

Porque la UNAM no se detiene...

# NUEVO ETIQUETADO

DE LOS ALIMENTOS

***¿Qué hay que saber?***



# ESTIMADAS MADRES USUARIAS

EN TANTO CONTINUAMOS HACIENDO FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID-19 MANTENIENDO LAS RECOMENDACIONES DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO, LA DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL Y LA DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS A TRAVÉS DE LA COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN, PONEN A SU DISPOSICIÓN ESTA INFORMACIÓN REFERENTE A QUÉ ES EL NUEVO ETIQUETADO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS Y CÓMO PODEMOS USARLO A NUESTRO FAVOR.



# CODEX ALIMENTARIUS

NORMAS INTERNACIONALES DE LOS ALIMENTOS



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Organización Mundial de la Salud

## Información Nutricional

Tamaño de la Porción	0g
Porciones por envase	0
<b>Cantidad porv Porción</b>	
Contenido energético	0kJ (0kcal)
<b>Grasas</b>	0g
Grasa saturada	0g
<b>Carbohidratos</b>	0g
Azúcares	0g
Fibra dietética	0g
<b>Proteínas</b>	0g
<b>Sodio</b>	0mg

**INGREDIENTES:** Cereales (69,7%) Harina Integral de Maíz (27,1%), Harina de trigo (22,6%), Harina Integral de trigo (20%), Azúcares (Jarabe de glucosa, Jarabe de Azúcar Caramelizada ), Extracto de Malta (Cebada), Fuente de Calcio (Carbonato de Calcio), Leudante (Fosfato de calcio), Aceite de Palma Fraccionado (con Antioxidante: Palmitato de Ascorbilo), Sal, Saborizante artificial, Vitaminas y Minerales (Niacina, Óxido de Zinc, Pantotenato de Calcio, Hierro Reducido, Vitamina B1, Vitamina B6, Vitamina B2, Ácido Fólico), Saborizante idéntico a natural, Edulcorante: Estevia (17,6 mg/100g, 5,3 mg/30g, IDA máx. 4mg/Kg peso corporal, expresando como equivalente de esteviol), Antioxidante (Concentrado de Tocoferoles Mixtos).

**VITAMINAS Y MINERALES:** Hierro reducido, Vitamina D, Vitamina B1, Vitamina B6, ácido fólico, Vitamina B12.

CONTIENE GLUTEN, SOYA Y GRASAS TRANS.



# ¿QUÉ ES EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS?

El etiquetado de alimentos preenvasados se realiza con la intención de transmitir información al consumidor sobre los ingredientes, la calidad y el valor nutrimental que encontrará en dicho alimento.

Existen Normas Internacionales que se concentran en el Codex Alimentarius de la OMS y la FAO que marcan las directrices y códigos con los que los alimentos comercializados deben etiquetarse, con la finalidad de protegernos como consumidores y darnos la seguridad de que estamos adquiriendo un alimento saludable, inocuo, de calidad y que cumple con las normas del comercio internacional.

En México, tenemos la Norma Oficial Mexicana NOM051-SCFI/SSA1-2010 que especifica los lineamientos según los cuales se deben etiquetar los empaques de los alimentos y bebidas no alcohólicas.



# ANTECEDENTES



## 01

En nuestro país, en 2016 se declaró una alerta epidemiológica nacional debido a la alta mortalidad y la carga de enfermedades asociadas con la obesidad y la diabetes, las cuales están relacionadas con la calidad de la alimentación y el estilo de vida. Lo anterior aunado a que la OMS informó desde 2015 que las ventas de alimentos procesados industrialmente, incluyendo la comida rápida y las bebidas azucaradas, han aumentado de manera constante en América Latina.

## 02

En julio de 2019, se presentó en la Cámara de Diputados la iniciativa para modificar la Ley General de Salud en materia de etiquetado, misma que fue aprobada por el Senado de la República y publicada en noviembre del mismo año. Resultando en la modificación de la NOM051-SCFI/SSA1-2010 estableciendo que el etiquetado en México tiene que ser frontal de advertencia que informe de forma veraz, clara, rápida y simple sobre el contenido de los nutrientes críticos y demás ingredientes que determine la autoridad sanitaria.



# NUEVO ETIQUETADO

Es por lo anterior que a partir del próximo 1 de octubre de 2020, entrará en vigor la modificación a la NOM251-SCFI/SSA1-2010 la cual puede consultarse aquí: <https://bit.ly/3eKqnFB> y que establece que todos los empaques de alimentos y bebidas no alcohólicas deberán mostrar un sello negro de forma octagonal que advierta sobre el exceso de nutrimentos críticos.

Este nuevo etiquetado consta de cinco sellos que se deberán incluir en el envase de alimentos y bebidas no alcohólicas cuando tengan exceso de calorías, sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares.

Para los productos en presentación tamaño "mini" se mostrará un sello con el número de nutrimentos críticos que excede.

## NUEVO ETIQUETADO EN MÉXICO



# NUEVO ETIQUETADO

- Adicionalmente cuando un producto contenga edulcorantes y/o cafeína adicionada dentro de la lista de ingredientes en cualquier cantidad se deben incluir las leyendas precautorias "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS" y "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS".
- **Regula el uso de avales:** Si un producto contiene sellos de advertencia no podrá contar con el respaldo de asociaciones médicas.
- **Elementos persuasivos:** La norma estipula que los productos que contengan uno o más sellos de advertencia, así como leyendas precautorias, no podrán contener ninguna estrategia publicitaria, como el uso en el empaque de personajes infantiles, dibujos animados, celebridades o deportistas que estando dirigidos a niños inciten, promuevan o fomenten el consumo, compra o elección de estos productos.



CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

**Antes**

**Ahora**

**Tabla Nutricional:** El contenido nutricional se reportará en porciones de 100 g o 100 ml, dependiendo del tipo de producto. Incluirá la declaración de "ácidos añadidos", para conocer la cantidad exacta de ácidos añadidos al producto en el proceso de fabricación.

**Lista de ingredientes:** Se mantiene y ahora se agregan todos los nombres de azúcares que contienen en productos que antes podían ser descritos como "azúcares más fácil de identificar".

**Declaraciones Nutricionales:** Ahora se regula la posición del tamaño que indican las declaraciones nutricionales.

**Sellos:** Octágonos de color negro que se colocarán al frente del empaque para informar cuando un producto excede la cantidad de azúcares, grasas, sodio y/o calorías. Criterios nutricionales propuestos por la Organización Panamericana de la Salud.

**Leyenda:** El nuevo etiquetado incluye dos leyendas precautorias: la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína. Sustancias que dañan la salud de niños y niñas.

**Avalos:** Si el producto tiene sellos de advertencia no podrá presentar el aval de asociaciones médicas.

**Elementos persuasivos:** Cuando un producto tenga sellos de advertencia o alguna leyenda precautoria, no podrá contener estrategias de publicidad que atraigan la atención de niños y niñas, como el uso de personajes.

**Guías Dietéticas de Alimentación (GDA):** Etiquetado implementado desde 2014 de forma obligatoria. Su implementación requiere consentimiento de cada uno. Para orientarse por la población, Crea las Nutricionales propuestas por la industria.

**EXCESO CALORÍAS** **EXCESO AZÚCARES** **EXCESO GRASAS SATURADAS** **EXCESO GRASAS TRANS** **EXCESO SODIO**

www.etiquetadoesclareo.org | alianza por la salud alimentaria

De acuerdo con la modificación de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



# ¿QUÉ DEBEMOS SABER?

- El nuevo etiquetado se determina según la cantidad contenida en 100 gramos o mililitros del producto.



Esto se decidió así para facilitar la comparación entre productos, al unificar la cantidad de nutrimentos críticos presentes en la misma porción podemos tomar una mejor decisión entre marcas o presentaciones del mismo producto. Seleccionando por ejemplo aquella que contenga menos sellos (o ninguno).



# ¿QUÉ DEBEMOS SABER?

- La lista de ingredientes se mantiene. No dejes de revisarla.

En el nuevo etiquetado, la lista de ingredientes se sigue mostrando y resulta de utilidad revisarla, recuerda que los ingredientes se enlistan de mayor a menor, es decir del que se encuentra en mayor cantidad en el producto al de menor cantidad.



Así mismo, recuerda que debemos preferir los alimentos lo más natural posible, mientras más ingredientes contenga un producto más procesado está. Los alimentos ultraprocesados generalmente contienen más de 4 o 5 ingredientes, algunos que suenan más a químicos que a algún ingrediente que podrías encontrar en tu cocina.



Revisar la lista de ingredientes además te ayudará a realizar una mejor compra, te sorprenderá encontrar que en muchos productos "caros" el primer ingrediente es agua! De igual manera podrá sorprenderte encontrar productos que se venden como saludables o light y se clasifiquen con más de 1 sello de advertencia.





# ¿QUÉ DEBEMOS SABER?

- No todos los alimentos y bebidas llevarán sellos de advertencia.

Sólo aquellos alimentos con exceso de azúcares, grasas o sal añadidos durante su procesamiento llevarán sellos.

Los alimentos que contengan estos nutrimentos de manera natural no presentarán sellos. Por ejemplo la leche, la sal, el azúcar, el aceite, la miel, ya que estos se consideran ingredientes culinarios y no alimentos ultraprocesados.

**¿LA LECHE LLEVA SELLOS DE ADVERTENCIA?**

ALGUNAS PERSONAS DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA HAN DECLARADO EN MEDIOS QUE LA LECHE TENDRÁ MÁS SELLOS QUE UN REFRESCO.

**¡FALSO!**

EL #ETIQUETADOCLARO YA SOLO APLICA EN PRODUCTOS A LOS QUE SE LES HA AÑADIDO AZÚCARES, GRASAS O SAL DURANTE SU ELABORACIÓN.

LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN ESTOS NUTRIMENTOS DE MANERA NATURAL NO PRESENTARÁN SELLOS, POR EJEMPLO LECHE SIN AZÚCARES, GRASAS O SAL AÑADIDOS, SAL, HIERBAS, ESPECIAS, MIEL Y ACEITE VEGETAL.

Fuente: MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria, publicada el 5 de abril de 2010.

ICINYS
 CINYS-INSP
 ICINYS
 CINYS



# ¿QUÉ DEBEMOS SABER?

- Existe una diferencia entre azúcares añadidos y azúcares intrínsecos.

✘ Los *azúcares añadidos* se refiere a aquellos que se agregan en el proceso de industrialización o preparación de un producto, estos son los azúcares que se consideran dañinos para la salud si se consumen con frecuencia y en exceso.



✔ Los *azúcares intrínsecos* son los contenidos de manera natural en el alimento por ejemplo los que tienen las verduras, frutas y lácteos naturales sin endulzar, los cuales no tienen efectos adversos en la salud.

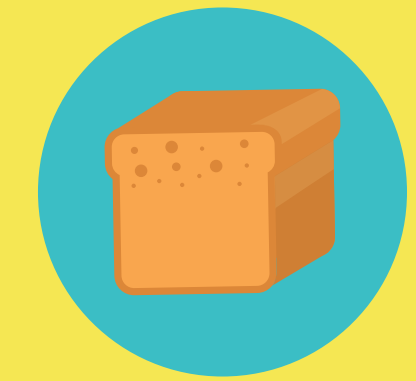
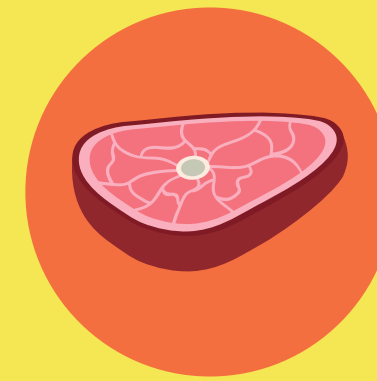
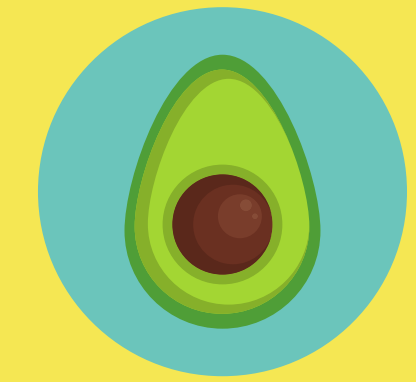


# REFLEXIÓN FINAL

El nuevo etiquetado de alimentos tiene un fundamento científico basado en estudios que mostraron que la información actual no era suficiente para advertir al consumidor sobre el contenido y cantidad de nutrientes críticos\*. Sin embargo su finalidad no es espantarnos sino ayudarnos a tomar una decisión informada sobre los productos que estamos consumiendo.

No dejamos de recordarte que siempre será mucho más saludable optar por alimentos en su versión natural y fresca. Procurando siempre que el consumo de alimentos ultraprocesados no supere el consumo de alimentos naturales en tu familia.

La obesidad y las enfermedades crónicas asociadas a la alimentación son multicausales y requieren de atención y participación de todos los sectores, en el caso de la industria alimentaria, el nuevo etiquetado de alimentos representa un esfuerzo para contribuir en la lucha para disminuir la carga de estas enfermedades en nuestro país.



\*<https://www.insp.mx/avisos/5137-estudio-etiquetado-comprension-mexicanos.html>  
<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>  
[https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM\\_051.pdf](https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf)  
[www.biencomer.com.mx](http://www.biencomer.com.mx)