ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS





Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

OBJETIVO

- Identificar los tipos de ultraprocesados que existen en la industria alimentaria.
- Conocer la cantidad de azucares añadidos, grasas saturadas y aditivos que contienen estos productos.
- Dar a conocer las generalidades de la Ley Etiquetado Nutricional.
- Aprender a leer el etiquetado nutricional de productos/ bebidas de forma fácil y sencilla para poder realizar una mejor elección a la hora de adquirir un producto.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3

ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS









Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3
ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

La “Comida Chatarra” es la forma como popularmente en Colombia se denomina a los productos ultraprocesados.

Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), dichos productos tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional.

Además, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3

ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS





Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3
ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

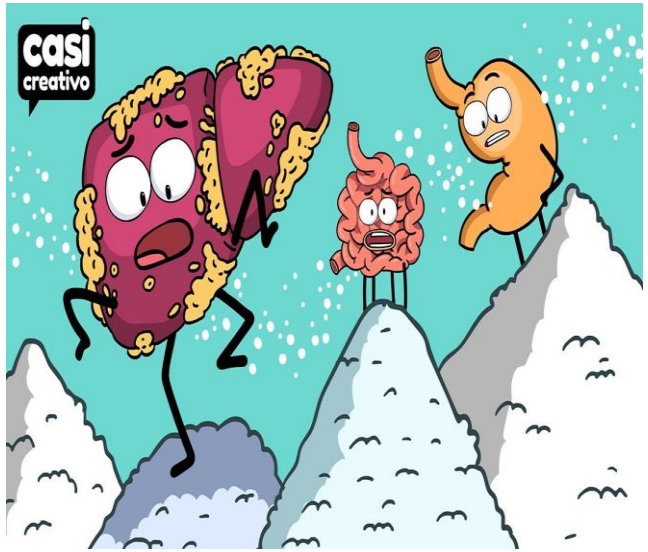
Algunos ejemplos de productos ultraprocesados, según la OPS, son:

Papas fritas, helados, chocolates y caramelos; panes empaquetados, tortas empaquetadas; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas; bebidas gaseosas y bebidas “energizantes”; bebidas azucaradas con jugo o zumo de fruta; bebidas de chocolate; productos ultraprocesados listos para calentar o listos para comer, tanto en casa como en los locales de comida rápida. Estos alimentos, también conocidos como “comidas rápidas”, incluyen platos las pizzas, hamburguesas, perros calientes nuggets, sopas, pastas y postres en polvo o envasados, entre otros.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3

ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS











Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

TEMA 3
ETIQUETADO NUTRICIONAL Y PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo elevado de azúcar añadido a alimentos y/o bebidas contribuye a la aparición diabetes, problemas cardiacos, hiperactividad, alteraciones hormonales. Es importante recordar que el azúcar en exceso es capaz de convertirse en grasa, de ahí la aparición de enfermedades como dislipidemias, sobrepeso y/o obesidad, además de favorecer la formación de caries dental entre otras enfermedades.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS NUTRICIONISTAS?



NIÑO	Máximo 2 cucharaditas es decir 10 gr.
MUJERES	4 cucharaditas (20 gr)
HOMBRES	5 cucharaditas o 25 gr
El azúcar añadido de manera diaria no debe superar un rango entre el 6% y el 10% de la ingesta calórica total, esto quiere decir el total de calorías que se consume diariamente.	

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS NUTRICIONISTAS?

En promedio la cantidad de azúcar que puede consumir un niño son Máximo 2 cucharaditas es decir 10 gr, para el caso de las mujeres son 4 cucharaditas (20 gr) y en los hombres son 5 cucharaditas o 25 gr.

Sin embargo, esto tanto solo es una recomendación, lo ideal es dejar por completo el azúcar añadido en la alimentación. Y si se va a consumir que sea de manera esporádica, que no sea de todos los días.

En cualquier tipo de alimento aparecen mensajes tipo “bajo en grasa “, “bajo en azúcar” o “sin azúcares añadidos “, “sin gluten “, “sin sal”, estos productos suelen tener alguna que otra trampa escondida en el etiquetado de los mismos.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS NUTRICIONISTAS?



Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ RECOMIENDAN LOS NUTRICIONISTAS?

Es importante conocer, en que consiste leer un etiquetado nutricional para así lograr identificar que productos pueden ser benéficos para el consumo.

1. **Tamaño de la porción:** Esta sección muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.

2. Cantidad de Calorías: Las calorías indicadas equivalen a UNA porción del alimento. Las “calorías de las grasas” indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

3. Porcentaje (%) de valor diario: Esta sección dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

4. Limite estos nutrientes: Comer demasiada grasa, especialmente grasas saturadas, grasas trans, azúcar o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres, diabetes, presión arterial alta, entre otras.

5. Cantidad de nutrientes esenciales: Por ejemplo, vitaminas, minerales, entre otros, cuyo consumo diario es necesario para mantener un buen estado de salud. Lo ideal es buscar productos que tengan al menos el 15% RD en algunas vitaminas y minerales.

¿QUÉ ES LA LEY DE ETIQUETADO?





Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ ES LA LEY DE ETIQUETADO?

La resolución 2492 de 2022, reglamentaria de la Ley 2120 de 2021, es una normativa que regula la información que se debe incluir en el rótulo o etiqueta nutricional frontal de un alimento.
Su propósito es proporcionar al consumidor datos precisos sobre el contenido de nutrientes del producto y ayudarles a tomar decisiones informadas.

SELLOS OCTAGONALES CON REBORDE BLANCO

Los alimentos deberán llevar en su empaque frontal una o varias etiquetas de advertencia para alertar a los consumidores sobre productos que deben consumirse con una frecuencia moderada.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿CÓMO PUEDES INTERPRETAR LOS SELLOS FÁCILMENTE?

NUTRIENTE	SÓLIDOS (100 G) - SEMISÓLIDOS	LÍQUIDOS (100 ML)
SODIO	>= 1 mg/kcal y/o >= 300 mg/100 g. Para carnes crudas envasadas a las que se les haya adicionado sal/sodio, el límite es 300 mg/100 g.	>= 1 mg/kcal. Bebidas analcohólicas sin aporte energético >= 40 mg de sodio por cada 100 ml.
AZÚCARES	>= 10% del total de la energía proveniente de los azúcares libres.	
GRASAS SATURADAS	>= 10% del total de la energía proveniente de grasas saturadas.	
GRASAS TRANS	>= 1% del total de la energía proveniente de grasas trans.	
EDULCORANTES	Cualquier cantidad de edulcorantes	

¿CÓMO PUEDES INTERPRETAR LOS SELLOS FÁCILMENTE?

Si un producto lleva uno o varios sellos, significa que el alimento excede la cantidad del nutriente establecido por la normativa.

Valores límite para establecer el sello de advertencia
Cuando el contenido de un alimento sea igual o mayor al valor que presenta en la tabla, el producto deberá ser rotulado.

Si un alimento sobrepasa la cantidad límite de grasas trans, mostrará un sello con la leyenda "Exceso en grasas trans". De esta manera, los consumidores pueden identificar rápidamente qué productos deben consumir con moderación y en el marco de una alimentación balanceada.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

Gracias