

# Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

Etiquetado nutricional





# COMPETENCIA



Planifica propuestas de hábitos de alimentación y ejercitación física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.





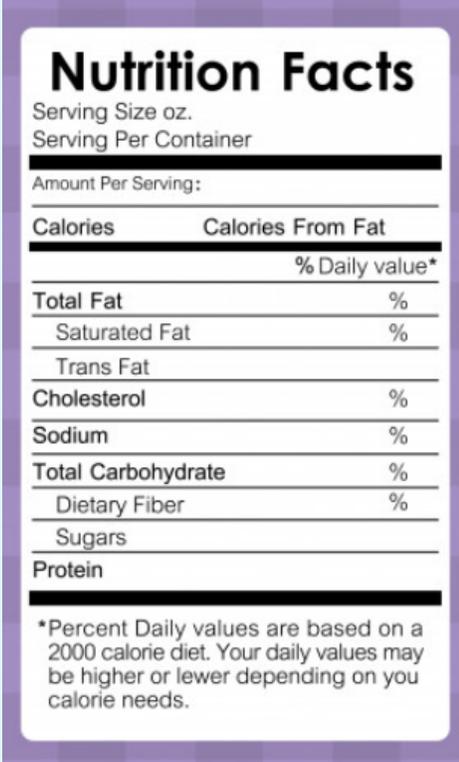
# CONTEXTO



## Definición de una etiqueta nutricional

La etiqueta nutricional debe facilitar al consumidor datos sobre los alimentos, para que pueda elegir su alimentación con **discernimiento**; proporcionar un medio eficaz para indicar en la etiqueta los datos sobre el **contenido de nutrientes** del mismo; estimular la aplicación de principios nutricionales sólidos en la **preparación de alimentos**, en **beneficio de la salud** pública; y ofrecer la oportunidad de incluir información nutricional complementaria.

*Codex  
Alimentarius*



Nutrition Facts	
Serving Size oz. Serving Per Container	
Amount Per Serving:	
Calories	Calories From Fat
% Daily value*	
Total Fat	%
Saturated Fat	%
Trans Fat	
Cholesterol	%
Sodium	%
Total Carbohydrate	%
Dietary Fiber	%
Sugars	
Protein	

\*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

[https://www.freepik.es/vector-gratis/informacion-nutricional-etiquetas-alimentos\\_5703146.htm#page=1&query=etiqueta%20nutricional&position=3](https://www.freepik.es/vector-gratis/informacion-nutricional-etiquetas-alimentos_5703146.htm#page=1&query=etiqueta%20nutricional&position=3)

## ¿Para qué nos sirve?

- Tomar decisiones relacionadas con los alimentos que sean de beneficio para la salud.
- Dieta saludable y realizar compras seguras y responsable.
- Identificar aditivos, colorantes, trazas
- Conocer los nutrientes y la cantidad que contiene el producto que se va a consumir



# Información obligatoria



**DENOMINACIÓN.** Indica que es lo que se ofrece



**INGREDIENTES.** Lista de mayor a menor cantidad.



**ALÉRGENOS.** Causantes de alergias o intolerancias



**CANTIDAD NETA.** Cantidad expresada en L., ml., Kg., g.



**FECHA DE CADUCIDAD.**  
Consumir antes de d/m/a



**CONSERVACIÓN.** Condiciones de conservación o utilización.



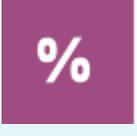
**EMPRESA.** Dirección, razón social de l fabricante.



**PROCEDENCIA.** País o especie de procedencia



**MODO DE EMPLEO.** Uso apropiado del alimento.



**ALCOHOL.** Vol. De alcohol (% vol". Al ser >1.2%.



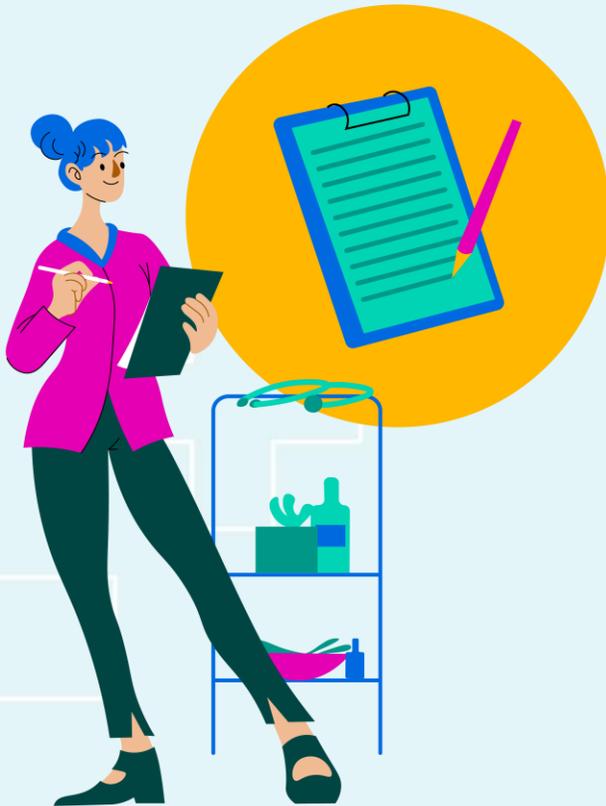
**INFORMACIÓN NUTRICIONAL.** Valor energético, cantidad de grasa, grasa saturada, carbohidratos, azúcares, proteínas, sodio.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container <b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 235mg	<b>6%</b>
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

- ➔ Porciones: letra más grande, notoria y actualizada
- ➔ Calorías: letra más grande
- ➔ Valores diarios actualizados
- ➔ Nuevo: azúcares añadidas
- ➔ Cambio de nutrientes requeridos y cantidades reales declaradas
- ➔ Nueva nota de pie



1

2

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**  
**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 160mg 7%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3

4

5



## 1. Tamaño de la porción

- En esta sección se muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.
- El tamaño de la porción se da en medidas como: Taza, Gramos, Unidad, Onzas.
- Toda información nutricional en la etiqueta se basa en **una porción** del alimento, un paquete que contiene más de una porción se debe multiplicar por el total.



<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>



8 porciones por paquete = todos los nutrientes se multiplican \* 8

## 2. Cantidad de calorías

- Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento.
- En ciertos productos se especifican las calorías de la grasa.
- Es importante recordar que, aunque un producto no contenga grasa, esto no significa que no contenga calorías.
- Kcal = Calorías



<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>

8 porciones por paquete = 230 Calorías

Total:  $8 * 230 = 1840$  Calorías

### 3. Porcentaje (%) del valor diario

- En esta sección se especifica cómo los nutrientes contribuyen en % a la dieta diaria total.
- Utilice esta sección para escoger alimentos que debe evitar y los que debe aumentar de acuerdo al % de nutrientes que aportan.



\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	

5% o menos = bajo  
20% o más = alto

## 4. Limitar estos nutrientes

- El consumo excesivo de grasa (saturadas y trans), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas.
- **Grasas Insaturadas “buenas”**: reducen nivel de colesterol si se consumen con moderación. Fuentes: Aceites vegetales
- **Grasas Saturadas, Trans o “malas”**: Elevan el nivel de colesterol. Fuentes: carnes grasas, mantequilla, margarina, manteca, aceite de palma y coco.

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>



Mantenga estos nutrientes  
<20%

## La sal y el sodio

La sal es un compuesto cristalino que se usa para sazonar y preservar los alimentos. “Sal” y “Sodio” son sinónimos.

Muchos alimentos empaquetados tienen una cantidad alta de sodio, aun cuando no saben “salados”.



## 5. Aumente el consumo de estos nutrientes

- Procure aumentar el consumo de fibra, proteína y micronutrientes.
- OJO → El **azúcar añadida** es aquella que se le añade a los alimentos y bebidas procesados.
- Los fabricantes de productos alimenticios pueden añadir tanto azúcares naturales (como fructosa) como azúcares procesadas (como miel de maíz rica en fructosa) a los alimentos y bebidas procesados.

Mantenga estos nutrientes  
<20%

<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Fibra

- La fibra es una parte de los alimentos que no puede descomponerse durante la digestión. Por lo tanto, debido a que se mueve por el sistema digestivo sin digerirse, desempeña un rol importante para mantener un sistema funcionando adecuadamente.
- La fibra soluble ayuda a disminuir niveles de colesterol y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, cáncer (colon) y diabetes tipo 2.
- Promueve la regularidad de la evacuación intestinal y previene el estreñimiento.



## Grasas

- La grasa es un nutriente que contribuye a una gran fuente de energía de almacenamiento para el organismo. Absorbe vitaminas liposolubles (A,D,E,K).
- Un alto consumo de grasas no saludables puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, colesterol alto, cáncer, obesidad, hipertensión, DM2.



# Grasas

## GRASAS TRANS

- Las grasas *trans* se hacen cuando los fabricantes “hidrogenan” aceites líquidos, lo que los convierte en grasas sólidas (mantequilla, margarina). Estas aumentan el colesterol malo y disminuyen el bueno.

## OTRAS GRASAS

- **Insaturadas (mono y poli):** Aceites vegetales, nueces. Aumentar este tipo de grasas en la dieta.
- **Saturadas:** Elevan el nivel de colesterol. Carnes grasas, mantequilla, margarina, quesos grasos, aceite de coco y palma, mantequilla.





# Ingredientes





# ACCIÓN



## Ejercicio de etiquetado nutricional

### Información:

- Recuerde entregar el plan de autocuidado 2, fecha última de entrega: sesión 9.
- Subirlo al plan autocuidado.

Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

