



**La salud
es de todos**

Minsalud

Módulo rotulado nutricional

Capacitación equipos básicos de salud - APS

Bogotá, Junio de 2019



JUAN PABLO URIBE RESTREPO
Ministro de Salud y Protección Social

IVÁN DARIO GONZÁLEZ
Viceministro de Salud Pública y
Prestación de Servicios.

DIANA ISABEL CÁRDENAS GAMBOA
Viceministra de Protección Social

GERARDO BURBOS
Secretario General

AIDA MILENA GUTIÉRREZ ÁLVAREZ
Director de Promoción y Prevención

HAROLD CASAS RUIZ
Subdirector de Enfermedades No
Transmisibles.



Módulo Educativo Rotulado Nutricional – Capacitación Equipos Básicos de Salud

© Ministerio de Salud y Protección Social

Dirección de Promoción y Prevención
Subdirección de Enfermedades No Transmisibles

Carrera 13 No. 32 76

PBX: (57-1) 330 50 00

FAX: (57-1) 330 50 50

Línea de atención nacional gratuita:

018000 91 00 97 lunes a viernes de 8:00

a.m. a 5:30 p.m.

Bogotá D.C., Colombia, Junio 2019

Usted puede copiar, descargar o imprimir los contenidos del Ministerio de Salud y Protección Social MSPS para su propio uso y puede incluir extractos de publicaciones, bases de datos y productos de multimedia en sus propios documentos, presentaciones, blogs, sitios web y materiales docentes, siempre y cuando se dé el adecuado reconocimiento al MSPS como fuente y propietaria del copyright. Toda solicitud para uso público o comercial y derechos de traducción se sugiere contactar al MPSP a través de su portal web www.minsalud.gov.co



Este documento fue construido por:

Blanca Cecilia Hernández Torres
Profesional Especializado
Subdirección de Enfermedades No Transmisibles
Dirección de Promoción y Prevención

Este documento recibió aportes de:

Martha Liliana Trujillo
Profesor Asociado
Docente
Facultad de Ciencias
Universidad Antonio Nariño

Melier Vargas
Docente Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Departamento de Nutrición Humana
Universidad Nacional de Colombia

Olga Patricia Cobos
Docente Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Medicina
Departamento de Nutrición Humana
Universidad Nacional de Colombia

Daniel Horacio Botero
Pasante convenio MSPS -UN.



Contenido

PRESENTACIÓN	6
1. MÓDULO ROTULADO O ETIQUETADO GENERAL Y NUTRICIONAL	7
1.1. Generalidades	7
1.1.1. Objetivos	7
1.1.2. Reseña	7
1.1.3. Definición de términos (Ministerio de la Protección Social, 2011)	7
1.1.4. Importancia del rotulado o etiquetado en el control de las ENT	8
1.1.5. Mensajes clave	9
2. TIPOS DE ROTULADO O ETIQUETADO DE ALIMENTOS ENVASADOS	9
2.1 Rotulado y etiquetado general.	9
2.2 Rotulado y etiquetado nutricional.....	11
2.2.1 Tabla nutricional	11
2.2.2 Valores de referencia.....	12
2.3 Partes de la tabla nutricional - ejemplo	16
3. DECLARACIÓN DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y DE SALUD	21
BIBLIOGRAFIA	23
ANEXOS	25
Anexo.1 TALLER – Rotulado nutricional	25
Anexo 2. Resolución 333/ 2011, Criterios para definir declaraciones de propiedades nutricionales y de salud en el rotulado nutricional	27



PRESENTACIÓN

En el mundo cada vez se mueren más personas a causa de las enfermedades cardiovasculares (ECV) que por cualquier otra causa – se estima que 17.5 millones de personas murieron en 2012. De estas muertes, el 80% se debe a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y alrededor de tres cuartas partes se producen en países de ingresos medianos y bajos. Treinta y cuatro por ciento de muertes por enfermedades cardiovasculares ocurrieron en personas menores de 70 años. Esto amenaza a la salud global, afecta a las personas más pobres y desfavorecidas en especial en los países de medianos y bajos ingresos, donde hacer frente a las enfermedades del corazón puede incluir la incapacidad para trabajar y enfrentar altos costos de tratamiento. Los países en desarrollo, en particular, deben enfrentar grandes desafíos para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares evitando las cargas sociales y económicas asociadas. (OMS , SF)

El riesgo de enfermar o morir por una enfermedad cardiovascular aumenta por la presencia de factores de riesgo, condiciones que en su mayoría son prevenibles y tratables. Entre los riesgos más frecuentes se encuentran la alimentación poco saludable, debida a la baja ingesta de frutas y verduras y al consumo elevado de sal, azúcares y grasas.

Con el fin de apoyar a los gobiernos en el fortalecimiento de la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares (ECV), la OMS desarrollo los paquetes de SHAKE y REPLACE con el objetivo de mejorar la calidad de la alimentación a través de la disminución del consumo de sodio, azúcar, grasas trans, la lectura e interpretación del rotulado nutricional y la práctica de los mensajes saludables de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

En tal sentido, se ha desarrollado el presente módulo de capacitación el cual destaca la importancia del rotulado como fuente de información para el consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y de salud de los alimentos envasados que por su forma de elaboración pueden tener cantidades excesivas de sodio, grasa, grasa trans, azúcares añadidos que consumidos en forma rutinaria tienen efectos adversos para la salud, en especial para las enfermedades asociadas al régimen alimenticio como la enfermedad cardiovascular.

El documento contiene los elementos básicos para entrenar a los equipos básicos de salud sobre la adecuada lectura e interpretación del rotulado nutricional que les permita aconsejar sobre este tema a los usuarios en el marco de la estrategia de corazones globales para el control de la enfermedad cardiovascular.



1. MÓDULO ROTULADO O ETIQUETADO GENERAL Y NUTRICIONAL

1.1. Generalidades

1.1.1. Objetivos

Al finalizar el módulo de etiquetado nutricional el personal de salud estará en capacidad de:

- Comprender la importancia que tiene para el consumidor y usuario de los servicios de salud la lectura e interpretación del rotulado nutricional.
- Conocer la información general y nutricional que se incluye en las etiquetas de los alimentos.
- Entender la diferencia entre contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud incluidas en el etiquetado nutricional.
- Interpretar el nivel de contenido de los valores de calorías y nutrientes como sodio, carbohidratos tipo azúcares, grasas trans y saturadas entre otros.

1.1.2. Reseña

El rotulado o etiquetado general permite al consumidor conocer el nombre del alimento, los ingredientes, el contenido neto, el fabricante, el envasador o reempacador, el número del lote, la fecha de vencimiento, las instrucciones para la conservación y uso y el registro sanitario. (Ministerio de la Protección Social, 2005).

Por su parte, el rotulado nutricional informa a cerca del contenido de nutrientes y ofrece datos complementarios, como las declaraciones de propiedades nutricionales y las declaraciones de propiedades de salud. Esta información suministrada a través del rotulado, debe ser una ayuda para que el consumidor seleccione los alimentos más adecuados para mantener una alimentación saludable y así, prevenir el riesgo de contraer algunas enfermedades comunes.

1.1.3. Definición de términos (Ministerio de la Protección Social, 2011)

1. **Etiquetado nutricional:** 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.
2. **Declaración de nutrientes:** relación o enumeración normalizada del contenido de nutrientes de un alimento.
3. **Declaración de propiedades nutricionales:** 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 constituirán declaración de propiedades nutricionales: la mención de sustancias en la lista de ingredientes; la mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional, ni la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en el rótulo o etiqueta.



4. **Propiedades de salud de un alimento.** Cualquier representación que declare, sugiera o implique que existe una relación entre un alimento o un constituyente/componente de dicho alimento, y la salud.
5. **Valores de referencia.** 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.

1.1.4. Importancia del rotulado o etiquetado en el control de las ENT

Las Enfermedades No Transmisibles -ENT, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Las ENT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (32 millones) de las muertes por ENT. Para su control es importante centrarse en la reducción de los factores de riesgo asociados a ellas. Los gobiernos y otras partes interesadas tienen a su disposición soluciones de bajo costo para reducir los factores de riesgo modificables comunes. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2018)

Los organismos internacionales, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueven que los gobiernos realicen acciones tendientes a educar a la población para la selección de alimentos que les sean saludables, y que las normas establecidas en cada país contribuyan a este fin. (INTA, 2005)

El etiquetado de alimentos procesados*, es una de las estrategias que se están implementando en varios países de la Región de las Américas para combatir la creciente epidemia de obesidad, sobrepeso y otras formas de malnutrición; siendo una estrategia que contribuye a la disminución del impacto de las enfermedades no transmisibles. (Salud, 2019).

En todo el mundo, las etiquetas de los alimentos son una herramienta muy difundida para mejorar el entorno alimentario, porque la información está disponible al consumidor cuando se están tomando decisiones de compra. Las etiquetas describen productos específicos, pueden permitir a los consumidores ejercer su derecho a la información y aplicar sus conocimientos sobre alimentación y nutrición para elegir cualquier tipo de alimento. (FAO, 2016)

Millones de consumidores de muchos países ven y utilizan las etiquetas de los alimentos; no obstante, la experiencia ha demostrado que las etiquetas y las políticas sobre etiquetado deben mejorar para poder alcanzar todo su potencial como una herramienta útil.

* El etiquetado que informa a los consumidores de forma clara, completa y no engañosa sobre el contenido en azúcares, sal y grasas de los productos que consumen.



1.1.5. Mensajes clave

Las etiquetas de los alimentos atraen la atención de los consumidores a los beneficios y riesgos para la salud de productos alimentarios específicos. Los consumidores utilizan etiquetas para comparar productos según rasgos específicos, verificar las declaraciones y seleccionar los productos adecuados según sus necesidades.

El etiquetado motiva a los productores de alimentos para formular alimentos nutritivos. Los fabricantes utilizan las etiquetas para distinguir sus productos, ampliar sus líneas de productos, cumplir los reglamentos y las comunicaciones sobre salud pública y mejorar la imagen de su marca.

Las etiquetas deben ser fáciles de entender y no deben requerir conocimientos previos sobre nutrición. Los diseños de las etiquetas deberían ser atractivos para todo tipo de personas, incluidas aquellas con escasas competencias funcionales en alfabetización y aritmética elemental. Mejorar la legibilidad de las etiquetas mejoraría el uso de la información nutricional por parte de los consumidores.

Fuente: FAO, Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables, 2016.

2. TIPOS DE ROTULADO O ETIQUETADO DE ALIMENTOS ENVASADOS

2.1 *Rotulado y etiquetado general.* (Ministerio de la Protección Social, 2005)

La Resolución 5109 de 2005 del Ministerio de Protección Social, establece la información que debe contener el rotulado o etiquetado de los alimentos que se fraccionen y reenvasen o reempaquen en los expendios para su posterior comercialización:



**ROTULADO O
ETIQUETADO
GENERAL**

RES. 5109/2005

Nombre del alimento
Lista de ingredientes
Contenido neto
Peso escurrido
Nombre y dirección del fabricante
Identificación del lote
Fecha de vencimiento
Instrucciones para su conservación o duración mínima
Instrucciones para el uso
Registro sanitario

Nota: Los alimentos que se fraccionan y reenvasan o empaacan en el expendio al momento de la compra no requieren ser rotulados



Tomada de: *Presentación sobre Res 5109 de 2005*, Mateo Díaz Rodríguez U de A, agosto 2018.



2.2 Rotulado y etiquetado nutricional.

En Colombia está regulado por la Resolución 333 de 2011, la cual establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano; dentro de la información que debe contener la tabla nutricional se incluye:

CONTENIDO DE LA TABLA NUTRICIONAL RES. 333/2011

1. Tamaño de la porción y número de porciones.
2. Calorías por porción – calorías de grasa.
3. Cantidad de nutrientes por porción
4. Porcentaje de valores diarios de referencia.
5. Declaraciones nutricionales.
6. Declaraciones de propiedades de salud.

2.2.1 Tabla nutricional (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016): la tabla de información nutricional de alimentos envasados para consumo humano presenta la información nutricional agrupada en varios segmentos que se describen más adelante. La tabla nutricional contiene:

Declaración de nutrientes

Es obligatoria para todo alimento que declare cualquier tipo de información nutricional, propiedades nutricionales o de salud.

Nutrientes obligatorios – nutrientes opcionales

En la tabla de información nutricional únicamente se permite la declaración de los nutrientes obligatorios y opcionales incluidos en el siguiente esquema:



Declaración obligatoria

Energía (calorías totales, calorías de grasa)
Proteína
Grasa total
Grasa saturada
Carbohidratos y fibra dietaria
Colesterol y sodio
Grasa trans y azúcares
Vitamina A
Vitamina C
Hierro
Calcio
Vitaminas y minerales con valores de referencia

Declaración opcional

Calorías de grasa saturada
Grasa monoinsaturada
Grasa poliinsaturada
Fibra soluble e insoluble
Polialcoholes
Potasio

2.2.2 Valores de referencia (Ministerio de la Protección Social, 2011)

Valor diario de referencia, 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.*

En las siguientes tablas se muestran los valores diarios de referencia para energía, nutrientes, vitaminas y minerales:

Valores Diarios de Referencia – VDR

Energía y nutrientes

Energía y Nutriente	VDR niños mayores de 4 años y adultos
Calorías	2000 kcal
Grasa	65 g
Ácidos Grasos Saturados	20 g
Colesterol	300 mg
Carbohidratos Totales	300 mg
Fibra Dietaria	25 g
Sodio	2400 mg
Potasio	3500 mg
Proteína	50 g



Vitaminas y Minerales

Vitaminas		Minerales	
Nutriente	Cantidad	Nutriente	Cantidad
Vitamina A	5000 UI	Hierro	18 mg
Vitamina D	10 µg /400 UI	Calcium	1000 mg
Vitamina E	20mg /30 UI	Fósforo	1000 mg
Vitamina K	80 µg	Yodo	150 µg
Vitamina C	60 mg	Magnesio	400 mg
Niacina	20 mg	Zinc	15 mg
Ac. pantoténico	10 mg	Selenio	70 µg
Vitamina B ₆	2 mg	Cobre	2 mg
Riboflavina	1.7 mg	Manganeso	2 mg
Tiamina	1.5 mg	Cromo	120 µg
Folato	400 µg	Molibdeno	75 µg
Biotina	300 µg	Cloruro	3400 mg
Vitamina B12	6 µg.		

UI: Unidades Internacionales - mg: miligramos - µg microgramos



Ejemplo de una imagen de un rótulo de cereal:

Datos de Nutrición		
Tamaño por porción 4 Cucharadas (28 g)		
Porciones por envase Aprox. 11		
Cantidad por porción	Cereal 4 Cucharadas (28 g)	Cereal con 1/2 Taza (120 ml) de Leche entera
Calorías	100	180
Calorías de grasa	15	50
Valor diario*		
Grasa Total 1.5 g	2%	9%
Grasa saturada 1 g	5%	15%
Grasa trans 0 g		
Colesterol 0 mg	0%	5%
Sodio 60 mg	3%	5%
Carbohidratos Totales 18 g	6%	8%
Fibra Dietaria < 1 g	3%	3%
Azúcares 4 g		
Proteína 3 g	6%	14%
Vitamina A	0%	4%
Vitamina C	0%	0%
Calcio	30%	40%
Hierro	15%	15%
*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

En la columna de la derecha de la tabla bajo el título % **VALOR DIARIO** o **VALOR DIARIO** se presentan los porcentajes que cubre una porción del alimento para cada nutriente listado en la columna de la izquierda.

Exceptuando 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 % de **Valor Diario**.

Las cantidades de Vitaminas A y C, hierro y calcio se presentan en la tabla **ÚNICAMENTE EN % DE VALOR DIARIO**, para que el consumidor las entienda más fácilmente.

Para mantener una dieta saludable es conveniente tener en cuenta la siguiente recomendación:

Limite el consumo **diario** de grasa total, grasa saturada, sodio y colesterol por debajo del 100% del Valor diario, y aumente el consumo diario de nutrientes esenciales como, calcio, hierro y vitaminas A y C, y también fibra dietaria, de forma que se cubra el 100% del Valor Diario de cada uno de estos nutrientes.

Como regla general tenga en cuenta lo siguiente:

- ✓ El 5% o menos del Valor Diario es **BAJO**
- ✓ Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es **MEDIO**
- ✓ El 20% o más del Valor Diario es **ALTO**



La anterior regla general ayuda al consumidor a identificar fácilmente:

- Los nutrientes que debe reducir en su alimentación, por ejemplo, **grasa, grasa saturada, colesterol y sodio** para preferir los alimentos que contengan **5% o menos** de estos nutrientes.
- Los nutrientes que debe aumentar como **fibra, Calcio, Vitamina A, Vitamina C, hierro**, para seleccionar aquellos alimentos que **estén fortificados o enriquecidos**.

Información Nutricional			
Tamaño por porción 1 taza (228 g)			
Porciones por envase 1			
Cantidad por porción			
Calorías 260	Calorías de grasa 120		
Valor Diario*			
Grasa Total 13 g	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			
Proteína 5 g			
Vitamina A 4%			
Vitamina C 2%			
Calcio 15%			
Hierro 4%			
* 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	

Siguiendo la regla general, la clasificación para el contenido de **Grasa total** sería **ALTO** y para **Grasa saturada** sería **ALTO**

La clasificación para el contenido de **Colesterol** sería **MEDIO**.

La clasificación para el contenido de **Sodio** sería **ALTO..**

La recomendación es que estos nutrientes se clasifiquen como **BAJO** (<5% del Valor diario)

Ejemplo de una imagen de un rótulo.



2.3 Partes de la tabla nutricional - ejemplo

A continuación, se describe a partir de un ejemplo de tabla para un producto de yogur, cada una de las partes de la etiqueta (identificados por un color diferente) y cómo seguidamente se interpreta la información contenida en cada una de las partes:

Parte 1	Información Nutricional			
	Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)			
	Porciones por envase 5			
Parte 2	Cantidad por porción			
	Calorías 200		Calorías de grasa 50	
Parte 3	% Valor Diario*			
	Grasa Total 6g		9%	
	Grasa Saturada 3 g		15%	
	Grasa Trans 0 g			
	Colesterol 40 mg		13%	
	Sodio 100 mg		4%	
	Carbohidrato Total 30 g		10%	
	Fibra dietaria 0 g		0%	
	Azúcares 30 g			
	Proteína 5 g			
Parte 3	Vitamina A 4%		Vitamina C 2%	
	Calcio 20%		Hierro 0%	
	* 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
Parte 4	Calorías por gramo:			
	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	

Nota: La presentación de la parte 4 es voluntaria.



2.3.1.1 Parte 1. Porciones y medidas caseras

Lo primero que el consumidor debe revisar al leer la tabla de información nutricional es el tamaño de la porción y el número de porciones que contiene el envase del producto.

Parte 1	Información Nutricional
	Tamaño por porción 1 vaso (200 ml)
	Porciones por envase 5

En el ejemplo de la tabla de información nutricional modelo (Parte 1 de color amarillo) que se muestra en la figura de arriba, **el tamaño de una porción de yogur es un vaso (200 ml)** y el número de porciones en el envase son 5, ya que el contenido neto del producto es de 1.000 ml.

Si una persona consume 2 porciones de yogur en una sola ocasión, es decir 2 vasos (400 ml) estará duplicando el número de calorías y la cantidad de otros nutrientes, como grasa, sodio, colesterol, carbohidratos, proteínas etc.

2.3.1.2 Parte 2. Contenido energético

La expresión “**cantidad por porción**” no solo se refiere a las calorías sino a los valores de los nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional.

Calorías y Calorías de la Grasa

Las calorías proporcionan una medida de cuánta energía aporta una porción del alimento. La tabla de información nutricional le indica cuántas calorías hay en una porción del alimento y cuántas de estas provienen de la grasa, como se muestra en la siguiente figura:

Parte 2	Cantidad por porción
	Calorías 200 Calorías de grasa 50

Tenga en cuenta que la cantidad de calorías y nutrientes que aparecen en la tabla de información nutricional son las que aporta **UNA PORCIÓN** del alimento.

En el ejemplo de la tabla de información nutricional modelo (**parte 2 de color marrón**) que se muestra en la figura de arriba, una porción de yogur, es decir un vaso de 200 ml aporta 200 calorías y 50 de estas calorías provienen de la grasa.



En la siguiente tabla se muestra cómo se calculan las calorías a partir del contenido en gramos de proteínas, grasas, carbohidratos, alcohol, ácidos orgánicos y fibra.

Nutriente	Kilocalorías/ g
Carbohidratos disponibles	4
Proteína	4
Grasas	9
Alcohol	7
Ácidos orgánicos	3
Fibra	<i>Ref Doc FAO: 1.5 - 2</i>
	<i>Reglamento UE 1169/11: 2</i>
Polialcoholes	<i>Ref Doc FAO: 2.4 Kcal/g</i>
	<i>Reglamento UE 1169/11: 2.4</i>

(FAO, 2003)

Kcal/g: Kilocalorías por gramo



2.3.1.3 Parte 3. Los nutrientes y sus cantidades

En la columna de la izquierda se presentan los nutrientes con sus cantidades en gramos (g) o miligramos (mg) por porción, según corresponda al nutriente.

		% valor Diario
Parte 3 Parte 3	Grasa Total 6g	9%
	Grasa Saturada 3 g	15%
	Grasa Trans 0 g	
	Colesterol 40 mg	13%
	Sodio 100 mg	4%
	Carbohidrato Total 30 g	10%
	Fibra dietaria 0 g	0%
	Azúcares 30 g	
	Proteína 5 g	
	Vitamina A 4%	Vitamina C 2%
	Calcio 20%	Hierro 0%

Reducir o limitar: debido a que, si su aporte es alto puede ser factor de riesgo para Enf. No Transmisibles. (hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc).

Consumir en cantidades suficientes: ya que estos nutrientes contribuyen a mejorar el nivel nutricional de las personas y, además, actúan como factores protectores que pueden ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades y condiciones de salud

En la figura de arriba observe que la porción de yogur tiene 6 g (gramos) de grasa total que cubren o aportan el 9% del Valor Diario recomendado para la grasa que son 65 gramos (el valor de 65 gramos es el consumo máximo establecido para una dieta de 2000 calorías y se encuentra en la parte 4 de color blanco de la tabla de información nutricional)



2.3.1.4 Parte 4. Parte final de la tabla de información nutricional

Parte 4

* 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	

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Este texto es obligatorio, por tanto, **debe** estar en todas las tablas de información nutricional de los alimentos.

Para 2.000 calorías día, se recomienda un consumo diario **DE MENOS DE:**

- **20 gramos (g) de grasa saturada, /persona/día**
- **300 miligramos (mg) de colesterol/persona/día**
- **2.400 miligramos (mg) de sodio/ persona/día**

La tabla también indica la recomendación nutricional cuando se consume una dieta de 2.500 calorías.

Al final de la parte 4 de la Tabla aparece la información de las calorías por gramo (1 g) de grasa, carbohidratos y proteína, esta información **no es obligatoria**, es opcional del fabricante incluirla en la tabla nutricional.



Es importante:

- Comparar las etiquetas de los alimentos para seleccionar los alimentos que va a consumir o va a preparar.
- Seleccione aquellas que tienen un menor contenido de sodio, grasas saturadas, azúcares.



- Observe el número de porciones en el empaque, recuerde que si consume más de una porción, el consumo de nutrientes se incrementa en proporción a la cantidad consumida.

A continuación, se muestra la comparación del etiquetado nutricional de dos bebidas lácteas la de la izquierda corresponde a un kumis y la de la derecha a un yogurt con pro bióticos, el contenido de grasa total, grasa saturada y colesterol es mayor en el kumis que en el yogurt con pro bióticos, este análisis le permite al consumidor elegir el más saludable para cada situación individual.



Fuente: Fotografías tomadas directamente de los productos

3. DECLARACIÓN DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y DE SALUD

Este tipo de declaraciones describen las propiedades particulares respecto al contenido de nutrientes, en cuanto al nivel de contenido de un determinado nutriente (alto, reducido) compara contenidos de nutrientes, respecto a un alimento patrón (reducido light).

La normatividad vigente define la declaración de propiedades nutricionales como:

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 constituirán 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.



Ejemplos de tipos de declaraciones de propiedades nutricionales y declaraciones de salud en el rotulado nutricional.

Nombre del producto	Declaración
Declaraciones de contenido nutricional.	
Avena Quaker en hojuelas	Alto en fibra.
Semillas de girasol	Ricas en ácidos grasos insaturados
Granola	Buena fuente de Fibra.
Queso Crema <i>Slight</i>	Bajo en sodio y grasa.
Avena molida	Libre de colesterol y azúcar.
Aceite de canola	Libre de grasas trans.
Jamón Pietrán	96% Libre de grasa.
Queso Mozzarella	Magro
Jamón de Cerdo	Extramagro
Declaraciones comparativas	
Salchichas	Reducidas un 52% en sodio (min 25%)
Yogurt con probióticos	Presencia de Probióticos (microorganismos)
Mayonesa Light	Light , Baja en calorías y grasa
Leche semidescremada de vaca	Enriquecida con vitamina A, D y calcio
Leche en polvo	Fortificada con hierro
Filete de pescado deshuesado	Adicionado con Omega 3
Declaraciones de propiedades de salud	
Leche entera de vaca	Función de los nutrientes: “El Calcio ayuda a la formación de huesos y dientes fuertes. “La vitamina D favorece la absorción de Calcio y Fósforo.”



Yogurt con probióticos o prebióticos.	Otras funciones en el organismo: “el consumo de probióticos y prebióticos mejoran la digestión”
Leche entera de vaca.	Reducción de riesgos de enfermedad (ejemplos): “Calcio y osteoporosis” (>20%VD/Porción), “Sodio e Hipertensión” (≤ 140 mg/Porción)
Jamón bajo en sodio.	

BIBLIOGRAFIA

FAO. (2003). *Food energy – methods of analysis and conversion factors*. Roma: FAO.

FAO. (2016). *Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-i6491s.pdf>

INTA, I. (2005). *Selección de Alimentos, Uso del Etiquetado Nutricional para una Alimentación Saludable*. Chile.

Ministerio de la Protección Social. (29 de diciembre de 2005). *Resolución 5109 de 2005 por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano*. Colombia.

Ministerio de la Protección Social. (29 de diciembre de 2005). *Resolución 5109 de 2005 por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano*. Colombia.

Ministerio de la Protección Social. (10 de febrero de 2011). *Resolución 333 de 2011,}. Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano*. Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Ministerio de salud*. Obtenido de Guía para las manipuladoras de alimentos. rotulado nutricional de alimentos envasados.: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Rotulado-nutricional-alimentos-ensados.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018), *Ministerio de salud y protección social. Obtenido de victorias tempranas:* <https://www.minsalud.gov.co/Documents/eventos/VictoriasTempranas.pdf>

OMS. (1 de junio de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>



OMS (2018). Iniciativa Global Hearts, trabajando juntos para promover la salud cardiovascular. Obtenido de: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/global-hearts/en/

Salud, O. P. (1 de 04 de 2019). Obtenido de OPS:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12527:28-septiembre-2016-etiquetado-alimentos-cd55&Itemid=41080&lang=es



ANEXOS

Anexo.1 TALLER – Rotulado nutricional

Una vez terminado de revisar el módulo de capacitación de rotulado nutricional se organizará un taller que permita llevar a la práctica los conocimientos adquiridos del tema por parte de los integrantes del equipo de salud.

La lectura e interpretación del rotulado nutricional es un tema que deben apropiarse los equipos de salud, para que desde los servicios de atención se pueda replicar esta información a los usuarios a fin de promover un consumo informado de alimentos.

Objetivos

1. Realizar un ejercicio práctico que permita reconocer en las etiquetas de los alimentos, los tipos de rotulado que existen, ubicar la tabla nutricional y reconocer cada una de sus partes.
2. Interpretar en el etiquetado de alimentos de diferentes productos el contenido de nutrientes del alimento y clasificarlo según el porcentaje de valor diario.
3. Clasificar de manera apropiada las declaraciones de: nutrientes, propiedades nutricionales y de salud de un alimento.

Participantes

Personal de los equipos de salud: nutricionistas, médicos, enfermeras.

Nota: los participantes deberán haber leído con antelación el módulo de rotulado.

Materiales

Etiquetas de alimentos

Ejemplos de declaraciones de nutrientes, de propiedades de salud y nutricionales impresas en cartón y/o cartulina.

Contenido del taller

1. Presentación del facilitador y los asistentes.
2. Rotulado nutricional - Conceptos Claves
 - Definiciones
 - a) Rotulado general
 - b) Rotulado nutricional
 - c) Identificación de cada uno de los componentes de la tabla de rotulado nutricional
 - d) Interpretación del contenido de las etiquetas
 - e) Tipos de declaraciones
 - Contenido de nutrientes
 - Propiedades nutricionales
 - Propiedades de salud.



Metodología

El taller contará con la participación de un facilitador y xx participantes y se realizará en tres momentos:

1. En la primera parte del taller el facilitador ayudado por el grupo de participantes recordará los conceptos claves del rotulado nutricional.
2. En la segunda parte del taller, los participantes se dividirán en grupos de 6 personas. Cada grupo recibirá:
 - a. 5 etiquetas de alimentos, en las cuales identificará las partes de la etiqueta, los % del valor diario e interpretará el contenido.
 - b. 5 descriptores los cuales deberá clasificar en las categorías de contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud.
3. En la tercera etapa un representante de cada grupo presentará el trabajo realizado con una de las etiquetas suministradas, explicando cada una de las partes, interpretando su contenido de nutrientes y clasificando los descriptores recibidos.

En el cierre del taller cada grupo presentará una conclusión y recomendación frente a la utilidad de brindar consejería a los usuarios de los servicios sobre la lectura del rotulado nutricional.

Finalizadas las actividades descritas se da por terminado el taller.

Duración del taller: 3 horas



Anexo 2. Resolución 333/ 2011, Criterios para definir declaraciones de propiedades nutricionales y de salud en el rotulado nutricional.

Declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes

- **Alto en (rico en, excelente fuente de):** por porción declarada en la etiqueta, contiene 20% ás del valor de referencia de uno o más nutrientes.

- **Alto en ácidos grasos W3, grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas o insaturadas:**

Ácidos grasos: W3/100 g y/100kcal 0.6g, ácido alfa-linolenico-80 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido decosahexanoico.

Grasas monoinsaturadas: 45% mínimo de los acidos grasos en el alimento proceden de grasas monoinsaturadas y estas aportan más del 20% del valor energético del producto.

Poliinsaturadas o saturadas: 45% mínimo de los acidos grasos en el alimento proceden de grasas poliinsaturadas y estas aportan más del 20% del valor energético del producto.

Grasas insaturadas: minimo un 70% de los acidos grasos en el alimento son de grasas insaturadas y estas aportan más del 20% del valor energético del producto.

- **Buena fuente, proporciona, fuente de, contiene, con:** por porción declarada en la etiqueta el alimento contiene 10% al 19% del valor de referencia en uno o más nutrientes.
- **Buena fuente de ácidos grasos W3 de ácidos grasos:** W3/100 g o por 100Kcal contiene mínimo 0.3 g de ácido alfa-linolenico o 40 mg de la suma de ácido eicosapentanoico y ácido decosahexanoico.
- **Libre de:** por porción declarada en la etiqueta o cantidad de referencia del alimento, contiene menos:

Calorías: 5 Kcal

Grasa: 0.5 g de grasa total

Grasa saturada: 0,5 g.

Ácidos grasos trans: 0.5 g

Colesterol: 2 mg

Azúcares 0.5 g

Sodio: 5 mg

- **Bajo en:** por porción declarada en la etiqueta se cumple con los siguientes niveles:

Calorías: 40 kcal; tipo comida o plato ppal. 120 kcal o menos por 100 g.

Grasa: 3 g o menos de grasa total; tipo comida o plato ppal. 3 g o menos de grasa total /100 g de producto.

Grasa saturada: máximo 1 g grasa saturada y no > 15% calorías totales.

Colesterol: 20 mg y 2 g o menos de grasa saturada no >10% calorías totales deben ser de grasa saturada.

Sodio: 140 mg de sodio. Tipo comida o plato ppal. <140 mg/100 g producto.

- **Muy bajo en** (solo se permite para sodio) / porción declarada en la etiqueta

Sodio: máximo de 35 mg



Descriptores permitidos para las declaraciones de propiedades nutricionales **comparativas**.

- **Reducido en:** el alimento se ha modificado y reducido por porción declarada en la etiqueta en:
 - **Calorías:** mínimo 25% del alimento de referencia, tipo comida y plato ppal. de una comida.
 - **Grasa:** mínimo 25% de la grasa total del alimento de referencia, alimentos tipo comida y plato ppal. de una comida.
 - **Grasa saturada:** mínimo 25% de la grasa total del alimento de referencia, alimentos tipo comida y plato ppal. de una comida.
 - **Colesterol** mínimo 25% de la grasa total del alimento de referencia y < 2 g grasa saturada, incluyendo alimentos tipo comida y plato ppal. de una comida.
 - **Sodio:** mínimo 25% del sodio del alimento de referencia, alimentos tipo comida y plato ppal. de una comida.
 - **Azúcares:** mínimo 25% del azúcar del alimento de referencia, alimentos tipo comida y plato ppal. de una comida.
- **Light:**
 - Calorías se puede usar light: si es bajo en calorías
 - Grasa se puede usar light: si es bajo en grasa.
 - **Calorías:**
 - Si el 50% o más de las calorías vienen de grasa, la grasa debe reducirse en un 50%/porción declarada en la etiqueta en relación al alimento de referencia.
 - Si el 50% o menos de las calorías vienen de grasa: La grasa debe reducirse en un 50%/porción declarada en la etiqueta en relación al alimento de referencia ó La grasa debe reducirse en un 50%/porción declarada en la etiqueta en relación al alimento de referencia ó
 - Las calorías se deben reducir al menos un 33% por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia.
 - **Sodio:**
 - Reducción de al menos 50% en relación con el alimento de referencia.
 - Tipo comida y plato principal se puede usar light en sodio si el alimento cumple con bajo en sodio.
- **Enriquecido – fortificado-adicionado m añadido o más:** Por porción declarada en la etiqueta se ha adicionado entre un 10% y no más del 100% del valor de referencia para vitaminas, minerales, proteína y fibra dietaria, incluyendo tipo comida o plato ppal. de una comida en relación con el alimento de referencia.



Tipos de declaraciones de **propiedades de salud**.

- **De función de los nutrientes:** describen la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, desarrollo y las funciones normales del organismo. (solamente para nutrientes que tienen valores de referencia.) ej:
 - El Calcio ayuda a la formación de huesos y dientes fuertes.
 - La vitamina D favorece la absorción de Calcio y Fósforo.
- **De propiedades de otras funciones:** están relacionadas con una contribución positiva a la salud, a la mejora de una función o la modificación o preservación de la salud.
 - Declaraciones que relacionan el consumo de probióticos con una mejor función digestiva.
 - Declaraciones de propiedades de salud que relacionan el consumo de prebióticos con una mejor función intestinal.
- **Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad:** Significa que podría ayudar de manera significativa a la reducción del riesgo de desarrollar una enfermedad crónica no transmisible o condición relacionada con la salud:
 - Calcio y osteoporosis: (Alto en Calcio: $>20\%$ VD/Porción).
 - Sodio y la hipertensión (Bajo en Sodio: ≤ 140 mg/Porción)
 - Grasa saturada y colesterol y el riesgo de enfermedad cardiovascular: (Bajo en grasa: ≤ 3 g/Porción).
 - Fibra dietaria proveniente de cereales, leguminosas, frutas o verduras y la reducción del riesgo de cáncer. (Bajo en grasa: ≤ 3 g/Porción Buena fuente de fibra $\geq 10\%$ VD /Porción).
 - Frutas, verduras, cereales y leguminosas que contienen fibra dietaria, especialmente fibra soluble y el riesgo de enfermedad cardiovascular (Bajo en grasa saturada: ≤ 1 g/Porción y Bajo en colesterol ≤ 20 mg/Porción y 0.6 g fibra soluble/porción)
 - Frutas, verduras y la reducción del riesgo de cáncer.
 - Folatos y defectos del conducto neural (Buena fuente $\geq 10\%$ VD /Porción de Acido Fólico).
 - Carbohidratos no cariogénicos edulcorantes y la caries dental (Libre de azúcares < 0.5 g/Porción) .
 - Fibra soluble de algunos alimentos y el riesgo de enfermedad cardiovascular.
 - Proteína de soya y el riesgo de enfermedad cardiovascular ($\geq 6,25$ g de proteína de soya/Porción, Bajo en grasa: ≤ 3 g/Porción, Bajo en grasa saturada: ≤ 1 g/Porción y Bajo en colesterol ≤ 20 mg/Porción).
 - Esteres de esteroides o de estanoles de origen vegetal y el riesgo de enfermedad cardiovascular ($\geq 0,65$ g de ésteres de esteroides vegetales/Porción, ó $\geq 1,7$ g de ésteres de estanoles vegetales/Porción)