

Clasificación de los alimentos.

De acuerdo con el proceso, se clasifican en:

- Alimentos sin procesar o mínimamente procesados: Alimentos nada o muy poco transformados.
- Ingredientes culinarios procesados.
- Alimentos procesados.
- Alimentos ultraprocesados: Se fabrican a partir de procesamientos industriales, contienen aditivos como edulcorantes, saborizantes y texturizantes.

Etiquetas de advertencia para empaques pequeños.

Para empaques pequeños, los productos portarán un octágono negro, y en el interior el número de sellos, corresponderá a la cantidad de ingredientes e información nutrimental.

Un mayor número de sellos, significa que es más perjudicial para la salud.

Cantidades recomendadas de consumo de los nutrimentos críticos.

Azúcar: Menor al 10% del total de energía proveniente de azúcares libres. Un consumo máximo de 25 g o 6 cucharaditas al día.

Sal: 2 g/día a 5 g/día de sal, máximo una cucharadita.

Grasas: La ingesta de grasas saturadas debe ser <10% del total de la energía. Las grasas trans se deben limitar su consumo a menos del 1%.

SESIÓN 6: NUTRIMENTOS CRÍTICOS Y ETIQUETADO FRONTAL.



Leyendas precautorias.

Algunos productos incluyen la leyenda “Contiene cafeína evitar en niños” o “Contiene edulcorantes no recomendables en niños” que aplica de igual forma en adolescentes.

Beneficios del etiquetado frontal.

1. Ayudar a identificar de manera rápida y sencilla a los productos saludables y no saludables.
2. Permitir identificar a los productos con exceso de azúcares, grasas, sodio y calorías.
3. Favorecer los patrones de alimentación.
4. Modifica el entorno alimentario.
5. Favorece la toma de decisiones más saludables.
6. Contribuye a prevenir el sobrepeso, obesidad y las enfermedades crónicas.

5 sellos del etiquetado frontal.

Son cinco sellos que advierten si un producto tiene exceso de alguno de los nutrimentos o ingredientes identificados como dañinos para la salud: azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas trans y calorías.

Estos sellos aparecerán cuando el producto contenga uno o más de estos ingredientes en cantidades excesivas.