

1. ¿Qué son los nutrientes críticos?

Los nutrientes críticos son aquellos que son consumidos de manera excesiva o por encima de la ingesta recomendada.

Los principales nutrientes críticos son:

- ✓ Sodio.
- ✓ Azúcar.
- ✓ Grasas saturadas.



2. Productos que contienen exceso de nutrientes críticos.

Los productos que contienen nutrientes críticos en exceso son:

- ✓ Alimentos preparados.
- ✓ Frituras.
- ✓ Sopas instantáneas.
- ✓ Enlatados.
- ✓ Galletas y chocolates.
- ✓ Refrescos.

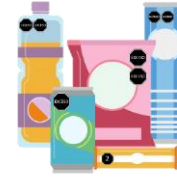


3. Lista de ingredientes.

El etiquetado frontal está integrado por 5 sellos en forma de octágono, los cuales indican cuando algún producto contiene nutrientes críticos y exceso de calorías.

Los sellos son:

- ✓ Exceso de sodio.
- ✓ Exceso de azúcar.
- ✓ Exceso de grasas saturadas.
- ✓ Exceso de grasas trans.
- ✓ Exceso de calorías.



SESIÓN 5:

“NUTRIENTES CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL”

4. Consumo recomendado.

- ✓ Las recomendaciones de sodio en adolescentes mujeres y hombres es de 1600 miligramos por día.
- ✓ La recomendación máxima de azúcar al día es de 10% o menos de la ingesta calórica total.
- ✓ La recomendación máxima del consumo de ácidos grasos saturados es del 10% de las calorías totales.
- ✓ La recomendación máxima del consumo de ácidos grasos trans es del 1% de las calorías totales.



5. Productos sin sellos.

Los productos que no llevan etiquetado de advertencia son aquellos que contienen un solo ingrediente y/o no contienen ningún aditivo, como: especias, agua, vinagre, alimentos preparados en restaurantes, frutas, verduras y bebidas alcohólicas, estas últimas no son recomendadas en adolescentes.



6. Nutrientes críticos.

La lista de ingredientes debe aparecer de mayor a menor cantidad, ingrediente por ingrediente al final de la etiqueta.

- ✓ Los alérgenos (albúmina, caseína o gluten) deben colocarse con la palabra “**Contiene**” en negritas.
- ✓ Si existe la posibilidad de contaminación con un alérgeno se debe incluir: “**Puede contener trazas de...**” y el alérgeno correspondiente.