

## 1. Etiquetado frontal.

El etiquetado frontal es una herramienta simple, práctica y eficaz para informar sobre el contenido excesivo de los nutrimentos críticos en los productos alimenticios.

Consta de cinco sellos que indicarán si un producto tiene exceso de:

- ✓ Azúcares.
- ✓ Calorías.
- ✓ Grasas trans.
- ✓ Grasas saturadas.
- ✓ Sodio.

Incluye dos leyendas precautorias para los productos que contengan:

- ✓ Edulcorantes.
- ✓ Cafeína.

## 2. Ventajas del nuevo etiquetado frontal.

- ✓ Permite identificar los productos con exceso de azúcares, grasas, sodio y calorías.
- ✓ Facilita la selección de productos más saludables y menos procesados.
- ✓ Coadyuva en la prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas.
- ✓ Garantiza el derecho a la información nutricional para toda la población, incluyendo a los niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas de bajo nivel educativo.



## 3. Sellos de advertencia.

Los sellos de advertencia son octágonos de color negro que se muestran al frente del producto industrializado para informar cuando el producto se excede en la cantidad de azúcares, grasas, sodio y calorías.



### SESIÓN 5:

## “NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL”

## 4. Exceso de calorías.



Para que un alimento sea considerado con exceso de calorías debe contener:

- ✓ En sólidos en 100 g:  $\geq 275$  kcal totales.
- ✓ En líquidos en 100 ml:  $\geq 70$  kcal totales o  $\geq 8$  kcal de azúcares libres.



## 5. Exceso de azúcares.



Para que un alimento sea considerado con exceso de azúcares debe contener:  
En sólidos en 100 g y en líquidos en 100 ml:  
 $\geq 10\%$  del total de energía de azúcares libres.

## 6. Exceso de sodio.



Para que un alimento sea considerado con exceso de sodio debe contener:

En sólidos en 100 g y en líquidos en 100 ml:  
 $\geq 350$  mg o bebidas sin calorías: 45 mg.

## 7. Exceso de grasas saturadas.



Para que un alimento sea considerado con exceso de grasas saturadas debe contener:

En sólidos en 100 g y en líquidos en 100 ml:  
 $\geq 10\%$  del total de energía proveniente de grasas saturadas.

## 8. Exceso de grasas trans.



Para que un alimento sea considerado con exceso de grasas trans debe contener:

En sólidos en 100 g y en líquidos en 100 ml:  
 $\geq 1\%$  del total de energía proveniente de grasas trans.

Son las grasas más dañinas para la salud, por ello, no se recomienda consumirlas en ninguna cantidad.

