

Los VRN son fundamentales para el rotulado nutricional ya que las cantidades de nutrientes que se declaren en la tabla nutricional se basan en estos valores.

Para rotulado nutricional se han definido **VRN o VR** de los siguientes grupos de edad:

- a. Niños mayores de 4 años y adultos
- b. Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años.

Valores de Referencia de algunos nutrientes

Energía / Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Energía /Calorías	Kcal.	NE	2000 Kcal.
Grasa total	Gramos	NE	65 g
Grasa saturada	Gramos	NE	20 g
Colesterol, Máx.	Miligramos	NE	300 mg
Sodio, Máx.	Miligramos	NE	2400 mg
Carbohidratos	Gramos	NE	300 g
Fibra dietaria	Gramos	NE	25 g
Proteínas	Gramos	18 g	50 g

NE. No especificado para rotulado nutricional

Los valores de referencia de los nutrientes productores de energía se basan en la cantidad de calorías consumidas en un día. Un consumo de 2.000 calorías por día se ha tomado como referencia para rotulado nutricional.

Los valores diarios de referencia (**VR**) de los nutrientes productores de energía para niños mayores de 4 años y adultos están calculados de la siguiente forma:

- » Grasa total: 30% de las calorías
- » Grasa saturada: 10% de las calorías
- » Carbohidratos: 60% de las calorías
- » Proteína: 10% de las calorías

Veamos algunos ejemplos de VR para rotulado nutricional:

- » La cantidad **diaria** de proteína que se recomienda para niños mayores de 4 años y adultos son 50 gramos, y para niños mayores de 6 meses y menores de 4 años son 18 gramos. Estas cantidades son el 100% del VRN.
- » La cantidad **diaria** de calcio que se recomienda para niños mayores de 4 años y adultos son 1.000 miligramos, y para niños mayores de 6 meses y menores de 4 años son 385 miligramos. Estas cantidades son el 100% del VRN.

El Anexo 1, contiene la tabla con los valores diarios de referencia de los nutrientes VRN para **rotulado nutricional**.

* **Porcentaje de Valor Diario (%VD)**

Es el aporte que hace al valor de referencia (VRN) un determinado nutriente presente en una porción del alimento, expresado en porcentaje.

El Porcentaje de valor diario (**% VD**) es un aspecto fundamental del rotulado nutricional ya que la mayoría de los nutrientes que figuran en la tabla de información nutricional deben estar expresados en porcentaje del valor de referencia VRN. El cálculo del % valor diario es muy sencillo:

Por ejemplo:

El VALOR DE REFERENCIA (VR) para proteína son **50 gramos**; si una porción del alimento contiene **5 gramos** de proteína significa que esta porción aporta o cubre el **10%** del VR o valor diario de este nutriente.

El VALOR DE REFERENCIA (VR) para fibra dietaria son **25 gramos**; si una porción del alimento contiene **5 gramos** de fibra significa que esta porción aporta o cubre el **20%** del VR o valor diario de este nutriente.

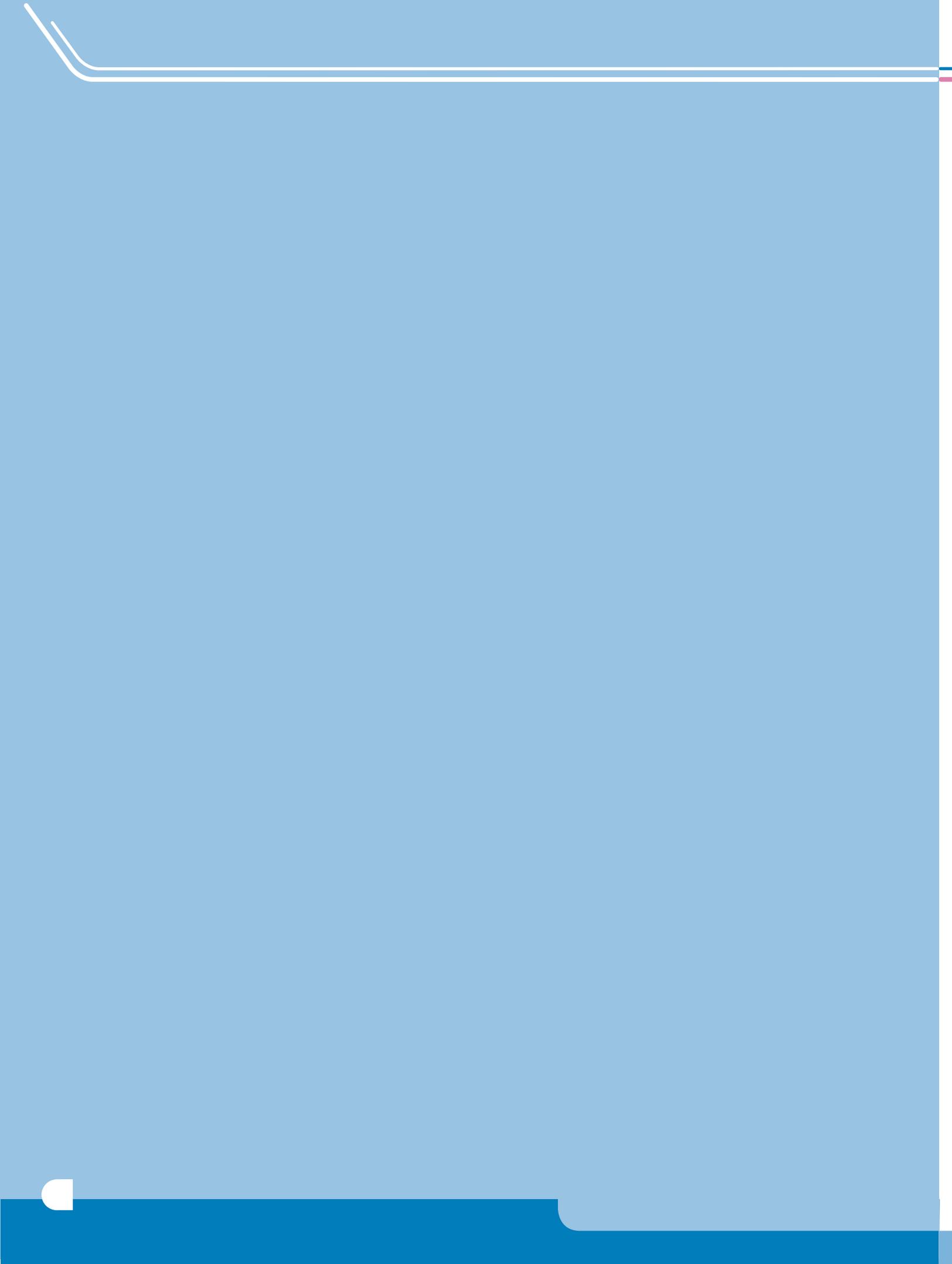
✿ Porción o el tamaño de una porción

Una "porción" o el "tamaño de una porción" es la cantidad de un alimento normalmente consumida en una ocasión por personas mayores de 4 años y adultos o por niños mayores de 6 meses y menores de 4 años, que debe declararse en la tabla nutricional y se expresa usando medidas caseras comunes apropiadas para el alimento como: la taza, la cuchara, la cucharadita, el vaso, la jarra, etc.

Las medidas caseras permiten al consumidor entender más fácilmente el tamaño de una porción y la cantidad de nutrientes, ya que se basan en utensilios comunes de uso diario en el hogar.



La Porción del alimento es un elemento determinante ya que la información que figura en la tabla de información nutricional debe estar expresada por UNA PORCIÓN del alimento.



Declaración de nutrientes

*** Obligtoriedad de la declaración de nutrientes**

La declaración de nutrientes es **obligatoria** para todo alimento que declare cualquier tipo de información nutricional, propiedades nutricionales o de salud, esté adicionado de nutrientes, o cuando su descripción en la etiqueta produzca el mismo efecto de las declaraciones de propiedades nutricionales o de salud.

No obstante, opcionalmente se podrá hacer la declaración de nutrientes en alimentos que no declaren propiedades nutricionales ni de salud, o no estén adicionados de nutrientes.

La declaración de nutrientes **siempre** debe hacerse en la **tabla de información nutricional** que se explica en el capítulo 4.

*** Nutrientes de declaración obligatoria en la tabla de información nutricional**

Cuando se aplique la declaración de nutrientes, las normas exigen que la tabla de información nutricional debe declarar de forma **obligatoria** los siguientes **NUTRIENTES**:

Calorías totales	Fibra dietaria
Calorías de grasa	Azúcares
Grasa total	Proteína
Grasa saturada	Vitamina A
Grasa trans	Vitamina C
Colesterol	Hierro
Sodio	Calcio
Carbohidratos	

De manera **opcional** se pueden declarar los siguientes nutrientes:

- » Calorías de grasa saturada
- » Ácidos grasos monoinsaturados
- » Ácidos grasos poliinsaturados
- » Fibra soluble
- » Fibra insoluble
- » polialcoholes
- » Otras Vitaminas y minerales diferentes a la vitamina A, C, calcio y hierro.

Sin embargo, si la etiqueta de un alimento incluye algún tipo de declaración de propiedad nutricional de los nutrientes opcionales, o alguno de estos es adicionado al alimento, se convierten en **obligatorios** y por consiguiente deben aparecer en la tabla nutricional.

También, algunos nutrientes opcionales deben declararse en la tabla nutricional, si en la etiqueta se hacen declaraciones de propiedades sobre nutrientes obligatorios.

Por ejemplo:

Si en la etiqueta se hace una declaración de propiedades nutricionales sobre la fibra dietaria, debe indicarse las cantidades de **fibra soluble y fibra insoluble**.

Tenga en cuenta que:



En la tabla de información nutricional solamente se pueden declarar los nutrientes obligatorios y opcionales antes indicados

✿ **Base para la declaración de nutrientes en la tabla de información nutricional**

La base para la declaración de los nutrientes en la tabla de información nutricional es la **porción** del alimento tal como este se presenta en el envase de venta, o por envase si este contiene una sola porción. Opcionalmente la declaración de nutrientes se puede hacer por 100 g o por 100 ml del alimento.

Así mismo, se puede incluir en forma adicional, la declaración de nutrientes por porción del alimento preparado o listo para el consumo, cuando para su consumo deba prepararse con la adición de leche, agua u otro líquido adecuado.

Por ejemplo:

Los fabricantes de cereales para desayuno **deben** declarar en la tabla nutricional los nutrientes del cereal solo, es decir como se presenta en el envase de venta, y adicionalmente **pueden** declarar los nutrientes en el cereal preparado, es decir con la adición de leche.

✿ **Forma de declaración y expresión de los nutrientes en la tabla de información nutricional**

Las normas establecen que la declaración del contenido de nutrientes obligatorios y opcionales en la tabla de información nutricional debe hacerse en forma numérica y cumplir una serie de requisitos para su declaración y forma de expresión, con el fin de que el consumidor pueda entender más fácilmente la información y se facilite a la industria su aplicación.

Veamos los aspectos claves de la declaración de nutrientes:

A. Nutrientes de declaración obligatoria

Energía:

- » El valor energético de **una porción** del alimento se expresa en kilocalorías (kcal) y adicionalmente puede expresarse en kilojulios (kJ) inmediatamente después de las kilocalorías, salvo que se exprese utilizando el termino Calorías/calorías. En estos casos solamente es necesario incluir enseguida del término Calorías o calorías la cantidad respectiva. Por ejemplo: Calorías 200; Calorías de grasa 50.
- » La declaración también podrá utilizar términos como: **energía, valor energético, contenido energético**. Si se utilizan estos términos deberá aparecer la expresión calorías después de la cantidad. Por ejemplo: Valor energético: 200 calorías, 50 calorías de grasa.
- » Las **calorías totales y calorías de grasa** se expresan de 5 en 5 calorías, dentro del rango de 5 a 50 calorías, y de 10 en 10 calorías para valores mayores a 50 calorías. Menos de 5 calorías por porción del alimento se expresan como "cero (0)".

- » La cantidad de calorías totales será la sumatoria de las calorías aportadas por la grasa, carbohidratos y proteínas, obtenidas a partir de las cantidades de estos nutrientes declaradas en la tabla nutricional según los criterios indicados en el presente literal.
- » La cantidad de calorías debe declararse aplicando la aproximación matemática al número entero más cercano, en el rango correspondiente.

Por ejemplo:

- » Un valor de **28 calorías** está en el rango entre 5 y 50 calorías; como le aplica el intervalo de 5 en 5, el valor a expresar se aproxima a **30 calorías**;
- » Un valor de **86 calorías** por ser mayor de 50 calorías le aplica el intervalo de 10 en 10, y en este caso el valor a expresar se aproxima a **90 calorías**

*** Proteína, grasa total, grasa saturada, carbohidratos y fibra dietaria:**

- » Las cantidades de proteína, grasa total, grasa saturada, carbohidratos y fibra dietaria en una porción del alimento, se expresan en gramos y en porcentaje del valor de referencia (% Valor Diario o %VD). En el caso de la proteína la declaración del **%VD** es opcional pero se convierte en obligatorio si se hacen declaraciones de propiedades nutricionales sobre proteína, o se trata de un alimento para niños menores de 4 años.
- » El porcentaje de Valor Diario (% VD) de estos nutrientes se expresa con el número entero más cercano a la unidad.

Los porcentajes de valor diario (%VD) de proteína, grasa total, grasa saturada, carbohidratos, fibra dietaria, sodio y colesterol se calculan a partir de las cantidades (gramos, miligramos) de estos nutrientes que se declaren en la tabla de información nutricional según los requisitos indicados anteriormente.



- » La cantidad de **Proteína, carbohidratos y fibra dietaria** se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad. Si la cantidad es menor a 1 g, se expresa "Contiene menos de 1 g" ó "Menos de 1 g" o "< 1 g"; y si es menor a 0,5 g se expresa como cero "(0)".
- » Las cantidades de **Grasa total y grasa saturada** se expresan con el número de gramos más cercano a la unidad para contenidos mayores a 5 g y de 0,5 en 0,5 gramos para contenidos menores a 5 g. Si el contenido total de grasa o de grasa saturada por porción del alimento es menos de 0,5 g, se expresa como cero "(0)".

✿ **Colesterol y sodio:**

- » Las cantidades de colesterol y sodio se expresan en miligramos y en porcentaje del valor diario de referencia (% Valor Diario o %VD).
- » El porcentaje de Valor Diario (% VD) de estos nutrientes se expresa con el número entero más cercano a la unidad.
- » La cantidad de **colesterol** se expresa de 5 en 5 mg. Si la cantidad es menor de 2 mg la declaración se expresa como "cero (0)". Cuando el alimento contiene entre 2 mg y 5 mg la declaración se expresa como "menos de 5 mg" o "< 5 mg".
- » La cantidad de **sodio** debe expresarse de 5 en 5 mg para cantidades entre 5 mg y 140 mg y de 10 en 10 mg para cantidades superiores a 140 mg. Cuando el alimento contiene menos de 5 mg de sodio por porción, se declara como cero "(0)".

✿ **Grasa trans y azúcares:**

- » Las cantidades de grasa trans y azúcares por porción del alimento se expresan en gramos.
- » La cantidad de **grasa trans** se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos mayores a 5 g y de 0,5 en 0,5 g para contenidos menores a 5 g. Si el contenido total de grasa trans por porción de alimento es menos de 0,5 g, la declaración se expresa como cero "(0)".
- » La cantidad de **azúcares** se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento. Si la cantidad es menor a 1 g por porción de alimento, la declaración se expresa como "Contiene menos de 1 g" ó "Menos de 1 g" o "< 1 g"; y si es menor a 0,5 g, la declaración se expresa como cero "(0)".

✿ **Vitamina A, Vitamina C, Hierro y Calcio:**

- » Las cantidades de **vitamina A, vitamina C, hierro y calcio**, por porción del alimento deben expresarse en porcentaje del valor diario de referencia (% Valor Diario o %VD) con el número entero más cercano a la unidad y en intervalos de 2%, desde el 2% hasta e incluyendo el 10% del valor de referencia; en intervalos de 5% desde el 10% hasta e incluyendo el 50%, y en intervalos de 10% para valores superiores al 50% del valor de referencia.

✿ **Vitaminas y minerales diferentes de la Vitamina A, vitamina C, hierro y calcio:**

- » Estas vitaminas y minerales se deben declarar únicamente si tienen valor de referencia y han sido **adicionados** al alimento en cantidades iguales o superiores al 2% del valor de referencia por porción del alimento.
- » Las cantidades de estas vitaminas y minerales se expresan en la misma forma que para la Vitamina A, Vitamina C, hierro y calcio, antes señalada.

B. Nutrientes de declaración opcional:

*** Calorías de grasa saturada:**

La cantidad de calorías de grasa saturada se expresa en la misma forma que las calorías totales y calorías de grasa, indicadas en el literal A.

*** Ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados**

Las cantidades de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, se expresan con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos mayores a 5 g y de 0,5 en 0,5 g para contenidos menores a 5 g. Si el contenido total de ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados por porción de alimento es menos de 0,5 g, la declaración se expresa como cero "(0)".

*** Fibra soluble e insoluble y polialcoholes.**

- » Las cantidades de fibra soluble e insoluble y polialcoholes, se expresan en gramos por porción del alimento, con el número de gramos más cercano a la unidad. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como "Contiene menos de 1 g" o "Menos de 1 g" o "< 1 g"; y si es menor de 0,5 g, se expresa como cero "(0)".

*** Vitaminas y minerales diferentes de la Vitamina A, vitamina C, hierro y calcio, presentes naturalmente en el alimento:**

- » Las Vitaminas y minerales diferentes de la vitamina A, C, hierro y calcio **presentes naturalmente** en el alimento se pueden declarar **únicamente** cuando tienen valor de referencia y se hallan en cantidades iguales o superiores al 2% del valor de referencia por porción del alimento.
- » Las cantidades de estas vitaminas y minerales se expresan en la misma forma que la Vitamina A, Vitamina C, hierro y calcio, antes señalados.

El Anexo 2, contiene un cuadro resumen de la forma en que se deben expresar los datos de nutrientes en la tabla de información nutricional.

✿ Casos en los que se puede omitir la declaración de nutrientes obligatorios

La declaración de algunos nutrientes **obligatorios** puede ser omitida en la tabla nutricional, en los casos siguientes:

- » **Calorías de grasa:** no es obligatorio declararlas en alimentos que contienen menos de 0.5 g de grasa por porción.
- » **Grasa saturada:** no es obligatorio declararla en alimentos que contienen menos de 0,5 g de grasa total por porción, a menos que se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o colesterol.
- » **Fibra dietaria:** no es obligatorio declararla en alimentos que contienen menos de 1 g de fibra dietaria por porción.
- » **Colesterol:** no es obligatorio declararlo en alimentos que contienen menos de 2 mg de colesterol por porción, a menos que se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o colesterol.
- » **Grasa trans:** no es obligatorio declararla en alimentos que contienen menos de 0,5 g de grasa total por porción, a menos que se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o colesterol.
- » **Azúcares:** no es obligatorio declararlos en alimentos que contienen menos de 1 g de azúcar por porción, a menos que se haga alguna declaración o referencia sobre edulcorantes artificiales, azúcares ó polialcoholes en la etiqueta.
- » **Vitamina A, vitamina C, hierro y calcio:** no es obligatorio declararlos en alimentos que contienen cantidades inferiores al 2 % del valor de referencia por porción del alimento.

No obstante, si las calorías de grasa, grasa saturada, fibra dietaria, colesterol, grasa trans, azúcares, Vitamina A, Vitamina C, Hierro y Calcio, no se declaran, deberá figurar al final de la tabla de Información Nutricional la expresión "**No es una fuente significativa de** " seguido del nutriente o nutrientes que no se declaran. En el caso de la vitamina A, vitamina C, calcio y hierro puede aparecer la expresión: "**contiene menos del 2 % de...**" seguido de las vitaminas y minerales que no se declaran.

El **Anexo 2** contiene un resumen de los criterios para omitir la declaración de nutrientes obligatorios en la tabla de información nutricional.

*** Requisitos de la declaración de nutrientes en alimentos infantiles.**

La normativa de rotulado nutricional contemplan dos clases de alimentos infantiles según la edad de los niños: Alimentos para niños mayores de 4 años y Alimentos para niños mayores de 6 meses y menores de 4 años. Cada grupo de debe cumplir requisitos especiales en la declaración de nutrientes, como se indica a continuación:

• Alimentos para niños menores de 4 años:

La declaración incluye los nutrientes obligatorios y opcionales, pero **NO** se pueden declarar los **% de Valor diario** de grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos y fibra dietaria. En cambio se deben declarar los **% de Valor diario** de proteína, vitaminas y minerales para los cuales se han establecido VRN.

• Alimentos para niños mayores de 6 meses y menores de 2 años:

La declaración de nutrientes es la misma que la de los alimentos para niños mayores de 4 años, **solo** que no se pueden declarar, las calorías de grasa, calorías de grasa saturada, y las cantidades de grasa saturada, grasa poliinsaturada, grasa monoinsaturada.

*** Obtención de los valores de nutrientes que se declaren en la tabla de información nutricional**

Hay diferentes maneras o fuentes para obtener los valores de nutrientes que se deben declarar en la tabla nutricional:

- a.** Mediante pruebas de laboratorio de muestras representativas del producto.
- b.** De la tabla de composición de alimentos colombianos del ICBF o de fuentes internacionales reconocidas.
- c.** De las especificaciones de los ingredientes del alimento, por ejemplo, suministrados por los proveedores.

Sin embargo, si en la etiqueta se declaran propiedades nutricionales o de salud, los valores de los nutrientes que sustentan la declaración deben ser obtenidos mediante pruebas analíticas.

*** Tolerancias permitidas en los valores de nutrientes declarados en la tabla de información nutricional**

Las normas permiten ciertas tolerancias en los valores de nutrientes declarados en la etiqueta, en función del tipo de nutriente, si este ha sido adicionado o se encuentra presente naturalmente en el alimento. De esta forma se facilita el cumplimiento de la industria y permite que la verificación por parte de los organismos de control se efectúe bajo criterios objetivos.

Veamos los criterios establecidos:

a. Nutrientes adicionados al alimento:

- » El contenido de vitaminas, minerales, proteína, fibra dietaria, grasa monoinsaturada o poliinsaturada, debe ser mínimo el 90% del valor declarado en la etiqueta.

b. Nutrientes presentes naturalmente en el alimento:

- » El contenido de vitaminas, minerales, proteína, carbohidrato total, fibra dietaria, otro carbohidrato, grasa monoinsaturada o poliinsaturada, debe ser mínimo el 80% del valor declarado en la etiqueta.

Excesos razonables en el contenido de vitaminas, minerales, proteína, carbohidrato total, fibra dietaria, otro carbohidrato, grasa monoinsaturada o poliinsaturada sobre el valor declarado en la etiqueta son aceptables dentro de las Buenas Prácticas de Manufactura

- » Para calorías, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio se acepta un exceso no mayor del 20 % sobre el valor declarado en la etiqueta. Deficiencias razonables en la cantidad de calorías, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio con respecto al valor declarado en la etiqueta son aceptables dentro de las Buenas Prácticas de Manufactura.

✿ Cantidades de referencia de alimentos consumidas en una ocasión.

Como su nombre lo indica, es la cantidad de un alimento que habitualmente consumen en una ocasión personas mayores de 4 años y adultos o niños mayores de 6 meses y menores de 4 años, también denominada "**porción de consumo habitual**".

La cantidad de referencia es un elemento clave de rotulado nutricional porque sirve para determinar **la porción o el tamaño de la porción** de un alimento en particular.

La Resolución 288 de 2008 contiene un Anexo con el listado de las cantidades de referencia para alimentos infantiles y alimentos en general.

Si un alimento no tiene cantidad de referencia en el listado del Anexo antes referido, la porción o el tamaño de la porción debe determinarla el industrial, y en este caso, su tamaño debe ser tal que pueda ser razonablemente consumida por una persona en una ocasión.

✿ Declaración del tamaño de la porción en la tabla de información nutricional

El tamaño de la porción debe declararse en **medidas o unidades caseras comunes** como la taza, la cucharada, la cucharadita, el vaso, los recipientes comúnmente usados en la casa como la jarra, u otra medida casera común para envasar alimentos. En cuanto sea posible y apropiado, se debe utilizar como medida la **taza, la cucharada y la cucharadita**.

A continuación de la declaración de la porción en medidas caseras comunes, debe aparecer entre paréntesis la declaración de la equivalencia del sistema internacional de unidades:

- » Los líquidos se declaran en mililitros (ml) y cualquier otro alimento en gramos (g). Los gramos se aproximan al número entero más cercano, con excepción de cantidades menores de 5 g. Para cantidades entre 2 g y 5 g los números se aproximan al 0,5 g más cercano y cantidades menores de 2 g se aproximan al 0,1 g más cercano.
- » Los envases de porciones individuales no requieren la declaración de la unidad del sistema internacional de unidades en paréntesis.
- » En aquellos alimentos en los que no se puede expresar una porción en medidas caseras comunes, se podrá utilizar como medida casera una rebanada, una fracción de la unidad, onzas o el número de unidades que más se aproxime a la cantidad de referencia.

Ejemplos:

Alimento	Declaración
Galletas	1 galleta (45g)
Bebidas: leche, jugo, gaseosa	1 vaso (200 ml) si el envase contiene varias porciones. 1 lata; 1 caja, 1 si el envase contiene una sola porción
Crema de leche	1 cucharada (15 ml) o 1 Cda (15 ml)

✿ Declaración de las medidas caseras comunes

- » **Taza:** se expresa en las siguientes fracciones de taza: 1/4, 1/3, 1/2, 2/3, 3/4, 1 taza, 1-1/2 taza, etc.
- » **Cucharada:** se expresa en las siguientes fracciones de cucharada: 1- 1/3, 1- 1/2, 1- 2/3, 1, 2, y 3 cucharadas.
- » **Cucharadita:** se expresa en las siguientes fracciones de cucharadita: 1/8, 1/4, 1/2, 3/4, 1, o 2 cucharaditas.

✳ **Equivalencias de las medidas caseras comunes, para la declaración del tamaño de la porción.**

La declaración del tamaño de la porción en medidas caseras tiene las siguientes equivalencias con el sistema internacional de unidades:

1 cucharadita (Cda) = 5 ml
1 cucharada (Cda) = 15 ml
1 taza = 240 ml
1 vaso = 200 ml a 240 ml
1 onza fluida (oz fl) = 30 ml
1 onza de peso (oz) = 28 g

✳ **Determinación de la "porción" o el "tamaño de la porción" de un alimento**

Como se indicó anteriormente la porción o el tamaño de la porción de un alimento debe determinarse a partir de la cantidad de referencia del alimento normalmente consumida en una ocasión.

Para determinar el tamaño de la porción las normas establecen varios criterios según la presentación y característica del alimento.

Veamos algunos casos:

Porciones de alimentos en unidades individuales

(por ejemplo: galletas, panecillos, pan tajado, ponqué tajado):

El tamaño de una porción se determina con base en los siguientes criterios:

- a. Si la unidad pesa el 50% o menos de la cantidad de referencia, el tamaño de la porción será el número de unidades enteras que más se aproxima a la cantidad de referencia para esa categoría.
- b. Si la unidad pesa más del 50% pero menos del 70% de la cantidad de referencia, el fabricante puede declarar una (1) o dos (2) unidades como el tamaño de la porción.
- c. Si la unidad pesa por lo menos el 70% o más, pero menos del 200% de la cantidad de referencia, el tamaño de la porción es una (1) unidad.
- d. Si la unidad pesa el 200% o más que la cantidad de referencia, se puede declarar que la unidad es equivalente a una porción, siempre y cuando esa unidad pueda razonablemente ser consumida por una persona en una sola ocasión.

Por ejemplo:

Tomemos las galletas que tienen una cantidad de referencia de **30 gramos**.

- » Si una galleta pesa 9 gramos, el tamaño de la porción es el número de galletas que más se aproxime a la cantidad de referencia.

$$3 \text{ galletas} = 27 \text{ gramos}$$

$$4 \text{ galletas} = 36 \text{ gramos}$$

Entonces, en este caso el tamaño de la porción es 3 galletas (27 gramos) porque es el número de galletas que más se aproxima a la cantidad de referencia (30 gramos)

- » Si una galleta pesa 45 gramos el tamaño de la porción será **una galleta**, ya que su peso es mayor del 70% y menor del 200% de la cantidad de referencia (30 gramos).

Porciones de alimentos en unidades grandes normalmente divididos para su consumo (por ejemplo: tortas, pasteles, pizza):

El tamaño de una porción es la rebanada o tajada, expresada como una fracción del total más cercana a la cantidad de referencia. Las rebanadas se pueden expresar como $1/2$, $1/3$, $1/4$, $1/5$, $1/6$, o fracciones más pequeñas que se pueden expresar dividiendo estos valores por 2 ó 3. Se permite usar $1/8$, $1/12$ y $1/16$ pero no las fracciones $1/7$, $1/11$, $1/13$ y $1/14$.

Por ejemplo:

Tomemos el caso de un pastel o torta de frutas que tiene una cantidad de referencia de **125 gramos**.

Si un pastel pesa 600 gramos, el tamaño de la porción es la fracción de pastel que más se aproxime a la cantidad de referencia.

$$600 \text{ g} \times 1/5 = 120 \text{ g}$$

$$600 \text{ g} \times 1/4 = 150 \text{ g}$$

Entonces, en este caso el tamaño de la porción es **$1/5$** de pastel (**120 g**) porque esta fracción es la que más se aproxima a la cantidad de referencia (125 g).

Envases de porciones individuales:

Los productos envasados y vendidos individualmente, con un contenido menor del 200% de la cantidad de referencia, son considerados como envases de porción individual y el contenido total del envase debe ser rotulado como una porción. No obstante, se aceptan las siguientes excepciones:

- a. Cuando el alimento tiene una cantidad de referencia de 100 g, 100 ml, o mayor y el envase contiene más del 150% pero menos del 200% de la cantidad de referencia, el fabricante tiene la opción de declarar que el envase tiene una (1) ó dos (2) porciones del alimento.
- b. Cuando el envase vendido individualmente contiene 200% o más de la cantidad de referencia pueden ser etiquetados como una (1) sola porción, si el contenido completo del envase puede ser razonablemente consumido en una ocasión.

Por ejemplo:

Tomemos el caso de las bebidas gaseosas que tienen una cantidad de referencia de 240 ml.

- » Una bebida gaseosa con un contenido de 450 ml puede declararse como una (1) o dos (2) porciones, ya que la cantidad de referencia es mayor de 100 ml y el envase contiene más del 150% y menos del 200% de la cantidad de referencia.

Veamos el caso de un chocolate de consumo directo que tiene una cantidad de referencia de 40 gramos.

- » Un chocolate con un peso de 70 g debe declararse como una (1) porción, ya que tiene un peso menor del 200% de la cantidad de referencia y no se encuentra dentro de la excepción indicada en el literal a).

✿ **Abreviaturas permitidas para la declaración de nutrientes**

Las normas permiten el uso de abreviaturas para la declaración de algunos nutrientes y el tamaño de la porción, con el objetivo de facilitar a la industria su cumplimiento.

Sin embargo, si la industria recurre al uso de abreviaturas, únicamente puede emplear las siguientes:

Energía y algunos nutrientes	Abreviatura permitida
Grasa total	Grasa
Grasa saturada	Grasa sat.
Colesterol	Coolest.
Carbohidratos totales	Carb. Total
Fibra dietaria	Fibra
Vitamina	Vit.

Tamaño de las porciones	Abreviatura permitida
Cucharadita	Cdta
Cucharada	Cda
Onza fluida	oz fl
Onza	oz
Gramos	g
Mililitro	ml
Tamaño de la porción	Porción
Porciones por envase	Porciones
Aproximadamente	Aprox.

La tabla de información nutricional

**** Tabla de información nutricional***

La tabla nutricional es un recuadro con un formato característico donde se incluye la información nutricional del alimento. En la mayoría de los alimentos se encuentra en la parte posterior de la etiqueta de los envases o empaques.

**** Requisitos generales de la tabla de información nutricional***

La tabla nutricional debe estar en un lugar visible de la etiqueta y tener el siguiente título: **“Información Nutricional”** o **“Datos de Nutrición”**. Además debe cumplir una serie de condiciones relacionadas con el tipo y tamaño de letra, estar en caracteres legibles y en color contrastante con el fondo donde está impresa, para asegurar que sea clara y fácil de leer por el consumidor.

La forma de declaración y presentación de los nutrientes es un requisito clave de la tabla nutricional. Estos siempre estarán declarados de manera uniforme y en el mismo orden y sitio de la tabla, para que el consumidor pueda sin dificultad identificar los nutrientes o un nutriente en particular.

* Formatos de tabla de información nutricional

La normativa permite el uso de diferentes formatos de tabla nutricional en alimentos para niños mayores de 4 años y adultos, dependiendo del área disponible en la etiqueta.

Los alimentos infantiles (para niños menores de 2 años y menores de 4 años) deben presentar la tabla nutricional en un formato especial, acorde con los nutrientes que se pueden declarar, en cada caso. Los diferentes formatos y sus características generales son:

- a. **Vertical Estándar:** Es el formato general de tabla nutricional que utilizan la mayoría de los alimentos envasados. Su presentación es en forma de columna, como se muestra en la **figura 1**.
- b. **Declaración lateral:** Es un formato que se puede utilizar cuando la etiqueta no tiene el espacio suficiente para incluir la tabla nutricional en formato vertical estándar. En este caso, la información sobre valores diarios y conversiones calóricas se incluye a la derecha de la tabla.
- c. **Declaración dual:** Este formato se usa para dos o más formas del mismo alimento, por ejemplo, "tal como se compra" o "preparado", para una combinación común de alimentos (adición de otro ingrediente), para diferentes unidades (una rebanada de pan o por 100 gramos), o para dos o más grupos poblacionales con diferentes valores diarios de referencia.

Un ejemplo, de declaración dual son los cereales para desayuno en los que la información nutricional se presenta para el cereal solo y con adición de leche.
- d. **Simplificado:** es una variación del formato vertical estándar que se utiliza cuando el alimento no es fuente significativa de 8 o más nutrientes.
- e. **Tabular:** se utiliza para envases pequeños en los que no cabe la tabla nutricional en formato vertical estándar. Este formato presenta la información nutricional en forma horizontal dispuesta en tres secciones.
- f. **Lineal:** El formato lineal se puede utilizar solamente cuando no es posible incluir en la etiqueta el formato tabular. Los nutrientes se presentan seguidos y separados por comas.

En el **Anexo 3** se presentan los diferentes formatos de tabla de información nutricional (declaración lateral, declaración dual, simplificado, tabular y lineal) y sus requisitos.

✿ Características relevantes de LA TABLA DE INFORMACION NUTRICIONAL en formato vertical estándar

La tabla de información nutricional en formato vertical estándar se presenta dividida en 5 segmentos. Para facilitar la descripción de las características relevantes, cada segmento se ha resaltado en un fondo de color diferente, como se observa en la **figura 1**, a continuación:

Figura 1

Segmento A	Información Nutricional			
	Tamaño por porción 1 taza (228 ml)			
	Porciones por envase 2			
Segmento B	Cantidad por porción			
	Calorías 260		Calorías de grasa 120	
Segmento C	% Valor Diario*			
	Grasa Total 13g		20%	
	Grasa Saturada 5 g		25%	
	Grasa Trans 2 g			
	Colesterol 30 mg		10%	
	Sodio 660 mg		28%	
	Carbohidrato Total 31 g		10%	
	Fibra dietaria 0 g		0%	
	Azúcares 5 g			
Segmento D	Proteína 5 g			
	Vitamina A 4%		Vitamina C 10%	
	Calcio 15%		Hierro 4%	
Segmento E	* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
		Calorías	2000	2500
	Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
	Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
	Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
	Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
	Carb. Total		300 g	375 g
	Fibra dietaria		25 g	30 g
	Calorías por gramo:			
	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

Explicación general de la tabla

*** SEGMENTO A. Porciones y medidas caseras**

(en color rosado claro en la tabla figura 1)

En este segmento de la tabla se debe incluir el título "**Información Nutricional**" o "**Datos de Nutrición**" como encabezado de la tabla. Debajo de este título debe aparecer el tamaño por porción y el número de porciones que contiene el envase del producto.

Como se indicó anteriormente, el tamaño de las porciones se basa en la cantidad de alimentos que las personas consumen normalmente en una ocasión y debe determinarse a partir de las cantidades de referencia de alimentos que figuran en el Anexo de la Resolución 288 de 2008.

El tamaño de la porción declarado en la tabla nutricional debe estar expresado en medidas caseras comunes, como la taza, cuchara, cucharadita, vaso, unidades o pedazos, seguido por la cantidad métrica, por ejemplo, el número de gramos (g) para alimentos sólidos o mililitros (ml) para líquidos.

No obstante, en aquellos alimentos en los que no se puede expresar una porción en medidas caseras comunes, se puede utilizar como medida casera una rebanada, una fracción de la unidad, onzas o el número de unidades que más se aproxime a la cantidad de referencia.

*** SEGMENTO B. Contenido energético**

(en color rosado en la tabla figura 1)

En este segmento se debe incluir la expresión "**cantidad por porción**" e inmediatamente debajo declararse la información de cantidad de **calorías y calorías de grasa** que aporta la porción del alimento. Esta información debe declararse en una misma línea con suficiente espacio para distinguir fácilmente entre calorías y calorías de grasa cuando corresponda.

En el caso que adicionalmente se declaren las calorías de grasas saturadas, la declaración de calorías puede aparecer en columna bajo el título calorías, seguida por calorías de grasa y calorías de grasa saturada en forma de sangría.

La expresión "**cantidad por porción**" se refiere a las calorías y a los valores de los nutrientes declarados en la tabla nutricional.

✿ **SEGMENTO C. Los nutrientes y sus cantidades**

(en color azul claro en la tabla **figura 1**)

En el segmento C deben declararse los nutrientes, y sus cantidades en una porción del alimento.

Este segmento tiene dos columnas:

En la columna de la izquierda deben declararse los nutrientes (grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, carbohidrato total, fibra dietaria, azúcares y proteína) con sus cantidades en gramos o miligramos según corresponda al nutriente, en el mismo orden, y en forma de sangría o en negrilla como aparecen en la **tabla de la figura 1**.

En la columna de la derecha debe aparecer el título **% DEL VALOR DIARIO o VALOR DIARIO o %VD** seguido de un asterisco y debajo debe declararse el porcentaje del valor de referencia que cubre una porción del alimento para cada nutriente listado en la columna de la izquierda, con excepción de la **grasa trans y los azúcares** ya que no se ha establecido un valor de referencia (VRN) para estos nutrientes y la **proteína** que no es obligatorio declararla en **% VD** a menos que se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sobre la proteína.

✿ **SEGMENTO D. Vitaminas y minerales**

(en color azul en la tabla **figura 1**)

En este segmento, separado de los demás nutrientes por una línea negra gruesa, deben declararse las vitaminas y minerales y sus cantidades **ÚNICAMENTE EN % DE VALOR DIARIO**, como se muestra en la tabla **figura 1** para la Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Hierro.

Si se declaran más de cuatro vitaminas o minerales, la información debe aparecer verticalmente indicando los porcentajes bajo la columna titulada "% Valor Diario".

✱ **SEGMENTO E. Parte final (inferior) de la tabla de información nutricional**
(en color gris en la tabla **figura 1**)

Este segmento de la tabla contiene información nutricional que no cambia de un alimento a otro, siempre es la misma para todos los alimentos.

En la parte superior precedida de un asterisco que viene del título % del valor diario, aparece la siguiente información: ***Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.** Esta información **es obligatoria**, debe figurar en la tabla de información nutricional.

A continuación de la anterior información aparece el siguiente texto: **"Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas"** y debajo aparece información nutricional sobre las cantidades de nutrientes que se deben consumir diariamente, dependiendo si la persona tiene una dieta de 2.000 calorías o 2.500 calorías. El anterior texto e información **no es obligatorio**, es opción del fabricante incluirlo en la tabla de información nutricional.

Al final de este segmento aparece la información sobre la cantidad de calorías que produce 1 g (gramo) de grasa, carbohidratos y proteína, como se muestra en la **figura 1**. Esta información **no es obligatoria**, es opción del fabricante incluirla en la tabla de información nutricional.

Desarrollo de una tabla de información nutricional (Ejercicio)

Para este ejercicio vamos a tomar como modelo la tabla de información nutricional en el **"FORMATO VERTICAL ESTÁNDAR"** que se muestra en la **figura 2**, en la cual no aparece ningún valor para los nutrientes. Precisamente el objetivo del ejercicio es **"construir la tabla de información nutricional"** según los requisitos exigidos en la normativa.

Figura 2

Información Nutricional			
Tamaño por porción			
Porciones por envase			
Cantidad por porción			
Calorías		Calorías de grasa	
		% Valor Diario*	
Grasa Total			%
Grasa Saturada			%
Grasa Trans			
Colesterol			%
Sodio			%
Carbohidrato Total			%
Fibra dietaria			%
Azúcares			
Proteína			
Vitamina A	Vitamina C		
Calcio	Hierro		
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
		Calorías	2000 2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

Para el desarrollo del ejercicio tomaremos como ejemplo un yogurt líquido, en envase con un contenido de 230 ml.

A. Información requerida para desarrollar la tabla nutricional:

1. Disponer de datos de composición nutricional del alimento para los nutrientes de declaración obligatoria:

Como se indicó anteriormente, la normativa de rotulado señala que los valores de nutrientes en la tabla nutricional pueden obtenerse de varias fuentes:

- a. Mediante pruebas de laboratorio de muestras representativas del producto.
- b. De la tabla de composición de alimentos colombianos del ICBF o de fuentes internacionales reconocidas.
- c. De las especificaciones de los ingredientes del alimento, por ejemplo, suministrados por los proveedores.

Para el desarrollo del ejercicio, asumiremos que los valores de nutrientes fueron obtenidos mediante pruebas de laboratorio de muestras representativas del yogur, y que los resultados analíticos arrojaron las siguientes cantidades, las cuales, **NO** necesariamente corresponden a la realidad, ya que se trata de un **ejercicio solamente con fines demostrativos**:

Reporte analítico del Contenido de Nutrientes en 100 ml de yogur

Nutriente	Cantidad
Grasa Total	4.5%
Grasa saturada	2.2 %
Grasa trans	1%
Colesterol	9 mg
Sodio	142 mg
Carbohidratos totales	17%
Fibra dietaria	3.0%
Azúcares	15.8%
Proteína	2.90%
Vitamina A	520 UI
Vitamina C	9 mg
Calcio	120 mg
Hierro	0.4 mg

2. Determinar el tamaño de la porción del producto con base en la Cantidad de Referencia del alimento.

En la lista de cantidades de referencia de alimentos normalmente consumidas en una ocasión, el YOGUR LIQUIDO tiene una cantidad de referencia de 200 ml.

Como el producto tiene un contenido de 230 ml, menor que el 200% de la cantidad de referencia, el envase completo debe rotularse como una (1) porción.

3. Valores de referencia de los nutrientes para calcular los % Valor diario

Los valores de referencia para rotulado nutricional de los nutrientes que deben declararse obligatoriamente en la tabla de información nutricional son los siguientes:

Nutriente	Valor de referencia
Grasa Total	65 g
Grasa saturada	20
Grasa trans	NE
Colesterol	300 mg
Sodio	2400 mg
Carbohidratos totales	300 g
Fibra dietaria	25 g
Azúcares	NE
Proteína	50 g
Vitamina A	5000 UI
Vitamina C	60 mg
Calcio	1000 mg
Hierro	18 mg

NE. No establecido

4. Conocer los requisitos para la declaración de los nutrientes, incluyendo la forma de aproximación o redondeo de las cantidades obtenidas.

En el capítulo 3 se han descrito los requisitos para la declaración de nutrientes y la forma de redondeo o aproximación de las cantidades a reportar en la tabla nutricional. El **Anexo 2** contiene un CUADRO resumen de estos requisitos.

B. Desarrollo del ejercicio:

Tomando los **resultados analíticos obtenidos**, a continuación se presenta el procedimiento para el cálculo y redondeo de las cantidades de cada nutriente obligatorio en una porción del alimento, según los requisitos exigidos en la normativa.

1. Grasa total = 4.5 %

Paso 1. Cantidad de grasa total en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 4.5 g de grasa, ¿cuánta grasa hay en 230 ml?
- » $230 \times 4.5/100 = 10.35$ g. Este valor se redondea al número entero más cercano que es **10 g**.

Paso 2. % de VD de grasa total:

- » 65 g de grasa es el 100 % del Valor de Referencia ¿10 g de grasa que porcentaje es?
- » $10 \times 100/65 = 15.38$ %. Este valor se redondea al número entero más cercano que es 15%.

Resultado: El % de Valor diario de grasa en una porción de yogur es **15%**

2. Grasa saturada = 2.2 %

Paso 1. Cantidad de grasa saturada en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 2.2 g de grasa saturada ¿cuánta grasa saturada hay en 230 ml ?
- » $230 \times 2.2/100 = 5.06$ g. Este valor se redondea al número entero más cercano que es 5 g.

Paso 2. % de VD de grasa saturada:

- » 20 gr de grasa saturada es el 100% del Valor de Referencia ¿5 g qué porcentaje es?
- » $5 \times 100/20 = 25\%$. No hay necesidad de redondeo.

Resultado: El % de Valor diario de grasa saturada en una porción de yogur es **25%**

3. Grasa trans = 1%

Paso 1. Cantidad de grasa trans en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 1 g de grasa trans ¿cuanta grasa trans hay en 230 ml ?
- » $230 \times 1/100 = 2.3$ g. Como este valor es menor de 5 g, se redondea al 0.5 más cercano que es **2.5 g**

Paso 2. Como la grasa Trans no tiene Valor de Referencia, la tabla nutricional no incluye **% VD**.

4. Colesterol = 9 mg

Paso 1. Cantidad de colesterol en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 9 mg de colesterol ¿cuanto colesterol hay en 230 ml?
- » $230 \times 9/100 = 20.7$ mg. Como este valor es mayor de 5 mg, la cantidad se expresa de 5 en 5 mg; en este caso se redondea a **20 mg**

Paso 2. % de VD de colesterol:

- » 300 mg es el 100% del Valor de Referencia ¿20 mg qué porcentaje es?
- » $20 \times 100/300 = 6.66$ %. Este % se redondea al número entero más cercano, que es 7%

Resultado: El % de Valor diario de colesterol en una porción de yogur es **7%**

5. Sodio= 142 mg

Paso 1. Cantidad de sodio en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 142 mg de sodio ¿cuanto sodio hay en 230 ml ?
- » $230 \times 142/100 = 326.6$ mg. Como este valor es mayor de 140 mg, la cantidad se expresa de 10 en 10; en este caso se redondea a **330 mg**.

Paso 2. % de VD de sodio:

- » 2.400 mg de sodio es el 100% del Valor de Referencia ¿330 mg que porcentaje es?
- » $330 \times 100/2.400 = 13.75$ %. Este % se redondea al número entero más cercano que es 14%

Resultado: El % de Valor diario de sodio en una porción de yogur es **14%**

6. Carbohidratos totales = 17 %

Paso 1. Cantidad de carbohidratos en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 17 g de carbohidratos ¿cuántos carbohidratos hay en 230 ml?
- » $230 \times 17/100 = 39.1$ g. este valor se redondea al número entero más cercano que es **39 g.**

Paso 2. % de VD de carbohidratos

- » 300 g de carbohidratos es el 100% del valor de referencia ¿39 g que porcentaje es?
- » $39 \times 100/300 = 13$ %. No hay necesidad de redondeo.

Resultado: El % de Valor diario de carbohidratos en una porción de yogur es **13%**

7. Fibra dietaria = 3 %

Paso 1. Cantidad de fibra dietaria en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 3 g de fibra ¿cuánta fibra hay en 230 ml?
- » $230 \times 3/100 = 6.9$ g. Este valor se redondea al número entero más cercano que es **7 g.**

Paso 2. % de VD de fibra:

- » 25 g de fibra es el 100% del valor de referencia ¿7 g qué porcentaje es?
- » $7 \times 100/25 = 28$ %. No hay necesidad de redondeo

Resultado: El % de Valor diario de fibra en una porción de yogur es **28%**

8. Azúcares = 15.8%

Paso 1. Cantidad de azúcares en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 15.8 g de azúcares ¿qué cantidad de azúcares hay en 230 ml?
- » $230 \times 15.8/100 = 36.34$ g. Este valor se redondea al número entero más cercano que es **36 g.**

Paso 2. Como los azúcares no tienen Valor de Referencia, la tabla nutricional no incluye el **% VD.**

9. Proteína = 2.9%

Paso 1. Cantidad de proteína en la porción:

- » 100 ml de producto tienen 2.9 g de proteína ¿cuánta proteína hay en 230 ml?
- » $230 \times 2.9 / 100 = 6.67$ g. Este valor se redondea al número entero más cercano que es **7 g**.

Paso 2. % de VD de proteína:

- » 50 g de proteína es el 100% del valor de referencia, 7 g que porcentaje es ?
- » $7 \times 100 / 50 = 14$ %. No hay necesidad de redondeo.

Resultado: El % de Valor diario de proteína en una porción de yogur es **14%**.

NOTA: La declaración del % de VD para proteína es opcional, pero se convierte en obligatoria si se hacen declaraciones de propiedades nutricionales de este nutriente. En alimentos para niños menores de cuatro (4) años es obligatorio declarar el % de VD de proteína.

10. Vitamina A = 520 UI

Paso 1. Cantidad de Vitamina A en la porción:

- » 100 ml de producto tiene 520 UI de Vitamina A ¿qué cantidad hay en 230 ml?
- » $230 \times 520 / 100 = 1.196$ UI

Paso 2. % de VD de Vitamina A:

- » 5000 UI de Vitamina A es el 100 % del valor de referencia ¿1.196 UI qué porcentaje es?
- » $1.196 \times 100 / 5000 = 23.92$ %. Como este % es mayor de 10% y menor de 50%, se expresa en intervalos de 5%; En este caso el valor se redondea a 25%.

Resultado: El % de Valor diario de Vitamina A en una porción de yogur es **25%**

11. Vitamina C = 9 mg

Paso 1. Cantidad de Vitamina C en la porción:

- » 100 ml de producto tiene 9 mg de vitamina C ¿qué cantidad hay en 230 ml?
- » $230 \times 9/100 = 20.7$ mg

Paso 2. % de VD de Vitamina C:

- » 60 mg de vitamina C es el 100% del valor de referencia ¿20.7 mg qué porcentaje es?
- » $20.7 \times 100/60 = 34.5$ %. Como este % es mayor de 10% y menor de 50%, se expresa en intervalos de 5%; En este caso se redondea a 35%.

Resultado: El % de Valor diario de Vitamina C en una porción de yogur es **35%**

12. Calcio = 120 mg

Paso 1. Cantidad de Calcio en la porción:

- » 100 ml de producto tiene 120 mg de calcio ¿qué cantidad de calcio hay en 230 ml?
- » $230 \times 120/100 = 276$ mg

Paso 2. % de VD de Calcio:

- » 1.000 mg de calcio es el 100% del Valor de referencia, 276 mg ¿qué porcentaje es?
- » $276 \times 100/1000 = 27.6$ %. Como este % es mayor de 10% y menor de 50%, se expresa en intervalos de 5%; En este caso se redondea a 30%.

Resultado: El % de Valor diario de calcio en una porción de yogur es **30%**

13. Hierro = 0.4 mg

Paso 1. Calculo de la cantidad de Hierro en la porción:

- » 100 ml de producto tiene 0.4 mg de hierro ¿qué cantidad hay en 230 ml?
- » $230 \times 0.4 / 100 = 0.92 \text{ mg}$

Paso 2. Calculo del % de VD de Hierro:

- » 18 mg de hierro es el 100% del valor de referencia ¿0.92 mg qué porcentaje es?
- » $0.92 \times 100 / 18 = 5.11 \%$. Como este % es menor de 10%, se expresa en intervalos de 2%; En este caso se redondea a 6%.

Resultado: El % de Valor diario de Hierro en una porción de yogur es **6%**

14. Cálculo de Calorías:

Calorías:

Grasa: $10 \text{ g} \times 9 = 90 \text{ calorías}$

Carbohidratos: $39 \text{ g} \times 4 = 156 \text{ calorías}$

Proteína: $7 \text{ g} \times 4 = 28 \text{ calorías}$.

Total calorías = 274. Como este valor es mayor de 50 calorías, se aplica el intervalo de 10 en 10 y se aproxima a **270 calorías**

Calorías de grasa: 90

C. Construcción de la tabla de información nutricional

La cantidad de calorías, y de gramos o miligramos y el % de Valor Diario obtenidos para cada nutriente obligatorio en una porción del alimento, se anotan en la tabla de información nutricional como se aprecia en la **figura 3**.

Yogur líquido
Figura 3

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 vaso (230ml)			
Cantidad por porción			
Calorías 270		Calorías de grasa 90	
% Valor Diario*			
Grasa Total 10g		15%	
Grasa Saturada 5g		25%	
Grasa Trans 2.5g			
Colesterol 20g		7%	
Sodio 330 mg		14%	
Carbohidrato Total 39g		13%	
Fibra dietaria 7g		28%	
Azúcares 36g			
Proteína 7g			
Vitamina A 25%		Vitamina C 35%	
Calcio 30%		Hierro 6%	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

Tabla de información nutricional de los alimentos infantiles

La tabla de información nutricional de los alimentos infantiles (excluyendo las formulas para niños lactantes que se rigen por normas especiales de rotulado nutricional) presenta algunas variaciones con respecto al **formato vertical estándar** utilizado en alimentos para niños mayores de 4 años y adultos, explicado al comienzo de este capítulo.

Hay dos formatos de tabla de información nutricional para alimentos infantiles: Alimentos para niños menores de 4 años y alimentos para niños menores de 2 años.

Para facilitar la descripción, los formatos de tabla se han dividido en 4 segmentos cada uno con un fondo de color diferente.

a. Formato de tabla de información nutricional en alimentos para niños menores de 4 años:

El formato de **TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL** de alimentos para niños menores de 4 años, que se muestra en el ejemplo de la **figura 4**, debe presentar la siguiente información:

Segmento A Fondo en color rosado claro:

Debe aparecer el título "Información nutricional", el tamaño de la porción y el número de porciones que contiene el envase. En el ejemplo, no aparece el número de porciones porque la porción es el envase completo.

Segmento B Fondo de color rosado:

debe aparecer la expresión "**cantidad por porción**" y debajo la cantidad de calorías en la porción.

Segmento C Fondo de color azul claro, presenta dos columnas:

En la columna de la izquierda aparecen los nombres de los nutrientes y en la columna de la derecha las cantidades en gramos o miligramos de cada nutriente.

Estos alimentos **NO** incluyen los porcentajes de valor diario (**% de Valor diario**) de grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos y fibra dietaria, entre otras razones porque no se han establecido valores de referencia de estos nutrientes para rotulado nutricional.

Segmento D Fondo de color azul:

Deben aparecer los porcentajes de valor diario (**% de Valor diario**) de proteína, vitaminas y minerales.

Estos alimentos **NO** pueden declarar la información de conversiones calóricas.

Formato de tabla de información nutricional en alimentos para niños menores de 4 años

Figura 4

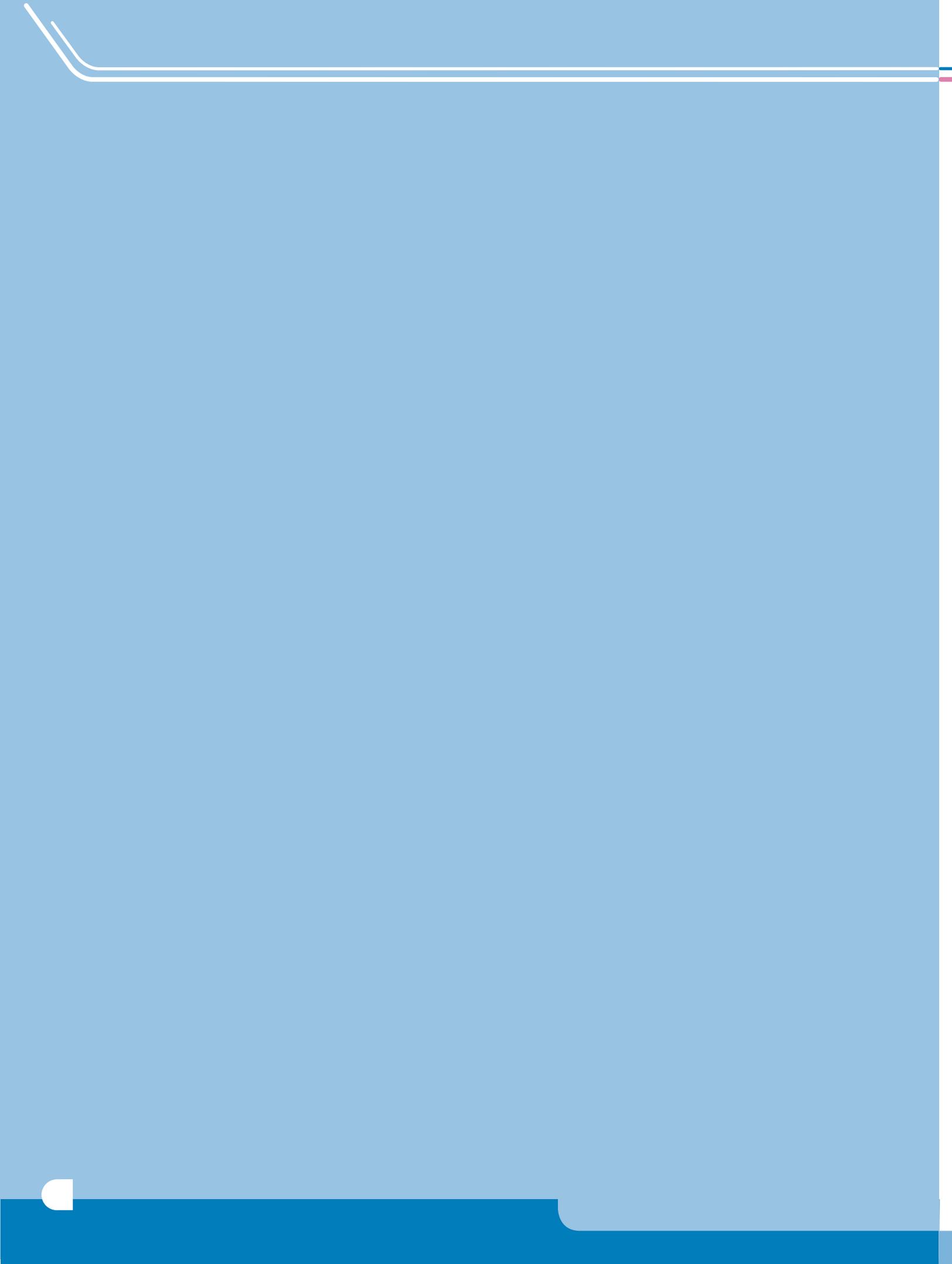
Segmento A	Información Nutricional	
	Tamaño por porción 1 frasco (120 ml)	
Segmento B	Cantidad por porción	
	Calorías 110	Calorías de grasa 0
Segmento C	Grasa Total	0 g
	Grasa Saturada	0 g
	Colesterol	0 mg
	Sodio	10 mg
	Carbohidrato Total	18 g
	Fibra dietaria	4 g
	Azúcares	18 g
Segmento D	Proteína	0 g
	% Valor diario	
	Proteína 10%	Vitamina A 6%
	Vitamina C 45%	Calcio 15%
	Hierro 2%	

b. Formato de tabla de información nutricional en alimentos para niños menores de 2 años:

La **TABLA DE INFORMACION NUTRICIONAL** de estos alimentos debe cumplir los mismos requisitos de la tabla de alimentos para niños menores de 4 años, y además, **NO** puede incluir datos de calorías de grasa, calorías de grasa saturada, grasa saturada, grasa monoinsaturada, grasa poliinsaturada, y colesterol, como se observa en el ejemplo de la **figura 5**.

Figura 5

Segmento A	Información Nutricional	
	Tamaño por porción 1 frasco (120 ml)	
Segmento B	Cantidad por porción	
	Calorías 70	
Segmento C	Grasa Total	0 g
	Sodio	10 mg
	Carbohidrato Total	18 g
	Fibra dietaria	4 g
	Azúcares	18 g
	Proteína	0 g
Segmento D	% Valor diario	
	Proteína 6%	Vitamina A 2%
	Vitamina C 80%	Calcio 2%
	Hierro 2%	



Información nutricional complementaria

Además de la tabla de información nutricional, los alimentos pueden contener en sus etiquetas diferentes declaraciones para destacar el nivel de un nutriente o la relación que existe entre el alimento, un nutriente o constituyente del alimento y la salud de las personas.

Este tipo de declaraciones constituye la **INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA** que comprende:

- a. las declaraciones de propiedades nutricionales
- b. las declaraciones de propiedades de salud.

Ambas declaraciones deben cumplir una serie de requisitos y ser consistentes con los datos de nutrientes que figuran en la tabla de información nutricional.

a. Declaraciones de propiedades nutricionales.

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, incluyendo pero no limitándose a su valor energético y contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra dietaria, así como, su contenido de vitaminas y minerales. No se considera declaración de propiedades nutricionales:

- » la mención de sustancias en la lista de ingredientes;
- » la mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional;
- » la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en el rótulo o etiqueta.

✳ Condiciones más relevantes:

- » Los alimentos que en sus etiquetas declaren propiedades nutricionales deben cumplir los requisitos para la declaración de nutrientes. (ver capítulo 3 de este manual).
- » Solamente se pueden hacer declaraciones de propiedades nutricionales que se refieran a energía, proteínas, carbohidratos, grasas y los derivados de las mismas, fibra, sodio, vitaminas y minerales, para los cuales se han establecido valores diarios de referencia, y también para azúcares y grasas trans, que no tienen este valor.
- » En alimentos para niños menores de cuatro (4) años están permitidas las declaraciones de propiedades nutricionales relacionadas únicamente con vitaminas, minerales y proteína.

✿ **Tipos de declaraciones de propiedades nutricionales:**

- » **Relacionadas con el Contenido de nutrientes:** son declaraciones que describen el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento. Por ejemplo: "Buena fuente de calcio", "Alto contenido de fibra, "bajo en grasa".
- » **Comparativas:** Son declaraciones que comparan los niveles de nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Por ejemplo: "Reducido en grasa", "Fortificado con calcio".

Algunos ejemplos de Declaraciones de propiedades nutricionales, y su significado:

- » La declaración: "**libre de grasa**" significa que una porción del alimento no contiene o contiene una cantidad insignificante (sin importancia) de grasa.
- » La declaración "**alto en fibra**" significa que una porción del alimento tiene 20% o más del valor de referencia (VRN) para fibra.
- » La declaración "**bajo en grasa**" significa que una porción del alimento tiene un contenido **no mayor a 3 g** (gramos) de grasa.
- » La declaración "**bajo en calorías**" significa que una porción del alimento aporta máximo 40 calorías.

El **Anexo 4** contiene los requisitos exigidos para los términos más utilizados en las declaraciones de propiedades nutricionales.

b. Declaraciones de propiedades de salud:

Es cualquier representación que declare, sugiera o implique que existe una relación entre un alimento o un constituyente o componente de dicho alimento, y la salud.

Condiciones más relevantes

- » Los alimentos que en sus etiquetas declaren propiedades de salud deben cumplir los requisitos para la declaración de nutrientes y declaración de propiedades nutricionales.
- » Deben basarse en una evidencia científica y el nivel de la prueba debe ser suficiente para establecer el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud, como reconocido por datos científicos generalmente aceptables y la evidencia se debe revisar a la luz de nuevos datos.
- » Deben efectuarse de forma tal que el público pueda entender la información proporcionada y el significado de esa información con relación a una alimentación diaria; la cantidad del alimento que debe consumirse para obtener el beneficio argumentado debe ser razonable en el contexto de una alimentación normal.

- » Si existen otros factores determinantes para cumplir con los efectos sobre la salud se deben enunciar. Ejemplo: "Ejercicio físico regular y consumo de calcio"; si existen otros factores asociados a la enfermedad o trastorno de la salud se debe mencionar que ésta depende de otros factores asociados. Ejemplo: "La enfermedad cardiovascular depende de muchos factores. Dietas bajas en grasa y colesterol pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular".
- » Si el beneficio argumentado se atribuye a un nutriente en el alimento, para el cual se ha establecido un valor de referencia, dicho alimento debe ser: "Alto en", "buena fuente de" el nutriente, en el caso que se recomiende un incremento en el consumo; ó, "Bajo en", "reducido en", o "libre del" nutriente, en el caso que se recomiende una reducción en el consumo.
- » No se pueden hacer declaraciones de propiedades de salud si el alimento por cantidad de referencia y porción declarada en la etiqueta, contiene cantidades superiores a:
 - * 13 g de grasa total; 4 g de grasa saturada; 60 mg de colesterol ó 480 mg de sodio.
 - * 26 g de grasa total; 8 g de grasa saturada; 120 mg de colesterol y 960 mg de sodio, para producto tipo comida.
 - * 19,5 g de grasa total; 6 g de grasa saturada; 90 mg de colesterol y 720 mg de sodio, para plato principal de una comida.
- » Las declaraciones de propiedades de salud no deben implicar en ningún caso propiedades curativas, medicinales ni terapéuticas.

✿ **Tipos de declaraciones de propiedades de salud:**

- » **Declaración de función de los nutrientes:** Son declaraciones que describen la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo.

En alimentos para niños menores de cuatro (4) años se permiten declaraciones de función de los nutrientes relacionadas únicamente con vitaminas, minerales y proteínas. En estos casos, el alimento debe ser "alto en" o "buena fuente de" el nutriente objeto de la declaración.

- » **Declaración de propiedades de otras funciones:** Son declaraciones que conciernen efectos benéficos específicos del consumo de alimentos o sus constituyentes en el contexto de una dieta total sobre las funciones fisiológicas o las actividades biológicas normales del organismo. Estas declaraciones están relacionadas con una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función, o a la modificación o preservación de la salud.
- » **Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad:** Son declaraciones de propiedades relacionando el consumo de un alimento o componente alimentario, en el contexto de una dieta total, a la reducción del riesgo de una enfermedad o condición relacionada con la salud.

En alimentos para niños menores de cuatro (4) años no se permiten las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad.

Algunos ejemplos de declaraciones de propiedades de salud.

✿ **Declaración relacionada con la función de un nutriente:**

“El calcio ayuda a la formación de huesos y dientes fuertes. Este alimento es alto en calcio”

✿ **Declaración de propiedades de otras funciones:**

Declaración que relaciona el consumo de probióticos con una mejor función digestiva:

“Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal”

✿ **Declaraciones relacionadas con la reducción de riesgo de enfermedad**

Calcio y osteoporosis

“Ejercicio regular y una dieta balanceada con suficiente calcio ayuda a los adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta. Este alimento es alto en calcio”

Grasa saturada y colesterol y el riesgo de enfermedad cardiovascular

“El desarrollo de las enfermedades cardiovasculares depende de diversos factores. Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol y la práctica de un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de esta enfermedad. Este alimento es bajo en grasa saturada y colesterol”

El **Anexo 5**, contiene las declaraciones de propiedades de salud permitidas más comunes y los requisitos relevantes.



Anexos



Anexo 1

Valores de referencia de nutrientes para rotulado nutricional

Energía y nutrientes

Energía / Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Energía /Calorías	Kcal	NE	2 000 kcal
Grasa total	Gramos	NE	65 g
Grasa saturada	Gramos	NE	20 g
Grasa monoinsaturada	Gramos	NE	NE
Grasa poliinsaturada	Gramos	NE	NE
Colesterol, Máx.	Miligramos	NE	300 mg
Sodio, Máx.	Miligramos	NE	2 400 mg
Carbohidratos	Gramos	NE	300 g
Fibra dietaria	Gramos	NE	25 g
Proteínas	Gramos	18 g	50 g

Vitaminas y minerales

Nutriente	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Vitamina A	Unidades Internacionales	1332 UI	5 000 UI
Vitamina C/ Ácido ascórbico	Miligramos	32 mg	60 mg
Calcio	Miligramos	385 mg	1 000 mg
Hierro	Miligramos	12 mg	18 mg
Vitamina D	microgramos/ Unidades Internacionales	5 µg / 200 UI	10 µg / 400 UI
Vitamina E	miligramos / Unidades Internacionales	3,85 mg / 6,26 UI	20 mg / 30 UI
Vitamina B ₁ /Tiamina	Miligramos	0,4 mg	1,5 mg
Vitamina B ₂ /Riboflavina	Miligramos	0,45 mg	1,7 mg
Niacina / Ácido nicotínico	Miligramos	5 mg	20 mg
Vitamina B ₆ / Piridoxina	Miligramos	0,4 mg	2 mg
Ácido Fólico / Folacín / Folato	Microgramos	115 µg	400 µg
Vitamina B ₁₂ / Cobalamina	Microgramos	0,7 µg	6 µg
Fósforo	Miligramos	367 mg	1 000 mg
Yodo	Microgramos	110 µg	150 µg
Magnesio	Miligramos	77 mg	400 mg
Zinc	Miligramos	3 mg	15 mg
Cobre	Miligramos	0,28 mg	2 mg
Manganeso	Miligramos	NE	2 mg
Cromo	Microgramos	NE	120 µg
Biotina	Microgramos	66 µg	300 µg
Ácido Pantoténico	Miligramos	1,9 mg	10 mg
Vitamina K	Microgramos	14 µg	80 µg
Molibdeno	Microgramos	NE	75 µg
Cloro	Miligramos	NE	3400 mg
Selenio	Microgramos	20 µg	70 µg
Potasio	Miligramos	1650 mg	3 500 mg
Fluor	Miligramos	0,7 mg	3 mg

NE: No especificado para rotulado nutricional

Anexo 2

Requisitos para reportar los datos en la tabla nutricional

Nutriente	Valor	Requisito/Forma de expresión
Calorías totales, Calorías de grasa, Calorías de grasa saturada	< 5 Calorías	Puede expresarse como “cero”
	5 a 50 calorías	En incrementos de 5 calorías
	> 50 Calorías	En incrementos de 10 calorías
Grasa total, Grasa saturada, Grasa trans, Grasa poliinsaturada, Grasa monoinsaturada	< 0.5 g	puede expresarse como “cero”
	< 5 g	En incrementos de 0.5
	> 5 g	Numero de gramos más cercano a la unidad
Colesterol	< 2 mg	puede expresarse como “cero”
	2 a 5 mg	Puede expresarse como “menos de 5 mg” o “< 5 mg”
	> 5 mg	En incrementos de 5 mg
Sodio, Potasio	< 5 mg	Puede expresarse como “cero”
	5 a 140 mg	En incrementos de 5 mg
	> 140 mg	En incrementos de 10 mg
Carbohidratos totales, fibra dietaria, fibra soluble, fibra insoluble, azúcares, otros carbohidratos, proteína	< 0.5 g	Puede expresarse como cero
	< 1 g	Puede expresarse como “ menos de 1 g”
	> 1 g	Numero de gramos más cercano a la unidad
(Vitamina A, Vitamina C, Calcio, Hierro *) Otras Vitaminas y minerales	* No es obligatorio reportar valores inferiores al 2%	
	2% a 10%	En incrementos de 2%
	10% a 50%	En incrementos de 5%
	≥ 50%	En incrementos de 10%
Grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, proteína	% VD	Numero entero más cercano a la unidad

***Criterios para omitir la declaración de nutrientes obligatorios
en la tabla de información nutricional***

Nutriente	Cantidad por porción	Frase
Calorías de grasa	Menos de 0.5 g	“no es una fuente significativa de calorías de grasa”
Grasa saturada	Menos de 0.5 g	“no es una fuente significativa de grasa saturada”
Colesterol	Menos de 2 mg	“no es una fuente significativa de colesterol”
Grasa trans	Menos de 0.5 g de grasa total	“no es una fuente significativa de grasa trans”
Fibra dietaria	Menos de 1 g	“no es una fuente significativa de fibra dietaria”
Azúcares	Menos de 1g	“no es una fuente significativa de azúcares”
Vitaminas A y C, calcio y hierro	Menos del 2% del Valor de Referencia	“no es una fuente significativa de.....” o “contiene menos del 2% de”

Anexo 3

Formatos de tabla de información nutricional

A. Formato con declaración lateral

El formato con declaración lateral se puede utilizar cuando el espacio debajo de la información de vitaminas y minerales no es suficiente para incluir la información de Valores diarios y de conversiones calóricas. En este caso, tal información puede quedar ubicada a la **derecha** de la información nutricional, como se muestra en el ejemplo de la **figura A**.

Figura A. formato con declaración lateral

Información Nutricional		* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Tamaño por porción 1 Paquete (19 g)				
Porciones por envase 18		Calorías 2000 2500		
Cantidad por porción		Grasa Total	Menos de	65 g 80 g
Calorías 90	Calorías de grasa 9	Grasa Sat.	Menos de	20 g 25 g
Valor Diario*		Colesterol	Menos de	300 mg 300 mg
Grasa Total 1 g	2%	Sodio	Menos de	2400 mg 2400 mg
Grasa Saturada 0 g	0%	Carb. Total		300 g 375 g
Grasa Trans 0 g		Fibra dietaria		25 g 30 g
Colesterol 0 mg	0%	Calorías por gramo:		
Sodio 0 mg	0%	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4
Carbohidrato Total 14 g	5%			
Fibra dietaria 0 g	0%			
Azúcares 13 g				
Proteína 0 g				
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%			
Calcio 0%	Hierro 0%			

B. Formato con declaración dual

El formato con declaración dual puede ser usado para dos o más formas del mismo alimento, por ejemplo, "tal como se compra" o "preparado", para una combinación común de alimentos (adición de otro ingrediente), para diferentes unidades (una rebanada de pan o por 100 gramos), o para dos o más grupos poblacionales con diferentes valores diarios de referencia.

- » El formato dual debe tener la misma presentación gráfica en forma de columna del formato vertical estándar como se muestra en el ejemplo de la **figura B** y cumplir las siguientes especificaciones:
- » La declaración dual debe dar igual relevancia a ambos grupos de valores y la información debe ser congruente con las especificaciones de la tabla de Información Nutricional.
- » Después del título "Cantidad por porción" deben aparecer dos o más columnas con títulos describiendo clara y exactamente las formas del alimento, las combinaciones de alimentos, las unidades o los Valores de referencia correspondientes a los grupos que se declaran. La columna de la izquierda debe representar al alimento tal como se encuentra envasado, conforme a los requisitos para los tamaños de las porciones.
- » Las declaraciones duales de nutrientes deben ser presentadas tal y como se especifica para las declaraciones de nutrientes en el formato vertical estándar.
- » La información cuantitativa por peso (gramos y miligramos) debe ser especificada para el producto tal como éste se encuentra envasado y cumpliendo con lo establecido para los tamaños de las porciones. Adicionalmente se puede incluir información cuantitativa por peso, para otras formas del producto, en este caso, tal información debe aparecer adyacente a las declaraciones obligatorias (gramos y miligramos). Si esta información adicional se presenta al lado de las declaraciones obligatorias de gramos y miligramos, debe ser declarada incluyendo todos los nutrientes en la lista, y colocada inmediatamente después de la información obligatoria separada de ella por el uso de comas. La información no puede aparecer en una columna separada.

Figura B. Formato con declaración dual

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 Taza (35 g)			
Porciones por envase 10			
Cantidad por porción		Cereal	Cereal con ½ taza de leche
Calorías		130	170
Calorías de grasa		0	0
Valor Diario*			
Grasa Total 0 g		0%	0%
Grasa Saturada 0 g		0%	0%
Grasa Trans 0 g			
Colesterol 0 mg		0%	0%
Sodio 0 mg		8%	11%
Carbohidrato Total 30 g		10%	12%
Fibra dietaria 4 g		16%	16%
Azúcares 18 g			
Proteína 3 g			
Vitamina A		25%	25%
Vitamina C		25%	25%
Calcio		0%	0%
Hierro		10%	10%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.			
	Calorías	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio		2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

C. Formato simplificado

El formato simplificado, puede ser usado cuando un alimento contiene cantidades **no significativas o no es fuente significativa** de ocho (8) o más de los siguientes datos nutricionales: calorías/kilocalorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietaria, azúcares, proteína, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

“Cantidad no significativa” o “no es fuente significativa” es aquella que puede expresarse como “cero” en la tabla de Información Nutricional. Para carbohidratos totales, fibra dietaria y proteína, “una cantidad no significativa” o “no es fuente significativa” se interpreta como “menos de 1 gramo”.

El formato simplificado debe tener la misma presentación gráfica en forma de columna del formato vertical estándar, como se muestra en el ejemplo de la **figura C** e incluir:

- La siguiente información:
 - » Calorías totales, grasa total, carbohidratos totales, proteína y sodio.
 - » Cualquier otro nutriente requerido, presente en cantidades mayores a las no significativas.
 - » Cualquier vitamina y/o mineral adicionado al alimento.
- La frase “No es fuente significativa de.....” (indicando en el espacio de los puntos suspensivos aquellos nutrientes identificados como cantidades no significativas) en la parte inferior de la tabla de Información Nutricional.
- La declaración “los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías”, precedida de un asterisco y debajo de la frase “No es fuente significativa de.....” indicada en el punto anterior.

Figura C. Formato simplificado

Información Nutricional	
Tamaño por porción 1 Paquete (19 g)	
Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 90	
	Valor Diario*
Grasa Total 1 g	2%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 14 g	5%
Azúcares 13 g	
Proteína 0 g	
No es una fuente significativa de Grasa Saturada, Colesterol, Fibra Dietaria, Vitamina A, Vitamina D, Calcio y hierro	
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	

D. Formato tabular

El formato tabular se puede usar en el caso de envases cuya área disponible de impresión en la etiqueta del producto es menor a 258cm², y debe presentar la información nutricional en forma horizontal dispuesta en tres secciones, como se muestra en el ejemplo de la **figura D**.

Figura D. Formato tabular

Información Nutricional	Cantidad/porción	% VD*	Cantidad/porción	% VD
Tamaño por porción 1 taza (35 g)	Grasa Total 1 g	2%	Carb Total 0 g	0%
Contiene 10 porciones	Grasa Sat 0 g	0%	Fibra 0 g	0%
Calorías 80	Grasa Trans 0 g		Azúcares 0 g	
Calorías de grasa 10	Coolest. 10 mg	3%	Proteína 17 g	
	Sodio 200 mg	8%		
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.	Vitamina A 0%	Vitamina C 0%	Calcio 0%	Hierro 6%

E. Formato lineal

El formato lineal se puede usar en el caso de envases cuya área disponible de impresión en la etiqueta del producto es menor a 258cm², y solamente cuando no es posible incluir en la etiqueta el formato tabular. Los ingredientes deben estar seguidos, separados por comas. En este formato, el porcentaje de Valor Diario (% VD) debe declararse entre paréntesis, después del nutriente respectivo utilizando las abreviaturas permitidas, y en la parte inferior de la tabla, debe aparecer precedida por un asterisco la nota "Los porcentajes de los Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías", como se muestra en el ejemplo de la **figura E**.

Figura E. Formato Lineal

Información Nutricional Porción: 1 paquete, Cantidad/Porción: Calorías 40, Grasa Total 0g (0% VD), Grasa Sat. 0g (0% VD), Sodio 50mg (2% VD), Total Carb. 8g (3% VD), Azúcares 4g, Proteína 1g, Vitamina A (8% VD), Vitamina C (8% VD), Hierro (2% VD). No es fuente significativa de calorías de grasa, grasa saturada, grasa trans, colesterol, fibra y calcio. Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Anexo 4

Declaraciones de propiedades nutricionales

Términos más comunes y su significado

A. "LIBRE DE"

Este término significa que un alimento no contiene o contiene solamente una cantidad "insignificante" de, uno o más de los siguientes nutrientes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, azúcares y calorías, por porción. Los requisitos son:

- » **"Libre de calorías"**: contiene menos de 5 calorías por porción
- » **"Libre de azúcar", "libre de grasa", "libre de grasa saturada", "libre de grasa trans"**: Contienen menos de 0.5 g por porción.
- » **"Libre de colesterol"**: Contiene menos de 2 mg de colesterol por porción.
- » **"Libre de sodio"**: Contiene menos de 5 mg de sodio por porción.

Términos sinónimos de "libre" son: "no contiene"; "sin"; "cero"; "exento de" o "fuente no significativa de".

B. "BAJO EN"

Este término significa que un alimento contiene una poca cantidad de éstos nutrientes: grasa, grasa saturada, colesterol, sodio y calorías, por porción. Los requisitos son:

- » **Bajo en Calorías**: contiene máximo 40 calorías por porción
- » **bajo en grasa**: contiene 3 g o menos por porción
- » **bajo en grasa saturada**: contiene 1 g o menos por porción
- » **bajo en sodio**: contiene 140 mg o menos por porción
- » **muy bajo en sodio**: contiene 35 mg o menos por porción
- » **bajo en colesterol**: contiene 20 mg o menos y 2 g o menos de grasa saturada por porción

Términos sinónimos de "bajo" son: "poco", "pocas", "baja fuente de" o "contiene una pequeña cantidad de".

C. "ALTO"

Este término significa que una porción del alimento contiene **20 % o más** del Valor de Referencia de un nutriente en particular.

D. "BUENA FUENTE"

Este término significa que una porción del alimento contiene **10% a 19%** del Valor de Referencia de un nutriente en particular.

E. "REDUCIDO"

Este término significa que un alimento se ha modificado y reducido **mínimo en el 25% de uno o más de los siguientes nutrientes:** calorías, grasa, grasa saturada, colesterol, sodio, azúcar, por porción, comparado con el alimento normal o de referencia.

Términos sinónimos de "reducido" son: "menos" o "más bajo en".

F. "LIGHT"

Para Calorías, este término significa que un alimento se ha modificado y reducido mínimo en un tercio (1/3) de las calorías o la mitad de la cantidad de grasa, por porción, comparado con el alimento normal o de referencia. Si el alimento deriva 50 por ciento o más de sus calorías de la grasa, la reducción debe ser 50 por ciento de la grasa.

El término "Light en sodio" o "Light en colesterol" significa que el contenido de sodio o colesterol se ha reducido mínimo en un 50% por porción, comparado con el alimento normal o de referencia. En otros nutrientes, excepto vitaminas, minerales y proteína, significa que se ha reducido en 25% o más del nutriente particular que el alimento de referencia.

Términos sinónimos de "light" son: "liviano", "ligero".

G. "FORTIFICADO", "ENRIQUECIDO"

Este término significa que un alimento ha sido adicionado con vitaminas, minerales, proteínas o fibra dietaria, por lo menos en un 10% del valor de referencia del nutriente particular, en comparación con el alimento normal o de referencia.

Términos sinónimos de "Fortificado" "Enriquecido" son: "adicionado", "más", "añadido".

Anexo 5

Algunas declaraciones de propiedades de salud permitidas relacionadas con la reducción de riesgo de enfermedad

A. Calcio y osteoporosis:

Una declaración relacionando el consumo de calcio con la reducción del riesgo de osteoporosis puede estar en las etiquetas de alimentos con un contenido **ALTO** en calcio, es decir **20% o más** del Valor Diario, por porción. Si el alimento contiene **40% o más** del valor diario la declaración debe especificar que consumos superiores a 2.000 mg de calcio al día no brindan beneficios adicionales a la salud ósea.

La declaración debe indicar que el consumo adecuado de calcio no es el único factor para evitar la osteoporosis y que existen otros factores adicionales a considerar como el ejercicio regular, una dieta balanceada, el género, la raza y la edad de la persona.

Modelo de declaración:

“ejercicio regular y una dieta balanceada con suficiente calcio ayuda a los adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta. Este alimento es alto en calcio”

B. Sodio e hipertensión:

Una declaración relacionando un bajo consumo de sodio con la reducción del riesgo de hipertensión, puede estar en las etiquetas de alimentos con un contenido **BAJO** en sodio. La declaración debe indicar que el desarrollo de hipertensión depende de muchos factores.

Modelo de declaración:

“Dietas bajas en sodio pueden reducir el riesgo de hipertensión, una enfermedad asociada con muchos factores. Este alimento es bajo en sodio”.

C. Grasa y cancer:

Una declaración relacionando dietas bajas en grasa con la reducción del riesgo de cáncer, puede estar en la etiqueta de alimentos con un contenido **BAJO** en grasa total. La declaración debe indicar que el desarrollo de cáncer está asociado a diversos factores.

Modelo de declaración:

“El desarrollo del cáncer depende de diversos factores. Una dieta baja en grasa total puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Este alimento es bajo en grasa total”.

D. Grasa saturada, colesterol y enfermedad cardiovascular:

Una declaración relacionando dietas bajas en grasa saturada y colesterol con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, puede estar en la etiqueta de alimentos con un contenido **BAJO** en grasa saturada y colesterol. La declaración debe establecer que el riesgo a las enfermedades cardiovasculares está asociado a muchos factores.

Modelo de declaración:

“El desarrollo de las enfermedades cardiovasculares depende de diversos factores. Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol y la práctica de un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de esta enfermedad. Este alimento es bajo en grasa saturada y colesterol”.

E. Fibra dietaria proveniente de cereales, leguminosas, frutas o verduras y cáncer:

Una declaración relacionando dietas bajas en grasa, y altas en cereales, leguminosas, frutas y verduras que contienen fibra dietaria con la reducción en el riesgo de cáncer, puede estar en la etiqueta de alimentos con un contenido **BAJO** en grasa y sin adición de fibra ser **BUENA FUENTE** de fibra dietaria. Además, el alimento debe contener un cereal, leguminosa, fruta o vegetal. La declaración debe indicar que el desarrollo del cáncer depende de diversos factores.

Modelo de declaración:

“El cáncer es una enfermedad asociada con diversos factores, las dietas bajas en grasa y ricas en cereales, leguminosas, frutas y verduras que contienen fibra pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer. Este alimento es bajo en grasa y buena fuente de fibra dietaria”.

F. Folatos y defectos del conducto neural:

Una declaración relacionando dietas balanceadas con un adecuado consumo de folato y la reducción del riesgo de tener un bebé con problemas cerebrales o de médula espinal, puede estar en la etiqueta de alimentos que son **BUENA FUENTE** de folato o ácido fólico. La declaración debe incluir información sobre la multiplicidad de factores que afectan los defectos del conducto neural.

Modelo de declaración:

“Una Alimentación balanceada o dietas balanceadas con aportes adecuados de folato, puede reducir el riesgo a una mujer de tener un hijo con defecto en la columna vertebral o cerebro. Este alimento es buena fuente de folato”.

