
**ETIQUETADO NUTRICIONAL DE PRODUCTOS
ALIMENTICIOS PREENVASADOS PARA CONSUMO
HUMANO PARA LA POBLACIÓN A PARTIR DE 3 AÑOS DE
EDAD**

CORRESPONDENCIA: Este Reglamento no tiene correspondencia con ninguna norma internacional.

Reglamento Técnico Centroamericano, editado por:

- Ministerio de Economía, **MINECO**
 - Organismo Salvadoreño de Reglamentación Técnica, **OSARTEC**
 - Secretaría de Desarrollo Económico, **SDE**
 - Ministerio de Fomento, Industria y Comercio, **MIFIC**
 - Ministerio de Economía Industria y Comercio, **MEIC**
 - Ministerio de Comercio e Industrias, **MICI**
-

INFORME

Los respectivos comités técnicos de reglamentación técnica a través de los entes de reglamentación técnica de los Estados Miembros que integran la región centroamericana y sus sucesores, son los organismos encargados de realizar el estudio o la adopción de los reglamentos técnicos. Están integrados por representantes del gobierno, organismos de protección al consumidor, académico y sector privado.

Este Reglamento Técnico Centroamericano RTCA 67.01.60:23 Etiquetado nutricional de productos alimenticios preenvasados para consumo humano para la población a partir de 3 años de edad, fue adoptado por el Subgrupo de Alimentos y Bebidas y el Subgrupo de Medidas de Normalización del Grupo Técnico de Registro. La oficialización de este reglamento técnico conlleva la aprobación del Consejo de Ministros de Integración Económica (COMIECO).

MIEMBROS PARTICIPANTES DEL COMITÉ

Por Guatemala:

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Por El Salvador:

Ministerio de Salud

Por Nicaragua:

Autoridad Nacional de Regulación Sanitaria

Por Honduras:

Agencia de Regulación Sanitaria

Por Costa Rica:

Ministerio de Salud

Por Panamá:

Ministerio de Salud

1. OBJETO

Este reglamento tiene por objeto establecer los requisitos que debe cumplir el etiquetado nutricional de productos alimenticios preenvasados para consumo humano para la población a partir de 3 años de edad.

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Este reglamento es aplicable al etiquetado nutricional de los productos alimenticios preenvasados, de venta directa para el consumo humano y que se comercialicen en el territorio de los países centroamericanos.

El etiquetado de los alimentos frescos preenvasados se rige por las disposiciones internas de cada uno de los Estados Parte. Quedan excluidos de la aplicación de este reglamento los alimentos no procesados y los productos procesados envasados en presencia del consumidor.

Quedan exentos de la aplicación de este reglamento sobre la base de su insignificancia nutricional: agua envasada, hielo, café, té por infusión, especias, hierbas culinarias; a los que no se les ha agregado otros ingredientes.

Quedan excluidas además las unidades de empaque cuya superficie más amplia sea inferior a 10 cm². En caso se encuentren en un empaque secundario debe colocarse la declaración.

Quedan excluidas del ámbito de aplicación del presente reglamento las bebidas alcohólicas fermentadas y destiladas.

Cuando en la etiqueta de un alimento exceptuado en el presente reglamento, se declare información nutricional, el etiquetado nutricional debe cumplir con los requisitos del presente reglamento.

Las bebidas alcohólicas no podrán hacer declaraciones de propiedades nutricionales (a excepción de las frases permitidas en el RTCA Bebidas alcohólicas fermentadas o las que se refieran a disminución de contenido de energía, azúcar y sodio), ni saludables.

3. DEFINICIONES

Para los fines de este reglamento técnico, se entenderá por:

3.1. Ácidos grasos mono insaturados: los ácidos grasos con un doble enlace, expresados como ácidos grasos libres.

3.2. Ácidos grasos poli insaturados: los ácidos grasos con enlaces dobles cis-cis interrumpidos por grupo metileno.

3.3. Ácidos grasos saturados: son los ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres.

3.4. Ácidos grasos trans: todos los isómeros geométricos de ácidos grasos mono insaturados y poli insaturados, que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono-carbono no conjugados interrumpidos al menos por un grupo de metileno.

3.5. Alimento: toda sustancia procesada, semiprocesada y no procesada que se destina para ingesta humana, incluida la bebida y cualquiera otra sustancia que se utilice en la elaboración, preparación o tratamiento del mismo, pero no incluye los cosméticos, el tabaco ni los productos que se utilizan como medicamento.

3.6. Alimento preenvasado: todo alimento envuelto, empaquetado o embalado previamente, listo para ofrecerlo al consumidor o para fines de hostelería.

3.7. Alimento de referencia: alimento en su versión regular, al que no le han efectuado ninguna modificación en su composición nutricional; que está incluido dentro de la misma categoría del producto y que está a disposición del consumidor final. No se considera alimento de referencia formulaciones anteriores, o productos que ya no existan en el mercado.

3.8. Alimentación saludable: consumo diario de alimentos variados (cereales, leguminosas, verduras, frutas, vegetales, productos de origen animal, grasas, aceites y azúcares) en cantidades adecuadas para asegurar el aporte de energía y nutrientes (proteína, carbohidratos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales) y otros elementos (agua, fibra) que el organismo necesita para su adecuado funcionamiento y desarrollo físico, así como para ayudar a prevenir las enfermedades.

3.9. Alimentos para fines de hostelería: alimentos destinados a utilizarse en restaurantes, cantinas, escuelas, hospitales e instituciones similares donde se preparan comidas para consumo inmediato.

3.10. Alimentos que destaquen alguna propiedad nutricional: alimentos previamente envasados que en su etiqueta formulen declaraciones de propiedades nutricionales y propiedades saludables relacionadas a un nutriente.

3.11. Azúcares: monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento. (CXG 2-1985).

3.12. Azúcares añadidos: cualquier tipo de azúcares agregados a un alimento, durante el procesamiento (por ejemplo: sacarosa, dextrosa, azúcares de jarabes, miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales). No incluyen los azúcares que naturalmente se encuentran en concentraciones normales en la leche, las frutas y las verduras.

3.13. Azúcares totales: total de azúcares presentes de forma natural y añadidos en el alimento.

3.14. Carbohidratos: hidratos de carbono, glucósidos: compuestos orgánicos de origen natural y de fórmula general $C_n (H_2O)_n$.

3.15. Carbohidratos disponibles: carbohidratos totales con exclusión de la fibra dietética.

3.16. Constituyente alimentario: se refiere a la energía, los nutrientes, las sustancias afines, los ingredientes y cualquier otra característica de un alimento, un alimento integral o una categoría de alimentos sobre los que se basa una declaración de propiedades saludables. Se incluye la categoría de un alimento en la definición porque la categoría por sí misma puede tener asignada una propiedad común de algunos de los alimentos individuales que la conforman.

3.17. Declaración de nutrientes o información nutricional: información normalizada del contenido de nutrientes de un alimento.

3.18. Declaración de propiedades: se entiende cualquier descripción que afirme, sugiera o presuponga que un alimento tiene características especiales por su origen, propiedades nutritivas, naturaleza, producción, elaboración, composición u otra cualidad cualquiera.

3.19. Declaración de propiedades comparativas: aquella que compara el contenido de nutrientes o el valor energético de dos o más alimentos similares, uno de ellos considerado como alimento de referencia.

3.20. Declaración de propiedades de no adición: aquella declaración mediante la cual se establece que no se ha añadido un ingrediente a un alimento, sea directa o indirectamente. El ingrediente debe ser uno cuya presencia o adición está permitida y que los consumidores esperarían normalmente encontrar en el alimento.

3.21. Declaración de propiedades nutricionales o descriptores nutricionales: cualquier aseveración que, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares especiales, no sólo en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, sino además con su contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Las siguientes no constituyen declaraciones de propiedades nutricionales:

- a. la mención de sustancias en la lista de ingredientes;
- b. la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional;
- c. la declaración cuantitativa o cualitativa de ciertos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si la legislación nacional lo requiere.

3.22. Declaración de propiedades relativas a la función de nutrientes: aquella que describe la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo. El alimento debe ser fuente del nutriente para el cual se formula la declaración. Ejemplo: “El nutriente A acompañado de su función fisiológica en el organismo para el mantenimiento de la salud y la promoción del crecimiento y del desarrollo normal. El alimento X es fuente o tiene un alto contenido de nutriente A”.

3.23. Declaración de propiedades relativas al contenido de nutrientes: aquella que describe el contenido de un determinado nutriente en un alimento. Ejemplos: "fuente de energía"; "alto en fibra"; "bajo en grasa".

3.24. Declaración de propiedades saludables: cualquier aseveración que sugiera o implique que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud. La declaración de propiedades saludables comprende la declaración de propiedades relativas a la función, otras declaraciones de propiedades de función y las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad.

3.25. Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad: indican una relación, en el contexto de la dieta global, entre el consumo de un alimento o de algunos de sus constituyentes, y la reducción del riesgo de contraer una enfermedad o sufrir un problema relacionado con la salud.

La reducción de riesgos significa la alteración significativa de un factor o factores principales de riesgo de enfermedad o problema relacionado con la salud. Las enfermedades presentan múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores puede tener, o no tener, un efecto benéfico. La presentación de las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos debe garantizar una correcta interpretación por parte del consumidor utilizando un lenguaje apropiado y haciendo referencia a otros factores de riesgo.

Ejemplos:

“Una dieta saludable baja en el nutriente o la sustancia A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene un bajo contenido del nutriente o de la sustancia A”. “Una dieta saludable rica en el nutriente o la sustancia A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene un alto contenido del nutriente o de la sustancia A”.

3.26. Etiqueta: cualquier marbete, rótulo, marca, imagen, u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado en relieve o en hueco-grabado o adherido al envase de un alimento.

3.27. Etiqueta complementaria: aquella que se utiliza para poner a disposición del consumidor la información obligatoria, cuando en la etiqueta original ésta se encuentra en un idioma diferente al español o para agregar aquellos elementos obligatorios no incluidos en la etiqueta original y que el presente reglamento exige.

3.28. Etiquetado nutricional: toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento; comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria. (CXG 2-1985)

3.29. Fibra dietética: los polímeros de hidratos de carbono con 3 a más unidades monoméricas que no son hidrolizadas por las enzimas endógenas del intestino delgado humano y que pertenezcan a las siguientes categorías:

- a. Polímeros de carbohidratos comestibles que se encuentran naturalmente en los

alimentos en la forma en que se consumen.

- b. Polímeros de carbohidratos obtenidos de materia prima por medios físicos, enzimáticos o químicos que se hayan demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.
- c. Polímeros de carbohidratos sintéticos que se haya demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.

3.30. Fortificación o enriquecimiento: adición de uno o más nutrientes esenciales a un alimento, tanto si está como si no está contenido normalmente en el alimento, con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos de la población.

3.31. Grasas: son lípidos que corresponden a la suma de ácidos grasos expresados como equivalentes de triglicéridos.

3.32. Información nutricional complementaria: información adicional incluida en la etiqueta de un producto alimenticio, destinada a facilitar al consumidor la interpretación del valor nutritivo y la declaración de propiedades nutricionales y saludables.

3.33. Ingrediente: cualquier sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento y esté presente en el producto final, aunque posiblemente en forma modificada. (RTCA 67.01.07:10).

3.34. Medidas caseras: medidas comúnmente utilizadas para indicar la cantidad de un alimento, como pueden ser: la taza, vaso, cucharada, cucharadita, unidad y tajada. Cuando se haga uso de éstas debe indicarse la cantidad equivalente en unidades del Sistema Internacional (SI).

3.35. Micronutrientes: son sustancias requeridas en pequeñas cantidades por el organismo humano y que forman parte de los procesos fisiológicos normales.

3.36. Nutriente: sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, y que:

- a. Proporciona energía; o
- b. Es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o
- c. Cuya carencia podría producir cambios bioquímicos o fisiológicos característicos perjudiciales para la salud.

3.37. Nutriente esencial: nutriente que no es sintetizado por el organismo o es sintetizado en cantidades insuficientes y que debe ser consumido para garantizar el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

3.38. Otras declaraciones de propiedades de función: se refiere a los efectos benéficos de los constituyentes de los alimentos, en el contexto de la dieta global, sobre las funciones o actividades biológicas normales del organismo. Indican una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función o a la modificación o conservación de la salud. Ejemplo: “La sustancia A acompañado de la descripción de los efectos de la sustancia A sobre el mejoramiento o la modificación de una función fisiológica o de la actividad biológica relacionadas con la salud. El alimento Y contiene x gramos de sustancia A”.

3.39. Porcentaje del valor de referencia de nutriente (% VRN): es la proporción del contenido de energía o nutrientes de un alimento, con respecto al valor de referencia de nutriente. Este porcentaje se puede expresar por 100 g o 100 mL o por porción según sea el caso.

3.40. Porción: es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida. Refiérase al Anexo F para cantidades sugeridas de porciones específicas de diferentes alimentos.

3.41. Proteínas: compuestos nitrogenados constituidos por aminoácidos en enlaces peptídicos.

3.42. Valor de referencia de nutriente (VRN): son un conjunto de valores numéricos que están basados en datos científicos a efectos de etiquetado nutricional y declaraciones de propiedades pertinentes. Comprenden estos dos tipos de VRN: los VRN-N y VRN-ENT. (CXG 2-1985:2021).

3.43. Valores de referencia de nutrientes - necesidades (VRN-N): hacen alusión a los VRN basados en niveles de nutrientes asociados a necesidades de nutrientes. (CXG 2-1985:2021).

3.44. Valores de referencia de nutrientes - enfermedades no transmisibles (VRN-ENT): hacen alusión a los VRN basados en niveles de nutrientes asociados a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles relativas al régimen alimentario, excluyendo las enfermedades o trastornos provocados por carencias de nutrientes. (CXG 2-1985:2021).

4. PRINCIPIOS GENERALES

4.1. El etiquetado nutricional debe proporcionar al consumidor información sobre el tipo y cantidad de nutrientes aportados por el alimento. Dicha información debe ser presentada en forma estandarizada y de acuerdo con este reglamento.

4.2. Las finalidades del etiquetado nutricional son:

- a. estimular la aplicación de principios nutricionales sólidos en la formulación de alimentos, en beneficio de la salud pública;

- b. proporcionar un medio eficaz y estandarizado para informar sobre el contenido de nutrientes del alimento;
- c. dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que ésta le permita realizar una selección saludable del mismo;
- d. ofrecer la oportunidad de incluir información nutricional complementaria en la etiqueta.
- e. asegurar que no se describa un producto, ni se presente información nutricional sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en cualquier aspecto.

4.3. La información relacionada con las propiedades nutricionales y saludables del alimento se debe presentar en idioma español. Cuando la información nutricional de un producto importado este en otro idioma, ésta se debe traducir al español en una etiqueta complementaria, de manera que cumpla con el presente reglamento.

4.4. Principios y criterios para la legibilidad del etiquetado nutricional

Para la presentación de la información del etiquetado nutricional, aplican los principios y condiciones establecidas en el RTCA Etiquetado General de los Alimentos Previamente Envasados (Preenvasados), en su versión vigente.

5. DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

La información sobre el contenido nutricional de un alimento se presentará en forma de cuadro o texto.

El modelo del diseño básico para presentar la información en forma de cuadro se presenta en el Anexo A.

5.1. Nutrientes que se deben declarar.

Nutrientes que se deben declarar:

- Valor energético
- Grasas Totales
- Grasas Trans
- Grasa Saturada*
- Carbohidratos
- Azúcares totales
- Azúcares añadidos
- Sodio**
- Proteína.

* **GRASA SATURADA:** la declaración del contenido de grasa saturada en la tabla nutricional no será obligatoria para alimentos que contienen menos de 0,5 g de grasa total por porción, a menos que se hagan declaraciones sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o contenido de colesterol. Si el contenido de grasa saturada no es declarado, debe aparecer al final de la tabla nutricional la siguiente nota: “No es fuente significativa de grasa saturada”. Si se hace alguna declaración nutricional sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o contenido de colesterol y el aporte de grasa es menor a 0,5 g, la cantidad será declarada como cero.

** **SODIO:** cuando el aporte de sodio en el alimento sea menor a 5 mg se declara como cero o se indicará al final de la información nutricional la siguiente nota: “No es fuente significativa de sodio”.

5.1.1. Cantidad total de otros componentes de los cuales se formulen declaraciones de propiedades.

5.1.2. Cantidad total de cualquier otro micronutriente que exija la legislación nacional para un producto o grupo de productos.

5.1.3. Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos, además de lo prescrito en numeral 5.1, pueden indicarse también las cantidades de almidón y otros constituyentes de carbohidratos.

5.1.4. Cuando se haga una declaración de propiedades respecto al contenido de fibra dietética o algún tipo de la misma, debe declararse dicha cantidad de fibra dietética o las fracciones de fibra soluble e insoluble.

5.1.5. Cuando se haga una declaración de propiedades respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos o la cantidad de colesterol, se debe indicar las cantidades de ácidos grasos saturados, de ácidos grasos mono y poli insaturados, ácidos grasos trans y colesterol.

5.1.6. Además de la declaración obligatoria indicada en el numeral 5.1 podrán enumerarse las vitaminas y los minerales con arreglo a los siguientes criterios: deben declararse solamente las vitaminas y los minerales para los que se han establecido ingestas recomendadas.

5.1.7. Cálculo de nutrientes. Los valores de los nutrientes que figuren en la tabla de información nutricional deben ser valores promedios obtenidos de análisis de muestras que sean representativas del producto que han de ser rotulados, o tomados de la Tabla de Composición de Alimentos reconocidos por organismos competentes publicadas internacionalmente. En cualquier caso, el titular del registro es responsable de la veracidad de los valores declarados. Para la expresión de los mismos, se podrán utilizar las reglas de aproximación que aparecen en el Anexo C.

5.1.8. Cálculo de energía. La cantidad de energía que suministra cada nutriente o componente que aporta energía se debe calcular utilizando los siguientes factores de conversión:

Tabla No.1. Factores de conversión

Nutriente o Componentes que aportan energía	kJ/g	kcal/g
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9
Alcohol (Etanol)	29	7
Ácidos orgánicos	13	3

Factor de conversión: 4,184kJ = 1kcal 1 MJ = 239 kcal = 1000 kJ

La energía total corresponde a la sumatoria del aporte energético de cada nutriente o componente que aporta energía.

NOTA 1. Para polialcoholes como sorbitol, manitol, xilitol y otros, así como para azúcares de baja energía (alulosa, tagatosa), el fabricante debe utilizar los factores de conversión energética contemplados en documentos de referencia científica nacional o internacional. Ni los polialcoholes ni los azúcares de baja energía, están considerados dentro del cálculo de los azúcares añadidos, pero sí se consideran en el cálculo de la energía.

5.1.9. Cálculo de proteína. La cantidad de proteína se determinará multiplicando el contenido total de nitrógeno por el factor correspondiente según el alimento (Anexo D). Para la determinación de nitrógeno, se debe utilizar un método reconocido internacionalmente.

5.2. Presentación del contenido de nutrientes

5.2.1. La declaración del contenido de nutrientes se debe hacer en forma numérica.

5.2.2. La información sobre el valor energético debe expresarse en kJ (opcionalmente se puede declarar el valor en kcal y cal) por 100 g o por 100 mL, o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.

5.2.3. La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos, fibra dietética y grasas que contienen los alimentos se debe expresar en gramos por 100 g o 100 mL o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.

5.2.4. La información numérica sobre vitaminas y minerales debe expresarse en unidades del Sistema Internacional (SI) o en porcentaje del valor de referencia de nutriente (VRN) o en ambas, por 100 g o por 100 mL o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.

Además de la información sobre proteínas y los nutrientes adicionales se puede expresar también en porcentajes del valor de referencia de nutrientes (VRN) en los casos en que este se haya determinado.

5.2.5. Los siguientes VRN son aplicables a la población general, entendida como los individuos mayores de 36 meses. Deben utilizarse a efectos de etiquetado para ayudar a los consumidores a realizar elecciones que contribuyan a una ingesta dietética total sana.

Comprenden dos tipos de VRN: 1. Valores de Referencia de Nutrientes -necesidades (VRN-N) y 2. Valores de Referencia de Nutrientes -enfermedades no transmisibles (VRN-ENT).

5.2.6. Los VRN a utilizar son de preferencia los establecidos por FAO/OMS que se presentan a continuación. Sin embargo, se permite el uso de cualquier otra referencia de valores nutricionales para fines de etiquetado. En todos los casos, se debe indicar al pie de la información nutricional, la referencia utilizada, citando el nombre de la misma.

Nutriente	VRN-N
Vitaminas	
Vitamina A (µg RAE o RE)	800
Vitamina D (µg)	10
Vitamina C (mg)	100
Vitamina K (µg)	60
Vitamina E (mg)	9
Tiamina (mg)	1,2
Riboflavina (mg)	1,2
Niacina (mg EN)	1,5
Vitamina B6 (mg)	1,3
Folato (µg EDF)	400
Vitamina B12 (µg)	2,4
Pantotenato (mg)	5
Biotina (µg)	30
Minerales	
Calcio (mg)	1 000
Magnesio (mg)	310
Hierro (mg)**	18
Zinc (mg)**	13
Yodo (µg)	150
Cobre (µg)	900
Selenio (µg)	60
Manganeso (µg)	3
Molibdeno (µg)	45
Fósforo (µg)	700
Otros	
Proteínas (g)	50

5.2.7. VRN-ENT. Niveles de ingesta que no se deben superar

Ácidos grasos saturados 20 g ^{1,2}

Sodio 2000 mg

Azúcares añadidos 50 g ^{1,2,3}

¹ Este valor se basa en la ingesta energética de referencia de 8370 kilojulios o 2000 kilocalorías.

² La selección de estos nutrientes para el establecimiento de un VRN se basó en “pruebas convincentes” de que existe relación con el riesgo de ENT, según lo definido en el informe Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Series de informes técnicos de la OMS (TRS) 916. OMS, 2003. Las directrices actualizadas de la OMS sobre la ingesta de sodio en adultos y niños (2012) también respaldan la selección del sodio.

³ OMS. Directriz: Ingesta de azúcares para niños y adultos, 2015.

5.2.8. Niveles de ingesta que se deben alcanzar: Potasio 3 500 mg.

5.2.9. Factores de conversión para los equivalentes de vitaminas:

Vitaminas	Equivalentes dietéticos	
Niacina	1 mg equivalentes de niacina (EN) =	1 mg niacina 60 mg triptófano
Folato	1 µg equivalentes dietéticos de folato (EDF) =	1 µg folato alimentario 0,6 µg ácido fólico añadido al alimento o como suplemento consumido con el alimento 0,5 µg ácido fólico tomado como suplemento con el estómago vacío
Vitamina A	1 µg de equivalentes de actividad de retinol (RAE) = O bien	1 µg de retinol 12 µg de β-caroteno 24 µg de otros carotenoides provitamina A
	1 µg de equivalentes de retinol (RE) =	1 µg de retinol 6 µg de β-caroteno 12 µg de otros carotenoides Provitamina A
Vitamina E	1 mg de α-tocoferol	1 mg de RRR-α-tocoferol (d-α-tocoferol)

Los factores de conversión para los equivalentes de las vitaminas incluidos en el cuadro ofrecen información de apoyo para permitir determinar a las autoridades competentes cómo pueden aplicarse correctamente.

5.2.10. La presencia de carbohidratos disponibles se debe declarar en la etiqueta como “Carbohidratos”. Se puede declarar como carbohidratos totales, en el entendido que el uso de este término incluye la declaración del contenido de fibra dietética y de otros carbohidratos no disponibles. Se puede utilizar en el siguiente orden en forma de tabla o lineal tal como se menciona en el numeral 5.5 del presente reglamento:

	Cantidad por 100 g o 100 mL o porción
Carbohidratos (g)
Azúcares (g)

X (g)

Donde X representa el nombre específico de cualquier otro constituyente de los carbohidratos.

Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos, esta declaración debe seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de grasas, de conformidad con el numeral 5.2.3. Se puede utilizar en el siguiente orden en forma de tabla o lineal tal como se menciona en el numeral 5.5 del presente reglamento:

	Cantidad por 100 g o por 100 mL o por porción
Grasas (g)
Ácidos grasos saturados (g)
Ácidos grasos trans (g)
Ácidos grasos mono insaturados (g)
Ácidos grasos poli insaturados (g)
Colesterol (mg)

5.2.11 Los VRN a utilizar serán de preferencia los establecidos por FAO/OMS detallados anteriormente. Sin embargo, se permite el uso de cualquier otra referencia de valores nutricionales para fines de etiquetado. En todos los casos, se debe indicar al pie de la información nutricional, la referencia utilizada, citando el nombre de la misma.

5.2.12 Formato

El contenido de nutrientes debe ser declarado en un formato numérico tabular. Cuando no hay suficiente espacio para un formato tabular, la declaración de nutrientes puede ser presentada en forma lineal.

5.2.13 Orden de declaración de los nutrientes

Los nutrientes pueden declararse en el orden que se detalla en el Anexo A de este reglamento.

5.3. Tolerancias y cumplimiento

5.3.1. Se acepta una tolerancia de +/- 20% respecto a los valores de macronutrientes y sodio declarados en la etiqueta. Para los restantes micronutrientes se debe cumplir con el 80% del valor declarado en la etiqueta y el máximo conforme con las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

NOTA 1. Quedan excluidos de esta especificación, los productos que son fortificados por ley o por reglamentación nacional.

5.3.2 Cuando el producto esté sujeto a un reglamento técnico centroamericano específico sobre el mismo, los requisitos establecidos por la normativa para las tolerancias aplicables a

la declaración de nutrientes en la etiqueta deben tener prioridad con respecto a este reglamento.

5.3.3 En el Anexo C se sugieren las reglas de redondeo para la expresión de los valores en la etiqueta.

6. INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA

6.1 La información nutricional complementaria tiene por objeto facilitar al consumidor la comprensión de la información relacionada con el valor nutritivo del alimento y ayudarlo a interpretar la declaración sobre el nutriente. Hay varias maneras de presentar dicha información que se pueden utilizar en las etiquetas de los alimentos, tales como gráficos, cuadros y otros referidos como valores absolutos o como porcentaje del valor de referencia de nutriente.

6.2 El uso de información nutricional complementaria en las etiquetas de los alimentos debe ser facultativo y no debe sustituir sino añadirse a la declaración de los nutrientes.

7. DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES

7.1 Declaraciones nutricionales

Las únicas declaraciones de propiedades nutricionales permitidas deben ser las que se refieran a energía, proteínas, carbohidratos, grasas y los componentes de las mismas, fibra, sodio, vitaminas y minerales para los cuales se han establecido Valores de Referencia de Nutrientes (VRNs) en el presente reglamento.

7.2 Declaraciones de propiedades relativas al contenido de nutrientes

7.2.1 Cuando se haga una declaración del contenido nutricional incluida en el Anexo E, o se haga una declaración sinónima, se deben aplicar las condiciones especificadas en dicho anexo para tal declaración.

7.2.2 Una declaración de propiedades en el sentido de que un alimento no contiene sal puede efectuarse siempre que el alimento cumpla con las condiciones de exento de sodio que figuran en el Anexo E incluido en este reglamento.

7.2.3 Todo alimento que no haya sido modificado en su composición, pero que por su naturaleza presenta un beneficio nutricional, puede indicarlo en la etiqueta utilizando el siguiente texto “este alimento es por su naturaleza X” (X significa la característica distintiva esencial), con la condición de que dicha declaración no induzca a error al consumidor.

7.2.4 Cuando se trata de un alimento que, por su naturaleza, posee un bajo contenido o está exento del nutriente al que se refiere la declaración de propiedades, los términos que describen el nivel del nutriente no deben preceder el nombre del alimento en la etiqueta, sino

que pueden declararse como: “alimento bajo en (nombre del nutriente)” o “alimento exento (libre, sin, cero) de (nombre del nutriente).”

7.2.5 Cuando se adiciona uno o más micronutrientes de forma voluntaria al alimento para el uso de los términos fortificado o enriquecido el alimento debe cumplir con el criterio de fuente según el Anexo E.

7.3 Declaraciones de propiedades comparativas

7.3.1 Se permite su uso de acuerdo a las siguientes condiciones y basándose en el alimento tal como se ofrece para la venta, teniendo en cuenta la preparación posterior requerida para su consumo de acuerdo con las instrucciones de uso indicadas en la etiqueta.

7.3.2 Los alimentos comparados deben ser versiones diferentes de un mismo alimento, de los cuales uno de ellos es el alimento de referencia. Los alimentos que se comparan deben ser identificados claramente.

7.3.3 Se debe indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o el contenido de nutrientes. La siguiente información debe figurar cerca de la declaración comparativa:

- a) La cuantía de la diferencia relativa a la cantidad en el alimento se puede expresar en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta.
- b) La identidad del alimento o alimentos con los cuales se compara el alimento en cuestión. El alimento o alimentos se deben describir de modo que el consumidor pueda identificarlos fácilmente.
- c) Para declaraciones de propiedades comparativas respecto a la energía o los macronutrientes y el sodio, la comparación debe basarse en una diferencia relativa de al menos 25 % en el valor energético o en el contenido de nutrientes respectivamente entre los alimentos comparados y una diferencia absoluta mínima en el valor energético o contenido de nutrientes equivalente a la cifra que se define como “de bajo contenido” o “fuente de” en el Anexo E de este Reglamento.

NOTA 1. Para referencia de fuente, bajo o alto contenido del nutriente ver anexo E. Para referencia de contenido reducido del nutriente ver numeral d).

- d) Para declaraciones de propiedades comparativas para los micronutrientes otros que el sodio, la comparación debe basarse en una diferencia de al menos 10 % en el valor de referencia de nutrientes (VRN) entre los alimentos comparados.
- e) Además de las condiciones establecidas anteriormente, no debe aumentarse el contenido de ácidos grasos trans en alimentos que presentan una declaración de propiedades comparativas indicando una reducción del contenido de ácidos grasos saturados.
- f) El uso del vocablo “ligero” o una declaración sinónima como reducido, light, liviano

entre otras, debe seguir el mismo criterio establecido en el Anexo E para estos vocablos e incluir una indicación de las características que hacen que el alimento sea “ligero (o cualquier sinónimo que se utilice).

7.4 Declaraciones de propiedades de no adición

7.4.1 No adición de azúcares

Se pueden efectuar declaraciones de propiedades de no adición de azúcares a un alimento siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a) no se ha añadido ningún tipo de azúcares a los alimentos. (ejemplos: sacarosa, glucosa, miel, melaza, jarabe de maíz, etc.)
- b) el alimento no contiene ningún ingrediente que contenga azúcares como ingrediente (ejemplos: mermeladas, jaleas, chocolate edulcorado, trozos de frutas edulcorados, etc.);
- c) el alimento no contiene ningún ingrediente que contenga azúcares en sustitución de los azúcares añadidos (ejemplos: concentrados no reconstituidos de zumos (jugos) de frutas, pasta seca de fruta, etc.);
- d) no se ha aumentado de alguna otra manera el contenido de azúcares del propio alimento por encima de la cantidad aportada por los ingredientes (ejemplo: utilizando enzimas para hidrolizar almidones y liberar azúcares).

7.4.2 No adición de sales de sodio

Se pueden efectuar declaraciones de propiedades de no adición de sales de sodio a un alimento, incluida la de "sin sal añadida" siempre que se cumplan las siguientes condiciones:

- a) el alimento no contiene otras sales de sodio añadidas, incluyendo, pero no limitándose a: cloruro de sodio y tripolifosfato de sodio;
- b) el alimento no contiene ningún ingrediente que contenga sales de sodio añadidas, incluyendo, pero no limitándose a: salsa tipo inglesa, encurtidos, pimientos, salsa de soja, pescado salado y salsa de pescado; y
- c) el alimento no contiene ningún ingrediente que contenga sales de sodio que se utilizan en sustitución de la sal añadida, incluyendo, pero no limitándose a: algas marinas.

Se permite, por razones tecnológicas, la adición de sales de sodio distintas del cloruro de sodio cuando tal adición no dé lugar a que el alimento no cumpla con las condiciones de la declaración de propiedades de “bajo contenido de sodio”, conforme se describe en el Anexo E.

7.4.3 Condiciones adicionales

Se pueden utilizar condiciones adicionales y/o declaraciones de descargo (adicional aclaratoria) en relación con las declaraciones de propiedades de no adición para facilitar la comprensión de los consumidores de las declaraciones de propiedades. Las declaraciones de descargo (adicional aclaratoria) deben aparecer muy cerca de la declaración de propiedades. Tales declaraciones pueden elaborarse basándose en datos sobre el uso y la comprensión por parte de los consumidores.

7.5 Declaraciones de propiedades saludables

7.5.1 La autoridad competente de cada Estado Parte, es la encargada de verificar el uso de declaraciones específicas de propiedades en alimentos que contengan nutrientes u otros constituyentes en cantidades que incrementan el riesgo de enfermedades o de problemas relacionados con la salud. No debe hacerse una declaración de propiedades si ésta promueve o sanciona el consumo excesivo de cualquier alimento o menoscaba las buenas prácticas de alimentación. En el Anexo G se encuentran las declaraciones de propiedades saludables que están permitidas en las etiquetas de los alimentos preenvasados según las condiciones que se especifican para cada una de ellas y los mensajes modelo que aparecen. Otras declaraciones que no aparecen en dicho anexo, deben ser evaluadas por la autoridad competente conforme con los requisitos establecidos en este numeral.

- a) Las declaraciones de propiedades saludables deben basarse en una justificación científica apropiada. El sustento técnico debe ser suficiente para demostrar el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud. Las declaraciones de propiedades saludables deben constar de dos partes:
 - i) información sobre la función fisiológica del constituyente o sobre una relación reconocida entre la dieta y la salud;
 - ii) seguida de información sobre la composición del producto pertinente a la función fisiológica del constituyente o a la relación reconocida entre la dieta y la salud, a no ser que la relación esté basada en un alimento o alimentos completos, por lo que las investigaciones no se refieren a constituyentes específicos del alimento.
- b) El efecto benéfico declarado debe derivarse del consumo de una cantidad razonable del alimento o de alguno de sus constituyentes en el contexto de una dieta saludable.
- c) Si el efecto benéfico declarado se atribuye a un constituyente del alimento respecto al cual se ha establecido un VRN, el alimento en cuestión debe:
 - i) ser fuente o tener un alto contenido del constituyente en el caso de que se recomiende un incremento del consumo; o
 - ii) tener un bajo contenido o un contenido reducido del constituyente (o estar exento de él) en el caso de que se recomiende una reducción del consumo.

Cuando sea aplicable, las condiciones relativas a las declaraciones de propiedades nutricionales y a las declaraciones comparativas se utilizan para establecer los niveles correspondientes a “alto contenido de”, “contenido reducido de” “o” “exento de”.

NOTA 1. Para referencia de fuente, bajo o alto contenido del nutriente ver Anexo E. Para referencia de contenido reducido del nutriente ver numeral d)

- d) Las declaraciones de propiedades relativas a la función de los nutrientes se deben referir solamente a aquellos nutrientes respecto a los cuales se ha establecido un VRN, nutrientes esenciales o los constituyentes alimentarios para los que haya evidencia científica de la función declarada.

7.5.2 Si el efecto declarado se atribuye a un constituyente del alimento, debe existir un método para cuantificar el constituyente que es la base de la declaración.

7.5.3 La siguiente información debe aparecer en la etiqueta o el rótulo del alimento sobre el que se hace una declaración de propiedades saludables:

- a) La cantidad de cualquier nutriente u otro constituyente al que se refiere la declaración de propiedades.
- b) El grupo destinatario de la declaración, si corresponde.
- c) Si procede, información destinada a los grupos vulnerables sobre cómo usar el alimento y a los grupos que deben evitar el alimento, si los hubiera.
- d) El consumo máximo recomendado del alimento o constituyente, cuando sea necesario.
- e) Información sobre el papel del alimento o constituyente en el contexto de la dieta global.
- f) Una declaración sobre la importancia de observar una dieta saludable.

7.5.4 Solo se pueden hacer declaraciones nutricionales y saludables para las vitaminas y los minerales, que estén incluidos en la tabla del Anexo B y presentes en el alimento en cantidad igual o superior al valor establecido en dicho anexo por 100 g, o por 100 mL, o por porción indicada en la etiqueta.

7.5.5 No se deben describir los alimentos como “saludables” ni presentarlos de modo que se pueda suponer que un alimento es en sí y de suyo comunica salud.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Directrices para el uso de declaraciones nutricionales y saludables CAC/GL 23-1997, 2012. Enmienda 2013, Codex Alimentarius.

2. FAO/OMS Codex Alimentarius. Directrices sobre etiquetado nutricional. (CAC/GL 2 1985) Enmienda2017.
3. FDA, CFSAN. Guidance for Industry: A Food Labeling Guide. U.S.: Department of Health and Human Services; 2013).
4. FDA, DHHS, CFSAN. Daily Value on the New Nutrition and Supplement Facts Labels, 2020.
5. FDA, DHHS, CFSAN. Food Labeling: Serving Sizes of Foods That Can Reasonably Be Consumed At One Eating Occasion; Dual-Column Labeling; Updating, Modifying, and Establishing Certain Reference Amounts Customarily Consumed; Serving Size for Breath Mints; and Technical Amendments. U.S.; 2018.
6. FDA. Authorized Health Claims That Meet the Significant Scientific Agreement (SSA) Standard [Internet]. U.S.; 2018.

**ANEXO A
MODELO BÁSICO
(INFORMATIVO)**

Información Nutricional	
Tamaño de porción ... g o mL o unidades (... g o mL) Porciones por envase ...	
	Cantidad por 100 g o 100 mL o porción
Energía o valor energético (kJ) y opcionalmente (kcal/cal)
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Grasa trans (g)
Carbohidratos (g)
Azúcares totales (g)
Azúcares añadidos (g)
Sodio (mg)
Proteína total (g)

NOTA 1. Este panel tiene un diseño estándar y la cantidad de información proporcionada en el mismo, depende de las características nutricionales que se destaquen en el producto alimenticio, tales como:

- a) Cuando se realice una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos ver punto 5.1.3 y 5.2.6.
- b) Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos ver punto 5.1.5 y 5.2.7.
- c) Cuando se realice una declaración de fibra dietética o algún tipo de la misma ver punto 5.1.4.
- d) Cuando se declaren vitaminas y minerales ver punto 5.1.5.
- e) Cuando se declare el %VRN para energía, proteína, vitaminas o minerales, la información indicada debe expresarse como sigue:

Información Nutricional		
Tamaño de porción ... g o mL o unidades (... g o mL) Porciones por envase ...		
	Cantidad por 100 g o 100 mL o porción	% VRN
Energía o valor energético (kJ) y opcionalmente (kcal/cal)
Grasa total (g)
Grasa saturada (g)
Grasa trans (g)
Carbohidratos (g)
Azúcares totales (g)
Azúcares añadidos (g)

Sodio (mg)
Proteína total (g)

Información Nutricional		
Tamaño de porción ... g o mL o unidades (... g o mL)		
Porciones por envase ...		
	Cantidad por 100 g o 100 mL o porción	% VRN
Energía o valor energético (kJ) y opcionalmente (kcal/cal)
Grasa total (g)
Grasa trans (g)
Carbohidratos (g)
Azúcares totales (g)
Azúcares añadidos (g)
Proteína total (g)

No es fuente significativa de grasa saturada y/o sodio, según lo establecido en el numeral 5.1

ANEXO B
VALORES MÍNIMOS DE VITAMINAS Y MINERALES
PARA FORMULAR DECLARACIONES DE PROPIEDADES
(NORMATIVO)

Nutriente	Unidad de Medida	Valor mínimo por 100g, 100 mL o su equivalente por porción indicada en la etiqueta,
Vitamina A	µg o RAE o RE	40
Vitamina D	µg	0,5
Vitamina E	mg	0,45
Vitamina K	µg	3
Vitamina C	mg	5
Tiamina	mg	0,06
Riboflavina	mg	0,06
Niacina	mg	0,75
Vitamina B6	mg	0,065
Pantotenato	mg	0,25
Folato	µg EDF	20
Vitamina B12	µg	0,12
Biotina	µg	1,5
Calcio	mg	50
Fósforo	mg	35
Magnesio	mg	15,5
Hierro	mg	0,9
Zinc	mg	0,65
Yodo	µg	7,5
Cobre	µg	45
Selenio	µg	3
Manganeso	mg	0,15
Cromo	µg	1,75
Molibdeno	µg	2,25
Cloruro	mg	115
Potasio	mg	175

NOTA 1. Estos datos fueron calculados basados en el 5% del cuadro de Valores de referencia de nutrientes - necesidades (VRN-N)] del numeral 5.2.6.

ANEXO C
REGLAS PARA EL REDONDEO EN LA DECLARACIÓN DE NUTRIENTES¹
(INFORMATIVO)

Nutriente por 100g o 100mL	Unidades	Redondeo
Energía o valor energético	kJ kcal	< 20 kJ se declara cero ≤ 200 kJ en incrementos de 25 kJ más cercano >200 kJ en incrementos de 50 kJ más cercano < 5 kcal valor expresado en cero ≤ 50 kcal valor expresado al incremento calórico de 5 kcal más cercano > 50 kcal valor expresado al incremento calórico de 10 kcal más cercano
Grasas, grasa saturada, grasas trans, grasa poliinsaturada y monoinsaturada	g	< 0,5 g valor expresado en cero < 5 g valor expresado al incremento de 0,5 g más cercano ≥ 5 g valor expresado al incremento de 1 g más cercano
Colesterol	mg	< 2 mg valor expresado en cero de 2 a 5 mg valor expresado en “menos de 5 mg” > 5 mg valor expresado al incremento de 5 mg más cercano
Sodio y potasio	mg	< 5 mg valor expresado en 0 de 5 a 140 mg valor expresado al incremento de 5 mg más cercano > 140 mg valor expresado al incremento de 10 mg más cercano
Carbohidratos, fibra dietética, fibra soluble e insoluble, azúcares, polialcoholes, otros carbohidratos	g	< 0,5 g; valor expresado en cero < 1 g; valor expresado como “contiene menos de 1 g” o “menos de 1 g” ≥ 1 g expresado al incremento de 1 g más cercano
Proteína	g	< 0,5 g se declara cero < 1 g; valor expresado como “contiene menos de 1 g” o “menos de 1 g”, o hasta 1 g si es de 0,5 g a < 1 g ≥ 1 g en incrementos de 1 g más cercano
Vitaminas y minerales ² (excepto sodio y potasio)	% VRN	<2% del VRN se puede expresar como: 1) 0% 2) Contiene meno del 2% VRN ≤ 10% del VRN; se expresa en el incremento de 2% más cercano > 10% y < 50% del VRN; se expresa en el incremento de 5% más cercano > 50% del VRN; se expresa en el incremento de 10% más cercano

¹ Las reglas de redondeo y el Anexo C se tomaron de la Guía de etiquetado del FDA 2013, apéndice H: aproximación de valores conforme a las normas de aproximación de la FDA.

Para expresar los valores de nutrientes al incremento de 1 g más cercano, es necesario aproximar las cantidades que se encuentran exactamente en un valor intermedio entre dos números enteros o un valor más alto (por ejemplo, de 2,5 g a 2,99 g, se debe aproximar a 3 g). Para las cantidades que se encuentran en un valor inferior al valor intermedio entre dos números enteros (por ejemplo, de 2,01 g a 2,49 g), es necesario aproximar hacia valor inferior (por ejemplo, 2 g).

Al aproximar el porcentaje del VRN de nutrientes, excepto vitaminas y minerales, es necesario aproximar hacia un valor superior cuando los valores del porcentaje del VRN se encuentran exactamente en un valor intermedio entre dos números enteros o un valor más alto (por ejemplo, de 2,5 % a 2,99 %, se debe aproximar al 3 %). Para los valores que se encuentran en un valor inferior al valor intermedio entre dos números enteros (por ejemplo, de 2,01 % a 2,49 %), es necesario aproximar hacia valor inferior (por ejemplo, 2%).

²Para quien quiera presentar vitaminas y minerales en valor absoluto se debe redondear el valor absoluto de la siguiente manera:

1. Calcular el % VRN a partir del resultado del análisis de laboratorio para el micronutriente de interés.
2. Aplicar la regla de redondeo al % VRN especificada en este Anexo.
3. Convertir el % VRN redondeado al valor absoluto y se debe expresar siempre en números enteros.

Por ejemplo, si el resultado de laboratorio obtenido para contenido de vitamina C es igual a 37,2 mg/100 g,

Paso 1: Dado que el valor de ingesta diario recomendado para vitamina C es 60 mg/día según la recomendación de la FAO (100% de las necesidades diarias), se realiza el cálculo del % VRN se obtiene un % VRN de 62% donde

$$\left(\frac{37,2 \text{ mg}/100}{60 \text{ mg}/100} * 100 - 62\% \right)$$

Paso 2: según este apéndice para el redondeo de vitaminas cuando el valor es > 50, se presenta en múltiplos de 10, por lo tanto, este resultado del % VRN se redondea a 60 %.

Paso 3: para convertir el 60 % del % VRN en el contenido de vitamina en valor absoluto se realiza el cálculo matemático por regla de tres, como se presenta a continuación:

$$\begin{array}{l} 100\% \longrightarrow 60 \text{ mg} \\ 60\% \longrightarrow X \end{array}$$

Al despejar X se obtiene que el 60 % del VRN de la vitamina equivale a 36 mg.

ANEXO D
FACTORES DE CONVERSIÓN DE NITRÓGENO A PROTEÍNA
SEGÚN EL TIPO DE ALIMENTO
(NORMATIVO)

Alimento	Factor de conversión
Cereales	
Trigo (duro, medio, suave)	5,83
Harina (extracción media o baja)	5,70
Pastas de trigo	5,70
Salvado	6,31
Arroz (todas las variedades)	5,95
Cebada, centeno y avena	5,83
Leguminosas, Frutos secos, semillas	
Maní	5,46
Soya	5,71
Nueces de árbol	
Almendras	5,18
Nueces de Brasil	5,46
Coco, castañas	5,30
Semillas-sésamo, cártamo, girasol	5,30
Leche (todas las especies) y queso	6,38
Otros alimentos	6,25

Fuente: FAO Nutritional Studies No 24, Amino Acid Content of Foods and Biological Data on Proteins” (FAO, Rome, 1970)

ANEXO E
CUADRO DE CONDICIONES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES
(NORMATIVO)

Componente	Propiedad declarada	Condiciones
Energía o valor energético	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 4 kcal (17kJ) por 100 mL (líquidos) o 100 g (sólidos).
	Bajo, baja fuente de	Contiene no más de 40 kcal (170 kJ) por 100g (sólidos) 20 kcal (80 kJ) por 100 mL (líquidos),
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de energía por 100 g o 100 ml con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía.
Grasa	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0,5 g por 100 g (sólidos) o 100 mL (líquidos).
	Bajo, bajo contenido de	Contiene no más de 3 g por 100 g (sólidos) o 1,5 g por 100 mL (líquidos).
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de energía por porción o por 100 g o 100 ml con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía.
Grasa saturada	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0,1 g por 100 g (sólidos) o por 100 mL (líquidos).
	Bajo, baja fuente de	Contiene no más de 1,5 g por 100 g (sólidos) o 0,75 g por 100 mL (líquidos) y 10% de energía de grasa saturada.
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de energía por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa saturada.
Colesterol	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0,005 g por 100 g (sólidos) o por 100 mL y para ambas declaraciones menos de 1,5 g de grasa saturada por 100 g o 0,75 g de grasa saturada por 100 mL y 10% de energía de grasa saturada.
	Bajo	Contiene no más de 0,02 g por 100 g (sólidos) o 0,01 g por 100 mL (líquidos).
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de colesterol por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en colesterol. Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 mL.
Azúcares	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0,5 g por 100 g (sólidos) o por 100 mL (líquidos).
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de azúcar por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia.
Sodio	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0,005 g (5mg) por 100 g (sólidos) o por 100 mL (líquidos).
	Bajo, bajo contenido	Contiene no más de 0,12 g (120 mg) por 100 g (sólidos) o por 100 mL (líquidos).

Componente	Propiedad declarada	Condiciones
	Muy bajo	Contiene no más de 0,04 g (40mg) por 100 g (sólidos) o por 100 mL (líquidos).
	Ligero, liviano, reducido, menos, light, lite	Contiene al menos 25% menos de sodio por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia.
Proteína	Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	Contiene 2 veces los valores para fuente.
	Fuente, adicionado, enriquecido, fortificado	Contiene no menos de 10% de VRN por 100 g (sólidos) 5% de VRN por 100 mL (líquidos) o 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 10% de VRN por porción del alimento.
Vitaminas y minerales	Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	Contiene dos veces los valores para fuente.
	Fuente, adicionado, enriquecido, fortificado	Contiene no menos del 15% de VRN por 100g (solidos) 7,5% de VRN por 100 mL (líquidos) o 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 15% de VRN por porción del alimento.
	Más, extra	Contiene al menos una diferencia en el valor de referencia de los nutrientes (VRN) del 10% con respecto al alimento de referencia. Debe existir una diferencia absoluta mínima en el contenido de nutrientes equivalentes a la cifra que se define para la declaración “fuente de”.
Fibra	Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	Contiene no menos de 6 g por 100 g o 3 g por 100 Kcal o 20% del VRN por porción.
	Fuente, adicionado, enriquecido, fortificado	Contiene no menos de 3 g por 100g o 1,5 g por 100 kcal o 10% del VRN por porción.

ANEXO F
CANTIDADES DE REFERENCIA PARA EL CÁLCULO DE LAS PORCIONES DE
PRODUCTOS ESPECÍFICOS.
(INFORMATIVO)

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
ALIMENTOS PARA NIÑOS			
1	Cereales, instantáneo seco.	15 g	_ g (_ taza(s))
2	Cereales preparados, listos para servir.	110 g	_ g (_ taza(s))
3	Otros cereales y productos de granos listos para consumir (cereales listos para consumir, galletas, tostadas, galletas para dentición).	7 gramos para niños mayores de 36 meses	_ g (_ taza(s)) para los cereales listos para el consumo _ unidades para los demás
4	Almuerzos, postres, frutas, vegetales o sopas, mezcla seca.	15 g	_ g (_ cucharada(s)) _ g (_ taza(s))
5	Almuerzos, postres, frutas, vegetales o sopas listas para usar.	110 g	_ g (_ taza(s))
6	Almuerzos, estofados listos para usar.	170 g	_ g (_ taza(s)) _ mL (_ taza(s))
7	Frutas listas para usar.	125 g	_ g (_ taza(s))
8	Vegetales listos para usar.	70 g	_ g (_ taza(s))
9	Jugos de todas las variedades.	120 mL	120 mL (4 fl oz)
PRODUCTOS DE PANADERÍA			
1	Bagels, pasteles tostados, muffins (excepto los muffins ingleses).	110 g	_ g (_ unidad(es))
2	Galletas, croissants, tortillas, palitos de pan blando, pretzels suaves, pan de maíz, bocadillos a base de harina, panecillo, queques, pastelillos estilo “crumpet”, pan “muffin inglés”.	55 g	_ g (_ pieza(s))
3	Pan (excepto del dulce sin levadura), rollos (arrollados).	50 g	_ g (_ unidad(es)) para pan en rebanadas y piezas individuales (ej. rollos). 56 g (2 oz/ _ pulgada(s) de rebanada) para pan sin rebanar.
4	Palitos de pan - ver galletas.		
5	Pasteles tostados: ver panecillos, pasteles tostadores, muffins (excepto muffins ingleses).		
6	Brownies	40 g	_ g (_ pieza(s)) para distinguir piezas fraccionadas

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
			_ g(_pieza(s) fraccionadas) para productos enteros
7	Pasteles, de peso pesado (pastel de queso; volcado de piña; pasteles de frutas, nueces y verduras con más o igual al 35 % del peso final como frutas, nueces o verduras o cualquiera de los anteriores combinados. (incluye pasteles que pesan 10g o más por 16,4 cm ³ (1 pulgada cúbica). La porción de pastel con fruta es 42,5 g.)	125 g	_ g (_unidad(es)) para productos fraccionados _ g (_unidades fraccionadas) para productos enteros
8	Pasteles, peso mediano (pastel químicamente leudado con o sin glaseado o relleno, excepto las clasificadas como pastel de peso ligero: pastel de frutas, nueces y vegetales con menos del 35% del peso final como frutas, nueces o verduras o cualquiera de estas combinaciones: pastel (pie) de crema de Boston; cupcake, hojaldre de crema).	80 g	_ g (_unidad(es)) para productos fraccionados _ g (_unidades fraccionadas) para productos enteros
9	Pasteles, peso liviano (pastel de ángel, pastel estilo grasa “chiffon” o pastel sin glaseado o relleno).	55 g	_ g (_rebanada(s)) para distintas unidades (ej. Productos rebanados o individualmente empacados) _ g (_rebanada(s) fraccionadas) para unidades grandes
10	Queques (pasteles) sin relleno ni lustres.	55 g	_ g (_unidad(es)) _ g (_unidad(es) fraccionadas) para productos enteros
11	Pasteles (queques) de café, pasteles (queques) estilo “crumb cakes”, donas, bocadillos daneses, arrollados dulces, panes dulces sin levadura.	55 g	_ g (_unidad(es)) para productos fraccionados o individualmente empacados (ej. donas) 56 g (2 oz/ unidades visuales de medida) para productos enteros (ej. pan no rebanado)
12	Galletas.	30 g	_ g (_unidad(es))
13	Galletas saladas que generalmente no se usan como merienda, tostadas melba, palitos de pan duro, conos de helado.	15 g	_ g (_unidad(es))
14	Galletas que son usualmente usados como merienda.	30 g	_ g (_unidad(es))
15	Pan estilo “cruton”.	7 g	_ g (_cucharada(s)) _ g (_taza(s)) _ g (_unidad(es)) para unidad(es) grande(s)
16	Bocadillos rellenos estilo “eggroll”, “dumpling”, “wontons”, “gyzolas”.	20 g	_ g (_hoja(s)) _ g (_taza(s)) para mezcla seca

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
17	Tostadas francesa, crepas, panqueques, variedad de mezclas.	110 g preparados para tostadas francesa, crepas, y panqueques; 40 g para la mezcla seca para variedad de mezclas	_ g (_ unidad(es)) _ g (_ taza(s)) para mezcla seca
18	Barras a base de granos con o sin relleno o recubrimiento, por ejemplo, barras de desayuno, barras de granola, barras de cereal de arroz.	40 g	_ g (_ unidad(es))
19	Galleta para cono de helado – ver galletas.		
20	Pies, empanadas, tartaletas crujientes de frutas, otros pasteles.	125 g	_ g(_ unidad(es)) para producto fraccionado _ g(_ rebanada(s)) para unidades más grandes
21	Masa de pastel, conchas de pie, hojas de hojaldre (por ejemplo, hojaldre).	La declaración permitida más cercana a las 8 pulgadas cuadradas de área de superficie	_ g (_ unidad(es)) fraccionadas _ g (_ concha(s)) _ g (_ hoja(s)) fraccionadas para distintas piezas. ej: Hojas de hojaldre
22	Corteza de pizza.	55 g	_ g (_ unidad fraccionada)
23	Corteza de taco, duro.	30 g	_ g (_ corteza(s))
24	Waffles	85 g	_ g (_ unidad(es))
BEBIDAS			
1	Carbonatadas y no carbonatadas, enfriadores de vino y agua.	360 mL	360 mL (12 oz)
2	Café, té, edulcorado y saborizado.	360 mL	360 mL (12 oz)
CEREALES Y OTROS PRODUCTOS DE CEREALES			
1	Cereales para el desayuno, sémola de maíz.	1 taza preparada 40 g de cereal seco 55 g de cereal edulcorado y saborizados	_ g (_ taza(s))
2	Cereales para el desayuno, listos para el consumo, que pesan menos de 20 g por taza. (ej. granos inflados).	15 g	_ g (_ taza(s))
3	Cereales para el desayuno listos para el consumo, que pesan 20 g o más pero menos de 43 g por taza; cereales altos en fibra que contienen 28 g más por 100 g.	40 g	_ g (_ taza(s))
4	Cereales para el desayuno, listos para consumir que pesan 43 g o más por taza; tipo galletas.	60 g	_ g (_ pieza(s)) para unidades grandes diferenciables (ej. cereal tipo galletas) _ g (_ taza(s)) para todos los demás
5	Germen de trigo, afrecho.	15 g	_ g (_ cucharada(s))

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
			_ g (_ taza(s))
6	Harinas, harina de maíz.	30 g	_ g (_ cucharada(s)) _ g (_ taza(s))
7	Granos (ej. arroz, cebada, simples).	45 g secos 140 g preparados	_ g (_ taza(s))
8	Pastas simples.	55 g secos 140 g preparados	_ g (_ taza(s)) _ g (_ unidad(es)) para piezas grandes (ej. caracoles, ravioles, lasaña) 56 g (2 oz/unidad de medida visible) para productos secos a granel (ej. spaghetti)
9	Pasta seca, lista para el consumo (ej. fideos de "chow mein" enlatados fritos).	25 g	_ g (_ taza(s))
10	Almidones (ej. almidón de yuca, de maíz de papa, tapioca).	10 g	_ g (_ cucharada(s))
11	Relleno.	100 g	_ g (_ taza(s))
PRODUCTOS LÁCTEOS Y SUSTITUTOS			
1	Queso cottage.	110 g	_ g (_ taza(s))
2	Queso usado principalmente como ingrediente (ej. queso cottage seco, queso ricota).	55 g	_ g (_ taza(s))
3	Queso duro rallado (ej. parmesano, romano).	5 g	_ g (_ cucharada(s))
4	Quesos, todos los demás excepto los enlistados en diferentes categorías) incluidos los quesos crema y los para untar.	30 g	_ g (_ unidad(es)) para productos fraccionados _ g (cucharada(s)) para queso crema y para untar 28 g (1oz/ unidad(es) visuales de medida) para productos a granel.
5	Salsa de queso (ver categoría de salsas).		
6	Crema y sustitutos de la crema, fluida.	15 mL	15 mL (1 cucharada)
7	Crema y sustitutos de la crema, en polvo.	2 g	2 g (1 cucharadita)
8	Rompopo.	120 mL	120 mL (1/2 taza; 4 oz fl)
9	Leche condensada (sin diluir).	30 mL	30 mL (2 cucharadas)
10	Leche evaporada (sin diluir).	30 mL	30 mL (2 cucharadas)
11	Leche, bebidas sustitutivas de la leche, bebidas a base de leche, por ejemplo, desayuno instantáneo, reemplazo de comidas, cacao, malteadas, bebida de soja.	240 mL	240 mL (8 oz fl)

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
12	Crema ácida.	30g	_ g (_ cucharada(s))
13	Crema (natilla).	30 g	_ g (_ cucharada(s))
14	Batidos o sustitutos de batidos (ej. batidos lácteos, batidos de frutas congelados).	240 mL	240 mL (1 taza u 8 oz fl.)
15	Yogur.	170 g	_ g (_ taza(s))
POSTRES			
1	Helados de leche, yogur congelado, sorbete, paletas de helado congelados: todo tipo a granel y novedades (barras, sándwich, conos, copas)	2/3 taza, incluyendo galleta y cobertura	_ g (2/3 taza(s)) _ g (_ unidad(es)) para productos individualmente empacados.
2	Sundae.	1 taza	_ g (_ taza(s))
3	Gelatinas, flanes, pudines.	½ taza preparada; cantidad seca para preparar ½ taza	_ g (_ unidad(es)) para producto fraccionado (ej. productos preenvasados individualmente) _ g (1/2 taza) para productos a granel _ g (1/2 taza) para los demás
COBERTURAS Y RELLENOS DE POSTRE			
1	Coberturas y glaseados de pastel	2 cucharadas	_ g (_ cucharada(s))
2	Otras coberturas (toppings) para postres (por ejemplo, frutas, siropes, unttables, crema de malvaviscos, nueces, cremas batidas lácteos o no lácteos).	2 cucharadas	_ g (2 cucharadas) 30 mL (2 cucharadas)
3	Rellenos de pie.	85 g	_ g (_ taza(s))
HUEVO Y SUSTITUTOS DEL HUEVO			
1	Mezclas de huevos, huevos picados, "omeletes".	110 g	_ g (unidad(es)) _ mL (taza(s)) _ g (_ taza(s))
2	Huevos todos los tamaños.	50 g	_ g (1 grande, 1 mediano, etc.)
3	Claros de huevo, huevos azucarados, yemas de huevo azucaradas y sustitutos de los huevos.	Cantidad para hacer 1 huevo grande (50g)	_ g (_ taza(s)) _ mL (_ taza(s))
GRASAS Y ACEITES			
1	Mantequilla, margarina, aceite.	1 cucharada	_ g (1 cucharada) 15 mL (1 cucharada)
2	Mezclas en polvo con sabor a mantequilla.	2 g	_ g (_ cucharadita(s))

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
3	Aderezos para ensaladas.	30 g	_ g (_ cucharada(s)) _ mL (_ cucharadas(s))
4	Mayonesa, unto para emparedados, aderezos tipo mayonesa.	15 g	_ g (_ cucharada(s))
5	Aerosoles tipo espray (spray).	0,25 g	_g (_ segundos de spray)
PESCADO, MARISCOS, CARNES DE ANIMALES DE CAZA, CARNES, AVES Y SUSTITUTOS			
1	Sustitutos de tocineta, anchoas enlatadas, pasta para anchoas, caviar.	15 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas discretas _ g (_ cucharada(s)) para otros
2	Carnes secas (por ejemplo “jerky”)	30 g	_ g (_ pieza(s))
3	Entradas con salsa, por ejemplo, pescado con salsa de crema, camarones con salsa de langosta.	140 g cocido	_ g (_ taza(s)) producto cocinado 140 g (5 onzas /unidad visual de medida) si no es medible por taza
4	Entradas sin salsa (por ejemplo: ceviche, mariscos, pescado frito, pasteles de pescado y mariscos).	85 g cocido 110 g crudo	_ g (_ pieza(s)) para piezas discretas _ g (_ taza(s)) _ g (_ oz /unidad de medida visual) si no es medible por taza
5	Pescados, mariscos y carnes de animales de caza enlatados.	85 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas individuales _ g (_ taza(s)) 85 g (3 onzas /_ taza(s)) para productos que son difíciles de medir por g peso de medida de taza (por ejemplo, atún) 85 g (3 oz /_ pieza(s)) para productos que varían naturalmente en tamaño (por ejemplo, sardinas)
6	Sustitutos para carnes procesadas envasadas, carne untable, tocino canadiense, salchichas y mariscos.	55 g	_ g (_ unidad(es)) para distintas piezas (ej. rebanadas, salchichas) _g (_ taza(s)) 56 g (2 onzas /unidad de medida visible) para productos a granel
7	Pescados ahumados o encurtidos, escabeche y ceviches, mariscos o carnes de caza y pescados y mariscos para untar.	55 g	_ g (_ pieza(s)) para productos fraccionados (ej. rebanadas, salchichas) _ g (_ taza(s)) 56 g (2 onzas/unidad de medida visible) para productos a granel no cortados (piezas muy grandes)
8	Pescado, mariscos y caza, en salmuera.	55 g	_ g (_ pieza(s)) para productos discretos _g (_ taza(s)) para los otros
9	Sustitutos del tocino en trozos pequeños – ver categoría de “misceláneos”.		

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
FRUTAS Y JUGOS DE FRUTAS			
1	Frutas confitadas o en conserva.	30 g	_g (_pieza(s))
2	Frutas deshidratadas.	40 g	_g (_pieza(s)) para piezas grandes (por ejemplo, higos, ciruelas); _g (_taza(s)) para piezas pequeñas (por ejemplo, pasas)
3	Frutas para adornar o dar sabor, por ejemplo, cerezas maraschino.	4 g	_g (1 cereza) _g (unidad(es))
4	Salsa de frutas (ejemplo: salsa de arándanos rojos).	70 g	_g (_taza(s))
5	Frutas utilizadas principalmente como ingredientes, aguacate.	50 g	_g (1/5 de pieza mediana)
6	Frutas utilizadas principalmente como ingredientes, otros (arándanos, limón, lima).	50 g	_g (_pieza(s)) para frutas grandes _g (_tazas(s)) para frutas pequeñas medibles por taza
7	Sandía.	280 g	280 g (2 tazas cortadas en cubos)
8	Todas las demás frutas (excepto las enlistadas como categorías separadas) frescas, enlatadas o congeladas.	140 g	_g (_pieza(s)) para piezas grandes (por ejemplo, fresas, ciruelas albaricoques, etc.); _g (_taza(s)) para piezas pequeñas (por ejemplo, arándanos azules, frambuesas, etc.)
9	Jugos, néctares y bebidas de frutas.	240 mL	240 mL (8 oz fl)
10	Jugos usados como ingredientes, por ejemplo, jugo de limón.	5 mL	5 mL (1 cucharadita)
LEGUMINOSAS			
1	Tofu, tempeh.	85 g	_g (pieza(s)) para piezas discretas 84 g (3 oz/unidad de medida visual) para producto a granel
2	Frijoles, solos o en salsa.	130 g para frijoles en salsa o enlatados en líquido y frijoles refritos 90 g para otras preparaciones 35 g secos	_g (_taza(s))
MISCELÁNEOS			
1	Polvo de hornear, bicarbonato de sodio, pectina.	0,6 g	_g (_cucharadita(s))
2	Decoraciones para pastelería ej. azúcar coloreada, confitura para galletas, decoraciones para pasteles.	1 cucharadita 4 g si no es medible por cucharadita	_g (pieza(s)) para piezas discretas _g (_cucharadita(s))
3	Mezclas para masas, miga de pan.	30 g	_g (_cucharada(s))

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
			_ g (_ taza(s))
4	Goma de mascar.	3 g	_ g (unidad(es))
5	Cacao en polvo, algarrobo “carob” en polvo. Sin endulzar.	1 cucharada	_ g (1 cucharada)
6	Vino para cocinar.	30 mL	30 mL (2 cucharadas)
7	Suplementos a la dieta (suplementos dietéticos).	La máxima cantidad recomendada, considerada apropiada en la etiqueta para ser consumida en las comidas, o en ausencia de recomendación 1 unidad, por ejemplo: tabletas, cápsulas, paquetes, cucharaditas, etc.	_ g (_ tableta(s), _ cápsula(s), _ paquete(s), _ cucharadita(s), etc.
8	Mezclas para bebidas (sin alcohol).	Cantidad para la preparación de 240 mL de la bebida (sin hielo).	_ g (_ cucharadita(s)) _ g (_ cucharada(s)) _ mL (_ oz fl)
9	Empanizador o mezcla seca para recubrir carne, aves y pescado; mezclas de condimentos secos, ej. mezclas sazonadas con chile picante, mezcla de condimentos para ensalada de pastas.	Cantidad para hacer una referencia de la cantidad del plato final.	_ g (_ cucharadita(s)) _ g (_ cucharada(s))
10	Leche, sustitutos de la leche y concentrados de jugos de fruta (sin alcohol) (ej. mezclas de bebidas, concentrado de frutas congelado, cacao en polvo endulzado).	Cantidad para hacer 240 ml de bebida (sin hielo).	_ g (_ cucharadita(s)) _ g (_ cucharada(s)) _ mL (_ oz fl)
11	Mezcla para bebidas (sin alcohol): todos los otros tipos (ej. siropes saborizadas y mezclas de bebidas en polvo).	Cantidad para preparar bebida de 360 ml (sin hielo).	_ g (_ cucharadita(s)) _ g (_ cucharada(s)) _ mL (_ oz fl)
12	Productos crujientes para agregar a ensaladas y papas. Ej. pan estilo “crouton” para ensalada, crispins para ensalada y sustituto de trozos de tocino.	7 g	_ g (_ cucharada(s))
13	Sal, sustitutos de la sal, sales sazonadoras (sal de ajo).	¼ cucharadita	_ g (¼ cucharadita) _ g (_ pieza(s)) para piezas discretas (ej. productos empacados individualmente)
14	Aceites condimentados y salsas condimentadas. (ej. concentrado de coco, aceite de ajonjolí, aceite de almendra, aceite de chile picante, aceite de coco, aceite de nuez).	1 cucharada	_g (1 cucharada)
15	Condimentos en pasta (por ejemplo, pasta de ajo, pasta de jengibre, pasta de curry, pasta de chile picante, pasta de miso), frescas o congeladas.	1 cucharadita	_ g (1 cucharadita)

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
16	Espicias y hierbas (distintas de los suplementos dietéticos).	¼ cucharadita 0,5 g si no se puede medir con cucharadita	_ g (¼ cucharadita) _ g (_ pieza(s)) si no se puede medir con cucharaditas (ej. laurel)
PLATOS PREPARADOS			
1	Aperitivo, entremeses, platillos mixtos de tamaño pequeño. Ej. mini bagel, pizzas, palillos de mozzarella empanizado, bocadillos estilo “egg rolls”, “dumplings” “potstickers”, “wontons”, mini quesadillas, mini quiches, mini sándwiches, mini rollos de pizza, piel/cáscara de papa.	85 g, añadir 35 g para productos con gravy o cobertura de salsas.	_ g (_ pieza(s))
2	Medible con taza, ej. macarrones, guisos, picadillos, pasta con queso, pasteles rellenos, pasta larga tipo “spaguetti” con salsa, estofado, etc.	1 taza	_ g (1 taza)
3	No medible con taza, (ej. burritos, bocadillos estilo “egg roll”, enchiladas, pizza, rollos de pizza, quiche, todo tipo de sándwiches).	140 g agregar 55 g para productos con gravy o salsa acompañante. (por ejemplo, enchilada con salsa de queso, crepé con salsa blanca).	_ g (_ pieza(s)) para productos individuales _ g (_ rebanada(s)) fraccionadas para unidades individuales grandes
NUECES Y SEMILLAS			
1	Nueces, semillas y mezclas, todo tipo rebanadas, picadas, trituradas y enteras.	30 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes (por ejemplo, nueces sin cáscara) _ g (_ cucharada(s)) _ g (_ taza(s)) para piezas pequeñas (por ejemplo, maní, semillas de girasol)
2	Mantequillas o mezclas untables de nueces y semillas, pastas o untables.	2 cucharadas	_ g (2 cucharadas)
3	Harinas de coco, nuez y semillas.	15 g	_ g (_ cucharada(s)) _ g (_ taza(s))
PAPAS Y CAMOTE			
1	Papas fritas, papas ralladas “hash browns”, pieles/cáscara o panqueques.	70 g preparados 85 g para papas fritas congeladas no preparadas	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes distintas (por ejemplo, empanadas, tortas, pieles/cáscara) 70 g (2,5 onzas_ piezas) para patatas fritas preparadas; 84 g (3 oz /_ piezas) para papas fritas no preparadas
2	Puré o confitadas, rellenas o con salsa.	140 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas individuales (ej. papa rellena) _ g (_ taza(s))
3	Simples, fresco, enlatados o congelados.	110 g para frescos o congelados 125 g para envasado al vacío	_ g (_ pieza(s)) para piezas individuales

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
		160 g para enlatadas en líquido	_ g (_ taza(s)) para los productos rebanados o picados
ENSALADAS			
1	Ensalada de gelatina.	120 g	_ g (_ taza(s))
2	Ensalada de papa o pasta.	140 g	_ g (_ taza(s))
3	Todas las otras ensaladas, ej. ensalada de huevo, pescado, mariscos, frijoles, frutas, vegetales.	100 g	_ g (_ taza(s))
SALSAS, DIPS, SALSAS ESTILO “GRAVY” Y CONDIMENTOS			
1	Salsa barbacoa, salsa holandesa, salsa tártara, salsa de tomate con “chili”, otras salsas para dip (untar). (ej. salsa de mostaza, salsa agridulce), todos los dips (ej. dip de frijol, dip a base de lácteos, salsa).	2 cucharadas	_ g (2 cucharadas) _ 30 mL (2 cucharadas)
2	Salsa para plato principal ej. salsa para espagueti.	125 g	_ g (_ tazas(s)) _ mL (_ taza(s))
3	Salsas para plato principal menor (ej. salsa para pizza, salsa pesto, salsa Alfredo), otras salsas usadas como cobertura (ej. gravy, salsa blanca, salsa de queso), salsa coctel.	¼ taza	_ g (1/4 taza) 60 mL (1/4 taza)
4	Condimentos mayores, ej. salsa de tomate tipo cátsup, salsa de carne, salsa soya, vinagre, salsa teriyaki, adobos y marinadores.	1 cucharada	_ g (1 cucharada) 15 mL (1 cucharada)
5	Condimentos menores, ej. Rábano picante, salsas picantes, mostazas, salsa “Worcestershire”.	1 cucharadita	_ g (1 cucharadita) 5 mL (1 cucharadita)
SNACKS			
1	Todas las variedades, chips, pretzels, poporopos (palomitas de maíz), snacks extruidos, snacks a base de frutas (ej. chips de frutas), mezclas de snacks a base de granos.	30 g	_ g (_ taza(s)) para piezas pequeñas (ej. palomitas de maíz); _ g (_ pieza(s)) para piezas grandes (ej. pretzels grandes; hojas o láminas de frutas secas prensada); 28 g (1 oz/unidad de medida visual) para productos a granel (ej. chips de papa)
SOPAS			
1	Todas las variedades	245 g 250 mL	_ g (_ taza(s)) _ mL (_ taza(s))
2	Mezclas secas o deshidratadas, para sopa bouillon (consomé o caldo claro).	Cantidad para preparar 245 g	_ g (_ taza(s)) _ mL (_ taza(s))
AZÚCARES Y DULCES			
1	Dulces, caramelos o confites horneados (ej. Chips)	15 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes _ g (_ cucharada(s)) para piezas pequeñas 14 g (1/2 oz /unidad de medida visual) para productos a granel

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
2	Confitería para después de la cena.	10 g	_ g (_ pieza(s))
3	Dulces, caramelos o confites duros (menta para el aliento).	2 g	_ g (_ pieza(s))
4	Dulces duros, caramelos o confites, caramelos enrollados, de tamaño pequeño en empaques dispensadores.	5 g	_ g (_ pieza(s))
5	Dulces, caramelos o confites duros, otros: dulces en polvo, dulces líquidos.	15 mL para dulces líquidos 15 g para otros dulces, caramelos o confites.	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes _ g (_ cucharada(s)) para dulces “tamaño mini” medibles por cucharada _ g (_ pajilla(s)) para dulces en polvo _ mL (_ botella(s)) para dulces líquidos 14 g (1/2 oz/ unidad de medida visual) para productos a granel
6	Todos los otros dulces (caramelos o confites).	30 g	_ g (_ pieza(s)) 30 g (1 oz/ unidad de medida visual) para productos a granel
7	Azúcar para confitería.	30 g (1/4 tz)	_ g (_ taza(s))
8	Miel, jaleas, mermeladas, preparado untable de fruta, melaza, pasta de fruta, “chutneys” o salsa a base de fruta.	30 g 1 cucharada	_ g (_ cucharada(s)) 15 mL (1 cucharada)
9	Marshmallows (malvaviscos).	30 g	_ g (_ taza(s)) para piezas pequeñas _ g (_ pieza(s)) para piezas grandes
10	Azúcar.	Cantidad equivalente a cucharadita de azúcar. 8 g	_ g (_ cucharadita(s)) _ g (_ pieza(s)) para piezas discretas (ej. cubos de azúcar, productos empacados individualmente)
11	Sustitutos del azúcar.	Cantidad equivalente a cucharadita de azúcar (en dulzor).	_ g (_ cucharadita(s)) para sólidos _ g (_ gota(s)) para líquidos _ g (_ pieza(s)) para productos empacados individualmente
12	Siropes.	30 mL para todos los siropes.	_ g (_ gotas) para líquidos 30 mL (2 cucharadas)
VEGETALES			
1	Vegetales secos, tomates secos, tomates secados al sol, champiñones secos, alga seca.	5 g agregar 5 g para productos empacados en aceite.	_ g (_ pieza(s)) ej. productos individualmente empacados _ g (1/3 taza)
2	Hojas o láminas de alga seca.	3 g	_ g (_ pieza(s)) _ g (_ taza(s))
3	Vegetales usados principalmente para decoración o sabor ej. pimiento, perejil.	4 g	_ g (_ pieza(s)) _ g (_ cucharada(s)) para productos picados

No.	Categoría de producto	Consumida por tiempo de comida	Declaración en la etiqueta
4	Chile, chile jalapeño y otros chiles picantes, cebolla verde, frescos o enlatados.	30 g	_ g (_ pieza(s)) _ g (_ cucharada(s)) _ g (_ taza(s)) para productos rebanados o picados
5	Todos los otros vegetales sin salsa: frescos, enlatados o congelados.	85 g para frescos congelados 95 g para empacados al vacío 130 g para enlatados en líquido, maíz estilo crema, tomates enlatados o guisados, calabaza o calabaza de invierno.	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes (ej. coles de bruselas) _ g (_ taza(s)) para piezas pequeñas (ej. granos de maíz, arveja verde) 84 g (30 oz/ unidad de medida visual)
6	Todos los otros vegetales con salsa: frescos, enlatados o congelados.	110 g	_ g (_ pieza(s)) para piezas grandes (ej. coles de bruselas) _ g (_ taza(s)) para piezas pequeñas (ej. granos de maíz, arveja verde) 112 g (40 oz/ unidad de medida visual) si no es medible por taza
7	Jugo de vegetales.	240 mL	240 mL (8 oz fl)
8	Aceitunas.	15 g	_ g (_ cucharada(s)) para productos rebanados
9	Encurtidos y vegetales encurtidos de todo tipo.	30 g	28 g (1 oz/unidad visual de medida)
10	Pepinillos dulces.	15 g	_ g (_ cucharada(s))
11	Todo tipo de brotes: frescos o enlatados.	¼ taza	_ g (1/4 taza)
12	Pasta de vegetales, ej. pasta de tomate.	30 g	_ g (_ cucharada(s))
13	Salsas o purés de vegetales, ej. salsa de tomate, puré de tomate.	60 g	_ g (_ taza(s)) _ mL (_ taza(s))

ANEXO G
DECLARACIONES DE PROPIEDADES SALUDABLES
(NORMATIVO)

1. DISPOSICIONES INICIALES

Además de lo indicado en el numeral 7.5 de este reglamento, la justificación de las declaraciones saludables puede tener en cuenta situaciones y procesos alternativos específicos, como:

- a) Las declaraciones relacionadas con la (función de los nutrientes) pueden justificarse a partir de las declaraciones aceptadas generalmente de organismos científicos expertos reconocidos y autorizados, verificadas y validadas a lo largo del tiempo.
- b) Algunas declaraciones de propiedades saludables, como las que implican una relación entre una categoría de alimentos y un efecto saludable, pueden estar fundamentadas en observaciones, como estudios epidemiológicos. Tales estudios deben proporcionar un cuerpo de pruebas sólido procedente de diversos estudios bien diseñados.
- c) Se pueden utilizar declaraciones saludables aprobadas por otros organismos competentes (tales como FDA, UE) u otras basadas en pruebas o evidencia científica y que cumplan los mismos requisitos científicos estrictos.

2. DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE FUNCIÓN

2.1 Probióticos y beneficios en la salud

El microorganismo o bacteria debe cumplir lo siguiente:

- a) Estar vivo, no ser patógeno y su medio natural es el tracto digestivo humano.
- b) Ser capaz de sobrevivir en el tracto intestinal, es decir, ser resistente a los jugos gástricos y los ácidos biliares.
- c) Tener la capacidad de adherirse a la mucosa intestinal.
- d) Tener la capacidad de colonizar el intestino.
- e) Tener la capacidad de sobrevivir a lo largo de la vida útil del producto en que se reproduzca.

El alimento debe contener un número mayor o igual a 1×10^6 UFC/g de bacterias viables de origen probiótico en el producto terminado hasta el final de la vida útil.

La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular de microorganismos probióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores de reducción de riesgo adicionales a considerar como el ejercicio físico y el tipo de dieta.

Los alimentos que contienen probióticos deben declarar los siguientes aspectos en su etiqueta:

- a) Nombre del género, especie y cepa de acuerdo con la nomenclatura internacional

- reconocida.
- b) Consumo recomendado para que el probiótico sea efectivo en relación con la mejora de salud declarada.
 - c) Efectos beneficiosos que puedan proporcionar a la salud.

Ejemplos de declaración:

“Una dieta saludable y el consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos puede ayudar a normalizar las funciones digestivas, regenerar la flora intestinal y disminuir el crecimiento de bacterias causantes de las infecciones del colon”.

“El consumo diario de leche o derivados lácteos, que contenga estos bacilos vivos, contribuye a mantener el equilibrio de la flora intestinal y/o regular el tránsito intestinal y puede contribuir a estimular el sistema inmune.”

2.2 Prebióticos, función intestinal y sistema inmune

La cantidad de alimento que contiene prebióticos que debe consumirse, para obtener el efecto benéfico debe ser razonable en el contexto de la dieta diaria.

La sustancia prebiótica debe:

- a) Ser preferida por una o más especies de bacterias benéficas en el intestino grueso o colon.
- b) Ser resistente a los ácidos gástricos.
- c) Ser fermentable por la microflora intestinal.
- d) Ser resistente a la hidrólisis enzimática endógena.
- e) Estimular selectivamente el crecimiento y/o actividad de aquellas bacterias que están asociadas con la salud y el bienestar.

La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular de prebióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores de reducción de riesgo adicionales a considerar tales como, el ejercicio físico y el tipo de alimentación.

Ejemplo de declaración:

"Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con prebióticos, promueve el crecimiento de bacterias benéficas intestinales y ayuda a mejorar la función intestinal y las defensas naturales”.

2.3 Lactosa e intolerancia a la lactosa

El alimento debe contener por porción de consumo menos de 0,5 g de lactosa.

Ejemplo de declaración:

“Los alimentos con menos de 0,5 g de lactosa, pueden ser consumidos por personas con

intolerancia a la lactosa”.

3. DECLARACIONES DE PROPIEDADES DE REDUCCIÓN DE RIESGO DE ENFERMEDAD

3.1 Calcio y osteoporosis

El alimento debe cubrir o exceder los requisitos exigidos para el término o descriptor “alto” en calcio, conforme se define en este reglamento. Además, el calcio debe estar presente en una forma asimilable.

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 saludable, el género, la etnia y la edad de la persona.

Ejemplos de declaración:

“Una dieta saludable con un contenido adecuado de calcio y ejercicio regular ayuda a los niños (as), personas adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta”.

“Una ingesta adecuada de calcio durante toda la vida, como parte de una dieta balanceada, puede reducir el riesgo de padecer osteoporosis”.

3.2 Calcio, vitamina D y osteoporosis

El alimento debe cubrir o exceder los requisitos exigidos para el término o descriptor “alto” en calcio y en vitamina D, conforme se define en este reglamento. Además, el calcio y la vitamina D deben estar presentes en una forma asimilable.

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

Ejemplo de declaración:

“Una dieta saludable con un contenido adecuado de calcio, vitamina D y ejercicio regular ayuda a los niños (as), personas adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta”.

“Una ingesta adecuada de calcio y vitamina D durante toda la vida, como parte de una dieta balanceada, puede reducir el riesgo de padecer osteoporosis”.

3.3 El sodio y la hipertensión (presión sanguínea elevada, o presión alta)

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en sodio”, conforme se define en este reglamento. La declaración debe indicar que el desarrollo de hipertensión (*presión sanguínea elevada, o presión alta*) depende de muchos factores de riesgo.

Ejemplo de declaración:

“Una dieta baja en sodio puede reducir el riesgo de hipertensión (*presión sanguínea elevada, o presión alta*), una enfermedad asociada a muchos factores de riesgo”.

3.4 Grasa y el riesgo de cáncer

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa”, conforme se define en el presente reglamento.

Al referirse a la enfermedad, la declaración debe utilizar la siguiente expresión “algunos tipos de cáncer”.

Al referirse al nutriente, la declaración debe utilizar el término “grasa total” o “grasa”.

La declaración no debe mencionar las formas específicas de grasas o ácidos grasos que pueden estar relacionados con el riesgo de cáncer y debe indicar que el desarrollo de cáncer está asociado a diversos factores de riesgo.

Ejemplo de declaración:

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

3.5 Grasa saturada y colesterol y el riesgo de enfermedad cardiovascular

El alimento debe cumplir con todos los requisitos sobre contenidos de nutrientes para un alimento “bajo en grasa saturada”, “bajo en colesterol” y “bajo en grasa”, conforme se define en el presente reglamento.

La declaración debe establecer que las enfermedades cardiovasculares están asociadas a muchos factores de riesgo.

Al referirse a los nutrientes, la declaración debe utilizar los términos “grasa saturada”, “colesterol”.

Ejemplo de declaración:

“Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol, así como la práctica de un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de las enfermedades cardiovasculares, cuyo desarrollo está

asociado a diversos factores de riesgo”.

3.6 Fibra dietética proveniente de cereales, leguminosas, frutas y vegetales y el riesgo de cáncer

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa” y “buena fuente” de fibra dietética (sin que sea adicionada), conforme se define en este reglamento.

Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar la expresión: “algunos tipos de cáncer”.

La declaración debe indicar que el desarrollo del cáncer depende de diversos factores de riesgo.

Al referirse al componente de fibra dietética del alimento, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietética” o “fibra dietética total”.

Ejemplo de declaración:

“El cáncer es una enfermedad asociada a diversos factores de riesgo, las dietas bajas en grasa y ricas en cereales, leguminosas, frutas y vegetales con alto contenido de fibra pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer”.

3.7 Fibra dietética especialmente fibra soluble, proveniente de frutas, vegetales, cereales y leguminosas y el riesgo de enfermedad cardiovascular

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa saturada”, “bajos en colesterol” y “bajos en grasa” y además, contener por lo menos 0,6 g de fibra soluble (que no sea adicionada) por porción declarada en la etiqueta, conforme se define en el presente reglamento.

El alimento debe ser o contener frutas, vegetales o productos derivados de cereales o leguminosas con alto contenido de fibra.

Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar el término: “enfermedad cardiovascular”, “enfermedad coronaria”, o “enfermedad cardíaca”.

Al especificar la fibra dietética, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietética”, o “fibra soluble”.

Al especificar la grasa, como componente, se deben utilizar los términos “grasa saturada” y “colesterol”.

La declaración debe indicar que el desarrollo de la enfermedad cardiovascular depende de diversos factores de riesgo.

Ejemplo de declaración:

“Dietas bajas en grasa saturada, colesterol y ricas en frutas, vegetales, cereales y leguminosas que contienen algunos tipos de fibra dietética, especialmente fibra soluble, pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, una enfermedad asociada con múltiples factores de riesgo”.

3.8 Frutas, vegetales y cáncer: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa y ricas en frutas y vegetales y la reducción del riesgo de cáncer

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos considerados como “buena fuente” sin que hayan sido fortificados, de al menos uno de los siguientes nutrientes: vitamina A, vitamina C o fibra dietética, y cumplir con el descriptor “bajo en grasa” conforme se define en este reglamento.

El alimento debe contener una fruta o un vegetal.

Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “algunos tipos de cáncer”.

La declaración debe indicar que el desarrollo del cáncer depende de muchos factores de riesgo.

Al referirse al componente de fibra dietética del alimento, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietética” o “fibra dietética total”.

La declaración no debe especificar los tipos de fibra dietética que pueden estar relacionados al riesgo de cáncer.

Al referirse al componente de la grasa del alimento, la declaración debe utilizar los términos “grasa total” o “grasa”.

La declaración no debe especificar los tipos de grasas o ácidos grasos que pueden estar relacionados al riesgo de cáncer.

La declaración debe hacer referencia a las frutas y vegetales como alimentos bajos en grasa y que pueden contener vitamina A, vitamina C y fibra dietética.

La declaración debe indicar que el alimento es buena fuente de uno de los siguientes nutrientes: fibra dietética, vitamina A o vitamina C.

Ejemplo de declaración:

“Dietas bajas en grasa y ricas en frutas y vegetales (alimentos bajos en grasa y que pueden contener fibra, vitamina A y vitamina C), pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedad asociada a muchos factores de riesgo”.

3.9 Ácido fólico y defectos del conducto (tubo) neural:

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre el contenido de nutrientes para alimentos considerados como “buena fuente” de ácido fólico conforme se define en el presente reglamento.

Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “defectos en el conducto o tubo neural”, “defectos al nacer, columna vertebral bífida”, “defectos al nacer en el cerebro o la columna vertebral”.

Al referirse al nutriente, la declaración debe utilizar los términos: “folato”, “ácido fólico”, “folato, una vitamina B”, “ácido fólico, una vitamina B”.

La declaración debe incluir información sobre la multiplicidad de factores de riesgo que afectan los defectos del conducto neural.

Ejemplo de declaración:

“Una alimentación saludable, con aportes adecuados de ácido fólico, puede reducir el riesgo a una mujer de tener un hijo con defecto en la columna vertebral o cerebro”.

“Una alimentación saludable, con aportes adecuados de ácido fólico, antes y durante del embarazo puede reducir el riesgo de tener un hijo con malformaciones del conducto neural. Defectos asociados a diversos factores de riesgo”.

3.10 Fitoesteroles o fitoestanoles y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes, para alimentos considerados como “bajos” en grasa saturada y “bajos” en colesterol conforme se definen en el presente reglamento.

El alimento debe contener un mínimo de 0,65 g de fitoesteroles o un mínimo de 1,7 g de fitoestanoles. Se exigen de cumplir con la condición de ser “bajo en grasa saturada”, los aceites, aderezos de ensaladas y margarinas que sean exclusivamente de origen vegetal.

Si el contenido de grasa total supera los 13 g por cada 50 g de producto, se debe indicar en el panel principal: “ver contenido de grasas en la información nutricional.”

La recomendación de consumo es al menos de 1,3 g por día de fitoesteroles y/o 3,4 g por día de fitoestanoles.

La declaración debe contener: “puede” o “podría” reducir el riesgo de contraer una enfermedad coronaria, o enfermedad cardíaca.

Ejemplos de declaración:

“Los alimentos que contienen al menos 0,65 gramos de fitoesteroles de aceite vegetal y que

se consumen dos veces por día para una ingesta total diaria de al menos 1,3 gramos, como parte de una dieta con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol, pueden reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Una porción de [nombre del alimento] proporciona [indicar contenido] gramos de fitoesteroles de aceite vegetal”.

“Las dietas con un bajo contenido de grasas saturadas y colesterol que incluyen dos porciones de alimentos y que proporcionan una ingesta total diaria de al menos 3.4 gramos de fitoestanoles en dos comidas pueden reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. Una porción de [nombre del alimento] proporciona [indicar contenido] gramos de fitoestanoles”.

3.11 Carbohidratos, edulcorantes no cariogénicos y el riesgo de la caries dental

El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos considerados como “libres” de azúcar, conforme se define en el presente reglamento, excepto que el alimento pueda contener D-tagatosa o isomaltulosa.

Los carbohidratos edulcorantes no cariogénicos pueden ser:

- a. Polialcoholes como: sucralosa, xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, almidón hidrogenado hidrolizado, jarabes de glucosa hidrogenados, eritritol o una combinación
- b. El azúcar D-tagatosa o isomaltulosa

Si el alimento contiene carbohidratos fermentables, no debe bajar el pH de la placa dentobacteriana por debajo de 5,7 mientras se consume o hasta 30 minutos después de haber sido ingerido.

La declaración debe utilizar los términos: “No promueve”, “puede reducir el riesgo de”, “Útil (o es útil) para no promover” o “expresamente (o es expresamente) para no promover la caries dental”, “ayuda a reducir la caries dental”, “contribuye a neutralizar la placa dentobacteriana.”

Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “caries dental” o “caries de los dientes” o hacer referencia a la “placa dentobacteriana.”

Para los empaques pequeños se podrá utilizar una declaración abreviada.

Ejemplo de declaración:

“Un consumo adecuado de azúcares o edulcorantes no cariogénicos, además de una buena higiene bucal contribuye a disminuir el riesgo de formación de caries dental”.

“No promueve el desarrollo de caries dentales”.

3.12 Proteína de soya y el riesgo de enfermedad cardiovascular

El alimento debe contener al menos 6,25 g de proteína de soya por porción. Además, debe ser bajo en grasa saturada, bajo en colesterol y bajo en grasa total (a menos que el alimento sea o se derive del grano de soya y no contenga grasa adicional a la que contiene naturalmente), conforme se define en este reglamento.

Los términos a utilizar en la declaración serán “enfermedad cardiovascular” al referirse a la enfermedad, “proteína de soya” al referirse a la sustancia, y “grasa saturada” y “colesterol” al indicar el componente de la grasa.

La declaración no debe implicar que el consumo de dietas bajas en grasa saturada y colesterol, que incluyen proteína de soya, sea la única forma reconocida de lograr una reducción en el riesgo de enfermedad cardiovascular.

La declaración debe especificar la cantidad necesaria de proteína de soya que debe consumirse diariamente para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y el aporte que hace la porción del alimento declarada en la etiqueta con respecto a esta cantidad. Para este efecto, un consumo diario de 25 g o más de proteína de soya, ha sido asociado con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular.

Ejemplo de declaración:

“25 g de proteína de soya al día, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (nombre de alimento), aporta “x” g de proteína de soya”.

3.13 Potasio y el riesgo de hipertensión (presión sanguínea elevada, o presión alta) y otras enfermedades cardiovasculares

El alimento debe ser buena fuente de potasio o alto en potasio y bajo en sodio, bajo en grasa total, bajo en grasa saturada y bajo en colesterol.

Ejemplo de declaración:

“Entre otros factores, las dietas que contienen alimentos que sean buena fuente o altos en potasio y bajos en sodio y grasas, pueden contribuir a disminuir el riesgo de hipertensión y de otras enfermedades cardiovasculares”.

3.14 Ácidos grasos omega -3 (ALA, DHA, EPA²) y el riesgo de enfermedades cardiovasculares

El alimento debe contener 300 mg de ALA por 100 g o por 100 kcal, o al menos 40 mg de EPA y DHA por 100 g o 100 kcal en forma natural, agregada o ambas.

La declaración debe llevar la palabra "puede", "podría" o cualquier palabra similar.

² ALA: Ácido Alfa Linolénico], DHA: Ácido docosahexaenoico, EPA: Ácido eicosapentaenoico.

Ejemplo de declaración:

“Entre otros factores, el consumo de alimentos que contengan ácidos grasos omega 3 (ALA, DHA, EPA), puede contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

NOTA 1. los ejemplos de declaración constituyen una sugerencia, por lo tanto, se pueden utilizar otras formas de redacción, siempre que cumplan con los requisitos establecidos.

-FIN DE REGLAMENTO TÉCNICO CENTROAMERICANO-