



LEYENDO Y ENTENDIENDO EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Olga Lucía Mora G.
Directora Ejecutiva Regional

olgalucia.mora@ilsinorandino.org

12 de septiembre de 2014

¿Qué es ILSI?

International Life Sciences Institute

Global Partnerships for a Healthier World

ILSI es una **red global de científicos** que trabajan juntos para proveer ciencia que mejore la salud pública y el bienestar del ser humano, además de salvaguardar el ambiente.



¿Qué es ILSI?

Trabajo conjunto para:

- Identificar **desafíos emergentes** en temas de salud.
- Mejorar la salud y la inocuidad.
- Apoyar la armonización de políticas y procedimientos.
- **Promover el diálogo científico** entre expertos de diferentes sectores: gobierno + academia + industria



¿Qué es ILSI?

International Life Sciences Institute

Global Partnerships for a Healthier World

Áreas de trabajo:

- Inocuidad del agua y los alimentos.
- Toxicología y evaluación del riesgo
- **Nutrición, salud y bienestar**
- Agricultura sostenible y seguridad alimentaria





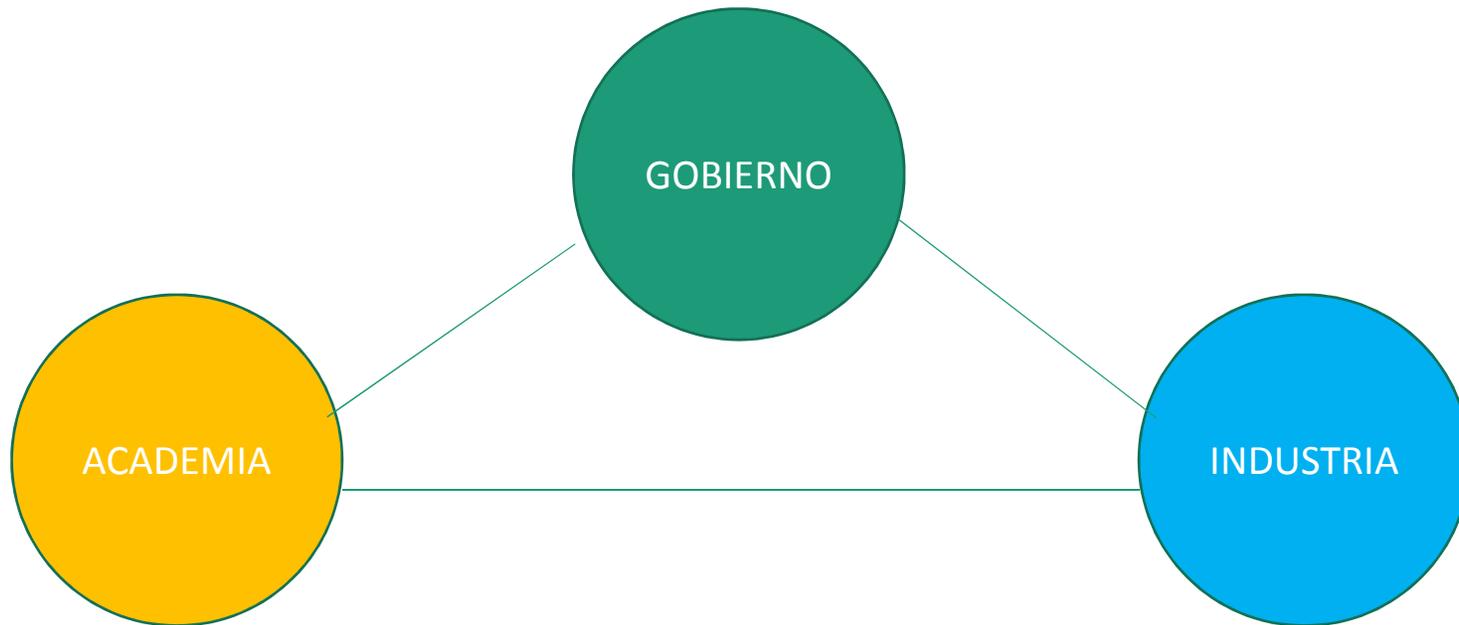
ILSI

Nor-Andino

¿Qué es ILSI Nor-Andino?



¿Qué es ILSI Nor-Andino?



MISIÓN

Somos una organización no gubernamental cuya misión es gestionar conocimiento científico para mejorar la salud, el bienestar del ser humano y salvaguardar el medio ambiente.

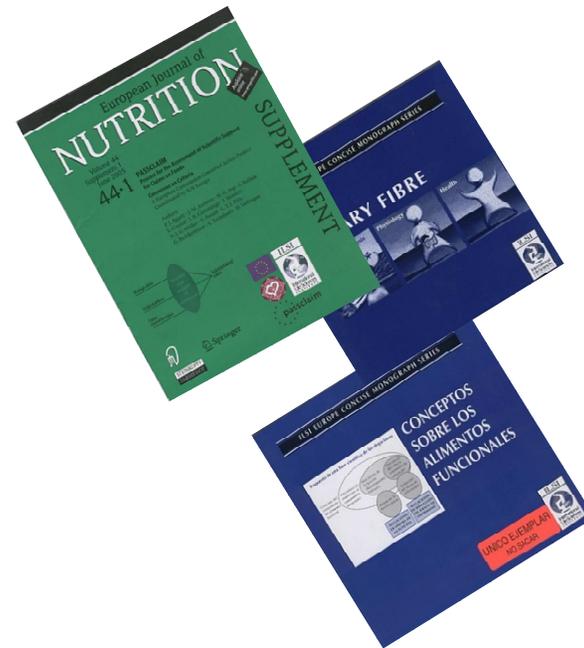


ILSI

Nor-Andino

ILSI Nor-Andino

Eventos, publicaciones... gestión de investigación!



Etiquetado nutricional:
Preguntas frecuentes de nuestros usuarios?



ILSI

Nor-Andino

Etiquetado nutricional

- Energía
- Grasas, colesterol
- Azúcar
- Sal/sodio
- Fibra
- Alergias
- Términos: light, natural, libre de, bajo en, rico en, buena fuente de





ILSI

Nor-Andino

Valores Diarios de Referencia

Proteína	50 g
Grasa	65 g
Ácidos Grasos Saturados	20 g
Ácidos grasos trans	
Colesterol	300 mg
Carbohidratos Totales	300 g
Fibra Dietaria	25 g
Sodio	2400 mg

Valor diario de referencia (VDR) basado en una ingesta de **2000 calorías** para niños mayores de 4 años y adultos

Desayunos colombianos

Pandebono, huevo y café/chocolate: 500 kcal



Caldo con papa, huevo, arepa, chocolate: 600 kcal



Caldo con papa y costilla: 600 kcal



Patacón con queso/carimañola = 800 Kcal



Tamal con pan y chocolate: 850 kcal



Calentado fríjol con chocolate: 1200 kcal



Grasas

Fuente de energía, vitamina E, ácidos grasos

- Monoinsaturados



- Saturados



- Poliinsaturados



- Trans

Colesterol: ausente en fuentes vegetales

Endulzantes calóricos

Azúcares

- Fuente de energía
- Presentes naturalmente en frutas, leche y sacarosa
- Miel
- Jarabes de glucosa y fructosa
- Polialcoholes (2,4 kcal/g)

Sacarosa



Lactosa



Fructosa



Endulzantes no calóricos

- Stevia
- Aspartame: 220 veces más dulce que el azúcar
- Sucralosa: 600 veces más dulce que el azúcar
- Sacarina: 200-700 veces más dulce que el azúcar
- Ciclamatos



Sodio



- Ayuda a mantener equilibrio adecuado de líquidos.
- Consumo promedio global: 4-6 g sodio/día (10-15 g sal/día)
- Colombia: 3,9 y 5,3 g de sodio (10,1 y 13,7 g de sal/día)
- Consumo recomendado: < 2 g de sodio (< 5 g sal/día)
- Consumo excesivo se asocia con hipertensión arterial y ECV.
- Las etiquetas permiten conocer contenido de sodio de un alimento.

Etiquetado Nutricional

- Es un medio de educación nutricional.
- Es puente de comunicación productor - consumidor.
- Facilita toma de decisiones informadas de compra y consumo.
- Permite destacar valor nutricional y diferenciar alimentos.



Información Nutricional: por porción

Datos de Nutrición

Tamaño por porción 3 Cucharadas (20 g)
Porciones por envase 5

Expresar el tamaño en medida casera



Cucharada (15 ml): $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $1\frac{1}{3}$, $1\frac{1}{2}$, 2 ...



Cucharadita (5 ml): $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1, 2...



Vaso (200 ml ó 240 ml): $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, 1 ...



Taza (200 ml ó 240 ml): $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, 1 ...

Rebanadas y Tajadas: $\frac{1}{2}$,
 $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{5}$, $\frac{1}{6}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{12}$ y $\frac{1}{16}$



Sobre



Piezas / Unidades

VIDEOS ETIQUETADO NUTRICIONAL ILSI NOR-ANDINO

[www.youtube.com/watch?v= ydJV54fPSk](http://www.youtube.com/watch?v=ydJV54fPSk)

www.youtube.com/watch?v=7lQRgHtvips



ILSI

Nor-Andino

TALLER LEYENDO Y ENTENDIENDO EL ETIQUETADO NUTRICIONAL



ILSI

Nor-Andino

Fecha de vencimiento y alertas sobre alergias





ILSI

Nor-Andino

Etiquetado Nutricional

Mínimo 15 valores nutricionales deben reportarse en las etiquetas

Datos de Nutrición			
Tamaño por porción 3 Cucharadas (20 g)			
Porciones por envase 5			
Cantidad por porción			
Calorías	100	Calorías de grasa 45	
Valor diario*			
Grasa Total	5 g	8 %	
Grasa saturada	2,5 g	13 %	
Grasa trans	0 g		
Colesterol	10 mg	3 %	
Sodio	25 mg	1 %	
Carbohidratos Totales	9 g	3 %	
Fibra Dietaria	0 g	0 %	
Azúcares	9 g		
Proteína	5 g	10 %	
Vitamina A	4%	Vitamina C 20%	
Calcio	25%	Hierro 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	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carb. Total		300 g	375 g
Fibra dietaria		25 g	30 g
Calorias por gramo			
Grasa	9	Carbohidratos	4
		Proteína	4



ILSI

Nor-Andino

Etiquetado Nutricional



Información Nutricional		Cantidad por porción	% VD*	Cantidad por porción	% VD*
Tamaño por porción 2 Tajadas (30g)		Grasa Total 4.5g	7%	Carbohidrato Total 1g	0%
Porciones por empaque aprox. 8		Grasa Saturada 2.5g	13%	Fibra Dietaria 0g	0%
		Grasa Trans 0g		Azúcares 0g	
Calorías 70		Colesterol 10mg	3%	Proteína 7g	14%
Calorías de grasa 40		Sodio 220mg	9%		
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.		Vitamina A 0%		Vitamina C 0%	
		Calcio 30%		Hierro 7%	

Datos de Nutrición	
Tamaño por porción 3 Cucharadas (20 g)	
Porciones por envase 5	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 45
Valor diario*	
Grasa Total 5 g	8 %
Grasa saturada 2,5 g	13 %
Grasa trans 0 g	
Colesterol 10 mg	3 %
Sodio 25 mg	1 %
Carbohidratos Totales 9 g	3 %
Fibra Dietaria 0 g	0 %
Azúcares 9 g	
Proteína 5 g	10 %
Vitamina A 4%	Vitamina C 20%
Calcio 25%	Hierro 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	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



ILSI

Nor-Andino

Qué grasas están presentes este alimento?





Leche descremada Vs leche deslactosada?

Alimento lácteo fermentado,
descremado, con salsa de

→ Contenido de grasa

Deslactosada

→ Tipo de azúcar

LECHE Ultra Alta
Temperatura UAT (UHT)
Larga Vida Semidescremada
Adicionada Con Vitaminas A y D

Diapositiva 24

OL1

Olga Lucía, 10/09/2014



ILSI

Nor-Andino

Azúcar blanca o morena? Light o zero?





ILSI

Nor-Andino

Y la sal dietética?





ILSI

Nor-Andino

Buena fuente de...





ILSI

Nor-Andino

Leamos e interpretemos algunas etiquetas...

Información Nutricional	
Tamaño por porción: 1 oda (15 g) Porciones por empaque: 27	
Cantidad por porción	
Calorías 50	
Calorías de Grasa 45	
	Valor Diario*
Grasa Total 5 g	8%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 15 mg	5%
Sodio 80 mg	3%
Carbohidrato Total 0 g	0%
Fibra Dietaria 0 g	0%
Azúcares 0 g	
Proteína 1 g	2%
Vitamina A 4%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	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.

INFORMACION NUTRICIONAL	
Registro Sanitario No. RSAD08135703 Industria Colombiana - Marca Registrada	
Tamaño por porción: 30 g Porciones por envase: 1	
Cantidad por porción:	
Calorías 150	
calorías de grasa 60	
	Valor diario (%)*
Grasa total 9 g	14%
Grasa saturada 3 g	15%
Grasas trans 0 g	-
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 190 mg	8%
Carbohidrato Total 20 g	7%
Fibra dietaria 1 g	4%
Azúcares 0 g	-
Proteína 2 g	-
Hierro 0 %	Calcio 6 %
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.



ILSI

Nor-Andino

Leamos e interpretemos algunas etiquetas...





ILSI

Nor-Andino

Leamos e interpretemos algunas etiquetas...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 Tamaño por porción: 2 rebanadas (67 g)
 Porciones por envase: 8

Cantidad por porción	Valor Diario*
Calorías 190	Calorías de Grasa 25
Grasa Total 2.5 g	5%
Grasa Saturada 0.5 g	1%
Grasa Monoinsaturada 1 g	2%
Grasa Poliinsaturada 1 g	2%
Grasa Trans 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 240 mg	10%
Carbohidrato total 33 g	11%
Fibra Dietaria 6 g	24%
Fibra Soluble 4 g	
Fibra Insoluble 2 g	
Azúcares 7 g	
Proteína 8 g	16%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 8%	Hierro 15%

*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta diaria de 2,000 calorías.
 *Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que se necesiten.

	Calorías 2000	2500
Grasa total	Menos de 65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de 20 g	25 g
Colesterol	Menos de 300 mg	300 mg
Sodio	Menos de 2400 mg	2400 mg
Carbohidrato total	300 g	375 g
Fibra dietaria	25 g	30 g

Calorías por gramo: Grasa 9 Carbohidrato 4 Proteína 4

Información Nutricional
 Tamaño por porción 1 Vaso 250 mL
 Porciones por empaque aprox. 4

Cantidad por porción	Calorías de grasa 40	% Valor Diario*
Calorías 120		
Grasa Total 4.5 g		7%
Grasa Saturada 2,5 g		13%
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 15 mg		5%
Sodio 90 mg		4%
Carbohidrato Total 13 g		4%
Fibra Dietaria 0 g		0%
Azúcares 13 g		
Proteína 8 g		16%
Vitamina A 10%		Vitamina C 0%
Calcio 20%		Hierro 0%
Vitamina D 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.

CONCLUSIONES

El etiquetado nutricional...

- Es un medio de educación nutricional.
- Es puente de comunicación entre productores y consumidor.
- Facilita toma de decisiones informadas de compra y consumo.
- Permite destacar valor nutricional y diferenciar alimentos.

GRACIAS!

Olga Lucía Mora G., Directora Ejecutiva Regional

olgalucia.mora@ilsinorandino.org

www.ilsinorandino.org