

ABECÉ para la aplicación de la Resolución 2492 de 2022 y Resolución 810 de 2021

Requisitos de etiquetado nutricional, frontal y sellos de advertencia en alimentos envasados o empacados para consumo humano.



ABECÉ para la aplicación de la
Resolución 2492 del 2022 y 810 de 2021.
© Ministerio de Salud y Protección Social

GUILLERMO ALFONSO JARAMILLO
MARTINEZ
Ministro de Salud y Protección Social

JAIME HERNAN URREGO RODRIGUEZ
Viceministro de Salud Pública y
Prestación de Servicios

RODOLFO ENRIQUE SALAS
FIGUEROA
Secretario General

SANDRA CONSUELO MANRIQUE
MOJICA
Directora de Promoción y Prevención (E)

LILIAN ARELIZ SÁNCHEZ MESA
Subdirectora de Salud Nutricional,
Alimentos y Bebidas (E)

Carrera 13 No. 32 76
PBX: (57-1) 330 50 00
FAX: (57-1) 330 50 50
Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:30 p.m.
Bogotá D.C., Colombia,

Este documento se construyó con los
aportes de:

Pamela Elizabeth Vallejo Figueroa
Contratista
Subdirección de Salud Nutricional,
Alimentos y Bebidas

Andrés Felipe Reyes Ávila
Luisa María Vega Freire
Sara Lucía Reyes Ángel
Sara Abigail Toquica Hernández
Estudiantes de Nutrición y Dietética
Universidad Nacional de Colombia

Melier Edila Vargas Zarate
Docente
Universidad Nacional de Colombia

Usted puede copiar, descargar o imprimir los contenidos del Ministerio de Salud y Protección Social MSPS para su propio uso y puede incluir extractos de publicaciones, bases de datos y productos de multimedia en sus propios documentos, presentaciones, blogs, sitios web y materiales docentes, siempre y cuando se dé el adecuado reconocimiento al MSPS como fuente y propietaria del copyright. Toda solicitud para uso público o comercial y derechos de traducción se sugiere contactar al MPSP a través de su portal web www.minsalud.gov.co

Objetivo

Su objetivo es proporcionar información práctica, de fácil comprensión acerca de los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben tener los alimentos envasados o empacados para el cumplimiento de la norma, así como los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. Este ABC no contiene interpretaciones vinculantes sobre el alcance de las Resoluciones 2492 del 2022 y 810 de 2021 (incluidas las correcciones previstas en la Resolución 254 de 2023) ni obligaciones adicionales a lo previsto en ellas.

El etiquetado nutricional no aplica para los siguientes alimentos:

- A. Fórmula infantil para niños entre 0 y 6 meses y entre 6 y 12 meses
- B. Fórmula infantil especial
- C. Alimentos para Propósitos Médicos Especiales (APMES)
- D. Productos de un solo ingrediente y que no contengan aditivos adicionales.
- E. Alimentos con envase de materiales de origen natural.
- F. Infusiones de hierbas y frutas; té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de té, extracto de té descafeinado; café descafeinado, café molido, café instantáneo o soluble, o extracto de café, o extracto de café descafeinados, que no contengan ingredientes añadidos.
- G. Alimentos a granel.
- H. Alimentos utilizados como materia prima para la industria y los ingredientes secundarios que no se venden directamente al consumidor.
- I. Especias o condimentos vegetales, a los que no se les haya adicionado sal o aditivos con sodio, grasas o azúcares.
- J. Alimentos sin procesar.
- K. Alimentos mínimamente procesados.
- L. Alimentos y bebidas típicos o artesanales.

El etiquetado nutricional frontal no aplica para los siguientes alimentos:

- A. Fórmula infantil para niños o niñas entre 0 y 6 meses.
- B. Fórmula infantil para niños o niñas entre 6 y 12 meses.
- C. Fórmula infantil especial.
- D. Alimentos para Propósitos Médicos Especiales (APMES).
- E. Productos de un solo ingrediente y que no contengan aditivos adicionales.
- F. Sal yodada y fluorizada, y sucedáneos de la sal.
- G. Alimentos con envase de materiales de origen natural.
- H. Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de té; o extracto de té descafeinados, y café descafeinado, café instantáneo o soluble, o extracto de café; o extracto de café descafeinados que no contengan ingredientes añadidos.
- I. Alimentos a granel.
- J. Alimentos utilizados como materia prima para la industria y los ingredientes secundarios que no se venden directamente al consumidor.
- K. Alimentos envasados a los que no se les haya adicionado sal/sodio y/o grasas o azúcares.
- L. Bebidas hidratantes – energéticas para deportistas.
- M. Alimentos sin procesar
- N. Alimentos mínimamente procesados
- O. Alimentos y bebidas típicas o artesanales

Propósitos y características del etiquetado nutricional:

- Proporcionar un medio eficaz para indicar el contenido de nutrientes del **alimento** en la etiqueta, facilitando al consumidor la toma de una decisión informada.
- La información NO deberá describir o presentar el alimento de forma falsa, equívoca o engañosa o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea respecto de su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud, en ningún aspecto.
- La información NO debe llevar a los consumidores a creer que existe un conocimiento cuantitativo exacto de lo que las personas deben comer con el fin de mantener la salud, sino que debe dar a conocer la cantidad de nutrientes que contiene el producto. Una delimitación cuantitativa más exacta para los individuos no es válida, porque no hay manera significativa de que el conocimiento acerca de los requerimientos individuales se pueda utilizar en el etiquetado.
- Aplicar los principios nutricionales basados en la evidencia científica sólida, bajo la ética y responsabilidad social, sin conflictos de interés en el diseño, producción y elaboración de productos alimentarios.
- Toda la información presentada en la etiqueta debe ser completa, veraz, verificable y que no induzca a confusión o engaño.
- Garantizar que la información presentada en la etiqueta no se contraponga a la promoción de hábitos alimentarios saludables en concordancia con las políticas de salud pública existentes para tal fin.

Prohibiciones en el etiquetado nutricional:

- De propiedades nutricionales o de salud, que no estén basadas en evidencia científica.
- Que indiquen, representen, sugieran o impliquen que el alimento es útil, adecuado o efectivo para aliviar, tratar o curar cualquier enfermedad o trastorno fisiológico.
- Que las Asociaciones (Médicas o de Salud) avalen productos alimentarios con fines de publicidad y mercadeo.
- Que promuevan el consumo excesivo de cualquier alimento.
- Que sea contrario a los hábitos alimentarios saludables establecidos en las políticas de salud pública existentes para tal fin.
- Afirmar que el alimento por sí solo adecua totalmente las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes, o que por sí solo puede sustituir algún tiempo de comida principal.
- Que expresen o sugieran que la ingesta de los alimentos, cualquiera de sus ingredientes o nutrientes proporciona a las personas características o habilidades extraordinarias.

Principales modificaciones, Resolución 2492 de 2022:

En cumplimiento con lo establecido en la Ley 2120 de 2021, posterior a los estudios técnicos realizados relacionados con los valores máximos o perfiles de nutrientes para el etiquetado frontal de advertencia y los cuales concluyeron que el “Modelo de Perfil de Nutrientes” de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) cumple con los requisitos definidos en la norma en cuanto al nivel de procesamiento y a la evidencia científica encontrada en la literatura, modifica la resolución 810 de 2021.

Entre las principales modificaciones se encuentran:

1. Adopta la clasificación de alimentos, según modelo de Organización Panamericana de la Salud OPS (2016).
2. Adopta los sellos octogonales con reborde blanco, que indique **Exceso en**, ubicado en el tercio superior del empaque.
3. Adiciona los sellos para grasas trans y edulcorantes.
4. Restringe las declaraciones en salud y nutricionales cuando hay presencia de sellos de advertencia.
5. Amplía en seis (6) meses la entrada en vigor de la Resolución 810 y su modificación.
6. Establece como fecha máxima para el retiro de productos que no cumplen con lo establecido en el reglamento técnico el 15 junio de 2024.
7. Permite el agotamiento de etiquetas con autorización del Invima por una única vez, para lo cual los titulares de los registros sanitarios podrán radicar ante esta entidad la solicitud para adelantar este proceso hasta el próximo 28 de febrero de 2023.

Sistema NOVA, clasificación de alimentos:

Categoría 1:

Alimentos sin procesar: Alimentos obtenidos directamente de plantas o animales que no son sometidos a ninguna modificación física o química desde el momento en que son extraídos de la naturaleza hasta su preparación culinaria o consumo. También pueden nombrarse alimentos frescos o naturales

Ejemplos: Frutas y verduras frescas



Imágenes de Google

Categoría 2:

Alimentos mínimamente procesados: alimentos sin procesar que han sido sometidos a **limpieza, remoción de partes no comestibles o no deseadas, secado, molienda, fraccionamiento, tostado, escaldado, pasteurización, enfriamiento, congelación, envasado al vacío o fermentación no alcohólica**. Los alimentos mínimamente procesados también incluyen combinaciones de dos o más alimentos, sin procesar o mínimamente procesados, y que pueden ser adicionados con vitaminas y minerales para restablecer el contenido original de micronutrientes o para fines de salud pública. **Estos alimentos no pueden ser adicionados con sal/sodio, grasas o azúcares o aditivos que los contengan**, incluyen, pero no se limitan a: frutas frescas partidas, secas, refrigeradas o congeladas; verduras, granos y leguminosas, secas, refrigeradas o congeladas; nueces; productos cárnicos comestibles, refrigerados o congeladas, productos de la pesca, refrigerados o congelados; huevos y leche.

Ejemplos: Frutas frescas secas, leguminosas y granos secos, huevos



Imágenes de Google

Categoría 3:

Productos alimenticios procesados: Productos alimenticios elaborados con procesos tecnológicos, sometidos a procesos de transformación se les puede añadir dos o más ingredientes como sal, azúcar, grasas u otros. Tienen de dos o más ingredientes o aditivos y más del 50% de los ingredientes son alimentos sin procesar o mínimamente procesados.

Ejemplos: Vegetales enlatados, frutas en almíbar, pescado conservado en aceite





Imágenes de Google

Categoría 4:

Productos alimenticios ultraprocesados: Productos alimenticios elaborados con procesos tecnológicos, sometidos a procesos de transformación a los cuales se les añade sal, azúcar, grasas u otros ingredientes. Tienen más de 5 ingredientes y/o aditivos y menos del 50% de los ingredientes son alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Dentro de sus ingredientes se incluyen, pero no se limitan a: caseína, suero de leche, hidrolizado de proteína, proteínas aisladas de soja, aceites hidrogenados, parcialmente hidrogenados o interesterificados, almidones modificados

Ejemplos: Dulces, comida rápida, cereales de desayuno, barras energéticas



Imágenes de Google

Alimentos y bebidas, típicos o artesanales:

Alimentos envasados que cumplan con los siguientes requisitos: **i.** elaborado a partir de prácticas tradicionales no industrializadas, **ii.** que correspondan a la tradición cultural de las regiones del país **iii.** y dando cumplimiento gradual a las condiciones de inocuidad de acuerdo con las disposiciones de los artículos 3 y 7 de la Ley 2254 de 2022, o la que modifique o sustituya.

Dulces típicos santandereanos (dulce de guayaba)



Recuerda: El dulce de guayaba es artesanal, si y solo si, cumple con los 3 requisitos: **i.** No es una práctica industrializada, **ii.** Es un dulce tradicional, **iii.** Cumple los requisitos mínimos de inocuidad.

Almojobanas, garullas, cotudos



Recuerda: Son alimentos artesanales, si y solo si, cumple con los tres requisitos: **i.** No es una práctica industrializada, **ii.** Son ejemplos de la cocina tradicional, **iii.** Cumplen los requisitos mínimos de inocuidad.





Importante:

El **primer** requisito indica que el alimento no debe ser elaborado con prácticas industrializadas, el proceso debe ser predominantemente manual y con máquinas simples, el **segundo** indica que deben corresponder a la tradición cultural del país, se resalta la política de cocinas tradicionales donde se pueden observar algunos ejemplos: La Política para el conocimiento, salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (<https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx>). El **tercer** requisito debe dar cumplimiento a las condiciones de inocuidad.

Información sobre el etiquetado, nutricional y frontal:

Azúcares

Azúcares totales

Carbohidratos tipo monosacáridos y disacáridos, por ejemplo, glucosa y sacarosa, respectivamente. Se incluyen los azúcares añadidos como: refinados de caña, remolacha y maíz que se adicionan a los alimentos y bebidas por el fabricante, más los azúcares que están presentes naturalmente en los alimentos.

Azúcares libres

Monosacáridos y disacáridos disponibles **añadidos** a los alimentos y a las bebidas no alcohólicas por el fabricante, más los azúcares que están presentes naturalmente en miel, jarabes y jugos de frutas u hortalizas.

Azúcares Intrínsecos

Son los que se encuentran presentes en las células de las paredes de las plantas principalmente en frutas (fructosa) o como la lactosa en la leche.

Azúcares añadidos

Son los azúcares adicionados o agregados, incluyendo a los azúcares que se adicionan durante el procesamiento de alimentos o se empaquetan como tales, incluyendo, pero no limitándose a: sacarosa, glucosa, miel, melaza, jarabes o siropes, maltodextrinas, panela, néctar de agave, jugo de caña, dextrosa, jugo de caña, entre otros. Estos no incluyen los

azúcares intrínsecos que se encuentran en la leche, frutas y los vegetales (están presentes en las células de las paredes de las plantas) y los carbohidratos no glucémicos.

Ejemplo

Un yogurt tiene entre sus ingredientes: leche, suero de leche reconstituido o concentrado, con saborizantes, colorantes y edulcorantes no calóricos, NO podrá utilizar la declaración “sin azúcares añadidos”. Ya que contiene suero concentrado y este a su vez contiene lactosa (disacárido) y al no ser natural del producto lácteo fermentado, se convierte en azúcar añadido.

Importante:



Un azúcar que se encuentra naturalmente en un alimento (incluyendo fructosa y sacarosa en fruta) que es extraído y aislado del alimento y se le agrega a otro alimento, ya NO se considera presente de forma natural en el nuevo alimento y está clasificado como azúcar añadido, ejemplo zumo de fruta concentrado.

Carbohidratos disponibles o glucémicos

Total, de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietaría, polialcoholes y carbohidratos no glucémicos.

Carbohidratos no disponibles o no glucémicos

Carbohidratos que presentan diversas formas químicas, y aunque se digieren, no proporcionan glucosa para el metabolismo celular. Deben demostrar un índice glucémico inferior a un valor de 15, correspondiente al menor valor presentado por un carbohidrato glucémico (fructosa).

Índice glucémico

Se define como el área incremental bajo la curva de respuesta de glucosa en sangre a partir de una porción de 50 g de carbohidratos de un alimento de prueba, expresada como un porcentaje de la respuesta a la misma cantidad de carbohidratos de un alimento estándar (pan blanco o glucosa) consumido por el mismo sujeto. Este valor sólo se considera válido cuando se determina de forma directa siguiendo el protocolo oficial establecido por el Panel de Expertos Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y organización mundial de la salud (OMS), por tratarse de una prueba biológica susceptible a diferentes factores.

Respuesta glucémica

El grado del cambio o gradiente en el contenido de glucosa en sangre, después del consumo de un carbohidrato de prueba en una bebida o un alimento, en relación con un estándar como la glucosa.

Recuerda:



De acuerdo con la Resolución 810 de 2021, en el artículo 35, es responsabilidad de las personas naturales o jurídicas que se dediquen al procesamiento, comercialización y/o importación de los alimentos envasados y empacados para el consumo humano de garantizar el cumplimiento de los requerimientos sanitarios contemplados en la reglamentación sanitaria y de lo dispuesto en la Resolución.



Importante:

Los azúcares presentes en las maltodextrinas deberán tenerse en cuenta para el cálculo de azúcares añadidos en la tabla nutricional.

Etiquetado nutricional:

Toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes. Información nutricional complementaria que incluye declaración de propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento

Ejemplos:

1. Cereal

Gráfica 1. Información nutricional de cereal

Información nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (60 g)		
Número de porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	179	103
Grasa total	3 g	1.8 g
Grasa poliinsaturada	1 g	0.6 g
Grasa saturada	2 g	1.2 g
Grasa trans	0 mg	2 mg
Carbohidratos totales	22 g	13 g
Fibra dietaria	2 g	1.2 g
Azúcares totales	4 g	2.4 g
Azúcares añadidos	4 g	2.4 g
Proteína	16 g	9.6 g
Sodio	230 mg	138 mg
Calcio	19 mg	7 mg
No es fuente significativa de Vit. D, Hierro, Calcio, Zinc y Vit. A.		

Definiciones del componente obligatorio

- A. Declaración de nutrientes: Relación o enumeración normalizada del contenido de nutrientes de un alimento, como la energía, carbohidratos, grasa, proteína etc.
- B. Declaración de función de los nutrientes: son declaraciones de propiedades que describen la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo.

Definiciones de componentes opcionales

- C. Declaración de propiedades nutricionales: cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, incluyendo, pero no limitándose a su valor energético y contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra dietaria, así como, su contenido de vitaminas y minerales.

No constituirán declaración de propiedades nutricionales: la mención de sustancias en la lista de ingredientes, ni el nombre o marca del alimento envasado o la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional o la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en el rótulo o etiqueta.

- D. Declaración de propiedades de salud son: cualquier representación que declare, sugiera o implique que existe una relación entre un alimento o un constituyente/componente de dicho alimento, y la salud.

Etiquetado frontal



Hace referencia a la información que se presenta de manera gráfica en la cara principal del producto y tiene por objetivo ofrecer información respecto al contenido nutricional de alimentos y bebidas.



Importante:

El número de porciones debe estar junto al contenido neto del producto en frente del envase

Etiquetado nutricional:

1. Declaración de nutrientes

La declaración de nutrientes será obligatoria para todo alimento envasado o empacado objeto de esta resolución, salvo para los alimentos exceptuados mencionados anteriormente. La declaración del contenido de nutrientes debe hacerse en forma numérica.

Requisitos generales de la declaración en nutrientes

1. Importante:

La declaración de los nutrientes debe hacerse por **100 g del alimento y por porción**, para alimentos sólidos y semisólidos, y por 100 ml de producto y por porción para alimentos líquidos. Si la porción del alimento es 100 g, de igual forma se deben realizar las dos columnas con la misma información.

Gráfica 2. Información nutricional

Información nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (60 g)		
Número de porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	179	103

2. En el caso de los alimentos reconstituidos, la declaración se hará considerando el producto preparado en condiciones de consumo y/o uso recomendadas y definidas por el fabricante.

Podrán incluirse dos declaraciones en caso de que se sugieran varios líquidos para reconstituir.

Ejemplo: Un chocolate en polvo, debe declarar sus nutrientes como si el producto estuviera listo para consumir, es decir, disuelto en un solvente, como se puede reconstituir en dos medios (agua o leche), podrá incluir dos declaraciones de nutrientes. En la primera columna de la información nutricional, se establecen los 100 ml del producto que ha sido reconstituido en leche, en la segunda columna se establece la porción en ml del producto reconstituido en leche y en la tercera columna de la información, se proporciona la porción del producto reconstituido en agua.

Recuerda:



Se deben realizar declaraciones de propiedades nutricionales y de salud con base al líquido utilizado para la reconstitución.

Ejemplo: si para reconstituir un producto el fabricante sugiere la leche como líquido para reconstituir el alimento, el resultado analítico debe incluir a la leche.

3. El contenido de nutrientes (**vitaminas, minerales, proteína, fibra dietaria, grasa monoinsaturada o poliinsaturada**) naturalmente presentes o adicionados al alimento, debe ser mínimo el 80% del valor declarado en la etiqueta. En el caso de calorías, azúcares, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio se acepta un exceso no mayor del 20% sobre el valor declarado en la etiqueta.

Nutrientes de declaración opcional

Se podrán declarar opcionalmente los nutrientes indicados a continuación, deben declararse por porción y por 100 g de alimento sólido y en porción y por 100 ml de alimento líquido:

- Grasa monoinsaturada, expresado en gramos (g)
- Grasa poliinsaturada, expresado en gramos (g)
- fibra soluble e insoluble, expresado en gramos (g)
- polialcoholes, expresado en gramos (g)
- colesterol, expresado en miligramos (mg)
- potasio, expresado en miligramos (mg)
- Vitaminas y minerales (mg o μg) con excepción de la vitamina A y D, hierro, calcio y zinc por ser de declaración obligatoria



Recuerda:

Si se realiza cualquier declaración de propiedad nutricional sobre los nutrientes opcionales, implica que la declaración del nutriente deja de ser opcional y se convierte en obligatoria

¿Qué pasa cuando un nutriente está presente en el alimento en cantidades insignificantes?

Las cantidades no significativas deben evaluarse por 100 g/ ml del alimento

Si un alimento contiene cantidades insignificantes o **NO significativas** de un nutriente, se puede colocar cero “0” en la tabla nutricional o no declarar y al final, decir que no es fuente significativa del nutriente.

Valor energético o nutriente	Cantidades no significativas por 100 g o 100 ml (expresada en kcal, g o mg)
Calorías	Menor o igual que 4 kcal o menor que 17 KJ
Carbohidratos totales, azúcares totales, proteínas, grasa total, fibra dietaria	Menor o igual que 0.5 g
Grasa saturada	Menor o igual que 0.1 g
Grasa trans	Menor o igual que 100 mg
Colesterol y sodio	Menor o igual que 5 g
Vitaminas y minerales	Menor al 2% del valor diario de referencia de nutrientes (VRN)

Por ejemplo: un alimento cuyo contenido de grasa saturada reportada por análisis de 100 g es 0,1 g de grasa saturada y por porción de 80 g tiene 0,08, por lo tanto, en la tabla nutricional debe colocar cero para ambas columnas por 100 g y por porción o no debe declararlo, pero debe incluir la frase: “No es fuente significativa de” en este caso no es fuente significativa de grasa saturada.

2. Cálculo de energía y nutrientes

¿Cómo se realiza el cálculo energía?

Para el cálculo de energía se debe realizar teniendo en cuenta utilizando los factores de conversión de la siguiente tabla:

Tabla 1. Factores de conversión

Carbohidratos disponibles		4 kcal/g (17 kJ/g)
Proteína		4 kcal/g (17 kJ/g)
Grasa		9 kcal/g (37 kJ/g)
Alcohol (etanol)		7 kcal/g (29 kJ/g)
Ácidos orgánicos		3 kcal/g (13 kJ/g)
Carbohidratos glucémicos	no	Ver cuadro*

Por ejemplo: un alimento cuyo contenido de grasa saturada reportada por análisis de 100 g es 0,1 g de grasa saturada y por porción de 80 g tiene 0,08, por lo tanto, en la tabla nutricional debe colocar cero para ambas columnas por 100 g y por porción o no debe declararlo, pero debe incluir la frase: “No es fuente significativa de”.



Recuerda:

El fabricante utilizará los factores de conversión calórica contemplados en documentos avalados por organismos científicos del orden nacional o internacional competentes en este campo para los carbohidratos no glucémicos.

Ejemplo: un alimento tiene la siguiente información nutricional:

Gráfica 3. Información nutricional

Información nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (40 g)		
Número de porciones por envase: Aprox 2.		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	352	141
Grasa total	28 g	11 g
Grasa poliinsaturada	3 g	1.2 g
Grasa saturada	24 g	9.6 g
Grasa trans	1000 mg	400 mg
Carbohidratos totales	2 g	0.8 g
Azúcares totales	2 g	0.8 g
Azúcares añadidos	2 g	0.8 g
Proteína	23 g	9.2 g

Pasos para el cálculo de energía de un alimento por 100 g del alimento

1. Conocer la cantidad de nutrientes presentes en el alimento que proporcionan energía

en este caso son:

23 g de proteína, 28 g de grasa total

2 g de carbohidratos disponibles que son aportados por azúcares

2. Conocer cuántas calorías aportan los nutrientes y multiplicar por los gramos de cada nutriente

$9 \text{ kcal/g} \times 28\text{g de grasa} = 252 \text{ kcal}$

$4 \text{ kcal/g} \times 2\text{g de carbohidratos} = 8 \text{ kcal}$

$4 \text{ kcal/g} \times 23\text{g de proteína} = 92 \text{ kcal}$

3. Se suman los resultados obtenidos de cada nutriente

$252 \text{ kcal de grasa} + 8 \text{ kcal de carbohidratos} + 92 \text{ kcal de proteína}$, para un total de 352 kcal

Tabla 2. Rango de valores

Rango de valores	Forma de expresión	Aproximación matemática (ejemplo)
Valores mayores o iguales a 1000	Se declaran en números enteros con 4 cifras	1922.4 se aproxima a 1922 1587.8 se aproxima a 1588
Valores mayores o iguales a 100	Se declaran en números enteros con 3 cifras	237.8 se aproxima a 238 127.3 se aproxima a 127
Valores menores a 100 y mayores o iguales a 10	Se declaran en números enteros con 2 cifras	54.6 se aproxima a 55 28.2 se aproxima a 28
Valores menores a 10 y mayores o iguales a 1	Se declaran con una cifra decimal	9.82 se aproxima a 9.8 9.87 se aproxima a 9.9
Valores menores a 1	Vitaminas y minerales: Se declara con 2 cifras decimales	0.843 se aproxima a 0.84 0.769 se aproxima a 0.77
	Resto de nutrientes: Se declara con una cifra decimal	0.74 se aproxima a 0.7 0.37 se aproxima a 0.4

Importante:



Si el valor es exactamente la mitad del intervalo establecido se aproxima al número superior más cercano.

Ejemplos:

- 23,5 se aproxima a 24

- 0.675 se aproxima a 0.68

Ejemplo: Un alimento tiene la siguiente información nutricional:

Gráfica 4. Información nutricional

Información nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (60 g)		
Número de porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	147	87
Grasa total	7 g	4.2 g
Grasa saturada	7 g	4.2 g
Grasa trans	0 mg	0 mg
Carbohidratos totales	20 g	12 g
Fibra dietaria	2 g	1.2 g
Polialcoholes	10 g	6 g
Azúcares totales	2 g	1.2 g
Azúcares añadidos	2 g	1.2 g
Proteína	6 g	3.6 g
Sodio	230 mg	138 mg

Pasos para el cálculo de energía de un alimento con carbohidratos no glucémicos

Se va a calcular el aporte energético por porción (60g) del alimento

1. Conocer la cantidad de nutrientes presentes en el alimento que proporcionan energía.

En este caso son:

- 4.2 g de grasa total
- 3.6 g de otros carbohidratos. Este valor se saca así: de los 12 g de carbohidratos totales, se le resta los 1.2 g de la fibra, 1.2 g de azúcares totales y 6 g de polialcoholes.
- 1.2 g de fibra
- 1.2 g de azúcares totales
- 6 g de polialcoholes
- 3.6 g de proteína

2. Conocer cuántas calorías aportan los nutrientes y multiplicar por los gramos de cada nutriente:

- 9 kcal/g x 4.2 g de grasa = 37.8 kcal
- 4 kcal/g x 3.6 g de carbohidratos = 14.4 kcal
- Fibra: En este caso es soluble y aporta 2 kcal por gramo, se multiplica por los 1.2 g que contiene el alimento
- 2 kcal/g x 1.2 g de fibra = 2.4 kcal
- 4 kcal/g x 1.2 g de azúcares añadidos = 4.8 kcal

Polialcoholes: En este caso el alimento tiene lactitol y sorbitol que aportan 2.4 kcal por gramo, se multiplica por los 6 g que contiene el alimento

- $2.4\text{kcal/g} \times 6\text{ g de polialcoholes} = 14.4\text{ kcal}$
- $4\text{ kcal/g} \times 3.6\text{ g de proteína} = 14.4\text{ kcal}$

3. Se suman los resultados obtenidos de cada nutriente

$37.8\text{ kcal grasa} + 14.4\text{ kcal de carbohidratos} + 2.4\text{ kcal de fibra} + 4.8\text{ kcal de azúcares añadidos} + 14.4\text{ kcal de polialcoholes} + 14.4\text{ kcal de proteína}$ para un total de 88.2 kcal, se aproxima a 88 por porción (60g) del alimento.



Recuerda:

Dependiendo el tipo de fibra y polialcoholes, estos aportan o no calorías. La fibra soluble aporta 2kcal/g, debido a que se fermenta y produce ácidos grasos de cadena corta.

Proteína

La cantidad de proteínas que ha de declararse debe calcularse utilizando la fórmula siguiente: $\text{Proteína} = \text{contenido total de nitrógeno Kjeldahl} \times 6.25$, a no ser que se dé un factor diferente en normas internacionales o en el método de análisis para un alimento.

Ejemplo:

Un alimento contiene 2 g de nitrógeno por lo tanto su contenido de proteína sería:

$2\text{ g de nitrógeno} \times 6,25 = 12.5\text{ g de proteína declarada}$

Carbohidratos totales

Para el cálculo de carbohidratos totales se realiza por sustracción de la proteína, la grasa total, la humedad y la ceniza, de la masa total del alimento.

4. En alimentos envasados o empacados en agua, salmuera o aceite, cuyo líquido normalmente no es consumido, por ejemplo, las aceitunas en salmuera, la declaración de nutrientes debe hacerse con base en la masa escurrida o sólido drenado.

Nutrientes de declaración obligatoria

Deberán declararse obligatoriamente en la tabla nutricional, el valor energético y los siguientes nutrientes:

- Energía, expresado en kilocalorías (kcal)
- Grasa total, expresado en gramos (g)
- Grasa saturada, expresado en gramos (g)
- Grasa trans, expresado en miligramos (mg)
- Carbohidratos totales expresado en gramos (g)
- Azúcares totales, expresado en gramos (g)
- Azúcares añadidos, expresado en gramos (g)
- Fibra dietaria, expresado en gramos (g)
- Proteína, expresado en gramos (g)
- Sodio, expresado en miligramos (mg)
- Vitamina A, expresado en microgramos de ER (μg ER)
- Vitamina D, expresado en microgramos o unidades internacionales (μg o UI)
- Hierro, expresado en miligramos (mg)
- Calcio, expresado en miligramos (mg)
- Zinc, expresado en miligramos (mg)

3. ¿Cómo se determina el contenido de nutrientes en un alimento?

Los valores estipulados en la declaración de nutrientes deberán ser valores derivados de datos específicamente obtenidos de una de las dos maneras, la primera mediante análisis químico de alimentos y la segunda por medio de tablas de composición de alimentos, que sean representativos del alimento sujeto a la declaración.

1. Análisis químico

Son pruebas analíticas realizadas en laboratorio, que determinan la composición química del alimento, es decir, cuales sustancias están presentes (carbohidratos, proteína, grasa, vitaminas, minerales, contaminantes, etc.).



Importante:

Si se desea hacer declaraciones de propiedades nutricionales o de salud, el contenido de nutrientes debe obtenerse mediante análisis bromatológico, únicamente

Tabla de composición de alimentos

La Tabla de Composición de Alimentos es una herramienta que recopila el contenido de calorías y nutrientes de los alimentos que consume determinada población. Para la realización de la tabla, se recolectan datos de composición química de alimentos provenientes de investigaciones realizadas por diferentes entidades. Además, para complementar dicha información se pueden tomar datos pertinentes de tablas extranjeras, las cuales son reconocidas por organismos nacionales o internacionales

La información sobre las tablas de composición nutricional de los alimentos disponibles gratuitamente en la web se puede revisar en el anexo 1

Proceso para calcular la información nutricional con base en tablas de composición de alimentos

Para calcular el aporte nutricional de los productos que se están elaborando, se deben llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Conocer todos los ingredientes y la cantidad de cada uno de ellos utilizados en la elaboración del producto, es decir, la “Receta”: Ejemplo en el caso de una mermelada de mora:
 - 1 kilo de azúcar
 - 2 kilos de mora de castilla
2. Buscar cada uno de los ingredientes en la/las tablas seleccionadas para realizar el análisis.



Importante:

En Colombia, para realizar el análisis, se utiliza la tabla de composición de alimentos colombianos (TCAC) 2018, pero se pueden usar otras tablas (Ver Anexo).

3. En la tabla se encuentra toda la información nutricional requerida, es decir: Energía (expresada en calorías o kilocalorías), proteínas (en gramos), grasa total (en gramos), y si corresponde las grasas saturadas, insaturadas, poliinsaturadas, ácidos grasos trans (en miligramos) y colesterol, carbohidratos disponibles (en gramos), azúcares totales (cuando estén disponibles*) y sodio.

4. Cuando se tienen todos los ingredientes, se busca el código de cada alimento en la tabla de composición. Ejemplo: se busca en la tabla de composición de alimentos colombianos (TCAC) 2018, el código del alimento, en el caso de la mora de castilla es el C061.

Gráfica 5. TCAC 2018

Código	Nombre del Alimento	Parte Analizada	ANÁLISIS PROXIMAL								
			Humedad (g)	Energía (kcal)	Energía (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Carbohidratos Totales (g)	Carbohidratos Disponibles (g)	Fibra Dietaria (g)	Cenizas (g)
C061	Mora de Castilla, cruda	Puipa sin semillas	83,7	74	311	1,0	0,1	14,6	9,3	5,3	0,6

5. La información que se encuentra en las tablas está por cada 100 g de parte comestible del alimento y se registra de esa forma para cada nutriente y alimento.
6. Después se debe calcular la información para las cantidades utilizadas en la “receta” de cada ingrediente y nutriente. Esto se hace utilizando la operación de “regla de tres simple”

Este valor de 1 g de proteína se obtiene de la TCAC 2018 para el código 061 de la mora

100 g de mora → 1 (g) proteína
 2.000 g de mora → X ¿? (proteína)

$2.000 \times 1 = 2.000$

$2.000/100 = 20$ g de proteína para 2.000 g de mora

100 g de azúcar → 0 (g) proteína
 1.000 g de azúcar → X ¿? (proteína)

$1.000 \times 0 = 0$

$0/100 = 0$ g de proteína para 1.000 g de azúcar

7. Después se debe sumar el aporte de todos los nutrientes de cada alimento.

$$20 \text{ g (proteína) mora} + 0 \text{ g (proteína) azúcar} = 20 \text{ g (proteína) total de la receta o preparación}$$

8. El resultado de esta suma es el aporte nutricional que contiene toda la mezcla del producto final que se elaboró (independiente de la adición y pérdida de agua que haya tenido durante su proceso).

9. Se debe calcular el peso del producto final. Ejemplo:
 $2.000 \text{ g de mora} + 1.000 \text{ g de azúcar} = 3.000 \text{ g de mermelada.}$

Es importante considerar las pérdidas del producto.

10. Se debe realizar nuevamente una regla de tres simple para calcular el aporte nutricional de 100 g/ml y por porción del producto final para consumo, declarado por el fabricante

Tamaños de las porciones y medidas caseras:

Porción: es la cantidad de un alimento normalmente consumida en una ocasión por personas mayores de 4 años y adultos o por niños mayores de 6 meses y menores de 4 años, que debe declararse en la etiqueta y se expresa usando medidas caseras comunes apropiadas para ese alimento. Los siguientes valores son el tamaño de referencia para diferentes alimentos, se pueden observar en el anexo 2.



Importante:

Alimentos como el arequipe que está en dos grupos, en el de productos lácteos como arequipe manjar blanco con una porción de 30 g y en el grupo de azúcares, productos de chocolate y otros productos dulces como arequipe manjar con una porción de 20 g, se debe tomar el tamaño de referencia de acuerdo con el uso empleado por el fabricante.

A tener en cuenta

Para alimentos empacados con un líquido, la cantidad de referencia se refiere a los sólidos drenados como las aceitunas en salmuera, excepto para alimentos en los que tanto sólidos como líquidos son consumidos.

Si el contenido completo del envase vendido individualmente puede ser razonablemente consumido en una ocasión o es una porción de consumo habitual, puede ser etiquetado como una (1) sola porción. Por ejemplo, de acuerdo con las tablas de referencia la porción del brownie es 40 g, sin embargo, un fabricante lanza al mercado un brownie de 55 g y este puede ser consumido en una ocasión, se puede etiquetar como una porción.

Para los alimentos que NO se encuentran definidos en las tablas, será responsabilidad del fabricante establecer el tamaño de la porción que declare en la etiqueta y su equivalencia con respecto a medidas caseras y unidades del sistema internacional.



En aquellos alimentos en los que no sea posible expresar una porción en medidas caseras, se podrá utilizar como medida casera una rebanada, una fracción de la unidad, onzas o el número de unidades que más se aproxime a la cantidad de referencia.

La declaración del tamaño de la porción se debe expresar en medidas caseras y entre paréntesis la cantidad en unidades de acuerdo con el Sistema Internacional de Unidades.

Porciones de alimentos en unidades grandes normalmente divididos para su consumo (Ejemplos: tortas, pasteles, pizza): El tamaño de una porción es la rebanada o tajada, expresada como una fracción del total más cercana a la cantidad de referencia. Las rebanadas se pueden expresar como $1/2$, $1/3$, $1/4$, $1/5$, $1/6$, o fracciones más pequeñas que se pueden expresar dividiendo estos valores por 2 o 3. Se permite usar $1/8$, $1/12$ y $1/16$ pero NO las fracciones $1/7$, $1/11$, $1/13$ y $1/14$.

Para alimentos como harina, salsas en general, esparcibles, comidas, bebidas y platos preparados listos para consumo, para servir directamente al público y comidas y platos preparados que necesariamente requieren cocción, el tamaño de una porción es la cantidad expresada en medidas caseras que más se aproxime a la cantidad de referencia del alimento. Por ejemplo, el tamaño de una porción de salsa de ajo son 2 cucharaditas que es la cantidad que más se aproxima a la porción de referencia que es de 15 g para salsas vegetales

Declaración de las medidas caseras

1. **Taza:** Se expresa en incrementos de $1/4$ o $1/3$ de taza
2. **Cucharada:** Se expresa como 1, $1\ 1/3$, $1\ 1/2$, $1\ 2/3$, 2, o 3 cucharadas
3. **Cucharadita:** Se expresa como $1/8$, $1/4$, $1/2$, $3/4$, 1, o 2 cucharaditas

Pasos para determinar el número de porciones de un producto

Los siguientes ejemplos muestran la manera en que los fabricantes podrían realizar los cálculos del número de porciones, dependiendo el tamaño del empaque se realizaran los cálculos respectivos.

Ejemplo 1

Un fabricante desea calcular el número de porciones de un nuevo alimento, el alimento es un tarro/pote de helado:

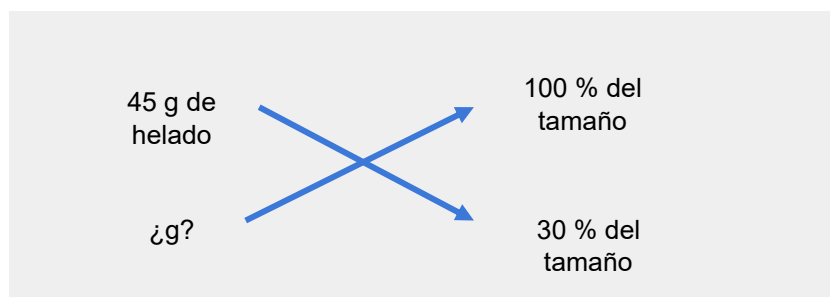
1. Se recomienda determinar la consistencia del producto, sólido (g) o líquido (ml), de acuerdo con características del alimento (viscosidad) y las tablas de cantidades de referencia.

En este caso y de acuerdo con las tablas de cantidad, el helado es un alimento sólido, por lo tanto, su cantidad y tabla nutricional se va a expresar en gramos (g)



2. Determinar la cantidad total de alimento que se va a comercializar
El fabricante decide que la cantidad total de producto, del tarro/pote de helado es de 500 g, esta es la cantidad que se va a comercializar.
3. Se acepta una tolerancia de - 30% o +30% del valor de referencia para una porción, si el valor se sale de este rango, se debe realizar el cálculo para el número de porciones del envase.

Se debe determinar a cuánto equivale el 30% de la porción de helado, que de acuerdo con las tablas de cantidades de referencia a porción es de 45 g.



$45 \text{ g de la porción de helado} \times 30\% = 1350$

$1350 / 100\% = 13,5 \text{ g de la porción}$

Lo cual significa que el rango dentro del cual puede estar la porción es:

$45 - 13.5 \text{ a } 45 + 13.5 = 31.5 \text{ g a } 58.5 \text{ g}$

Supongamos que el bote/ tarro de helado tiene una cantidad de 58 g, tendría un valor menor al 30%, ya que no supera los 58,5 g, es decir que aún se considera el tamaño de una porción y que puede ser consumido en una ocasión. Por tanto, el número de porciones es: $500 / 58,5 = 8,6$, lo cual debe declararse como aproximadamente 9 porciones.

4. En otro caso, en el que el fabricante se adhiera al tamaño de porción de la cantidad de referencia de la norma (45 g) y su contenido neto es 500 g se deben calcular el número de porciones:
5. Revisar la porción del alimento en las tablas de cantidades de referencia y de acuerdo con el tamaño de referencia, calcular el número de porciones que contiene todo el producto
De acuerdo con las tablas, la porción para helado es de 45 g (una bola pequeña), para determinar el número de porciones se divide la cantidad del alimento total por el tamaño de la porción:

$500 \text{ g de helado} / 45 \text{ g porción de helado} = 11.1 \text{ porciones}$ Se puede declarar que el contenido es de aproximadamente 11 porciones.

Ejemplo 2

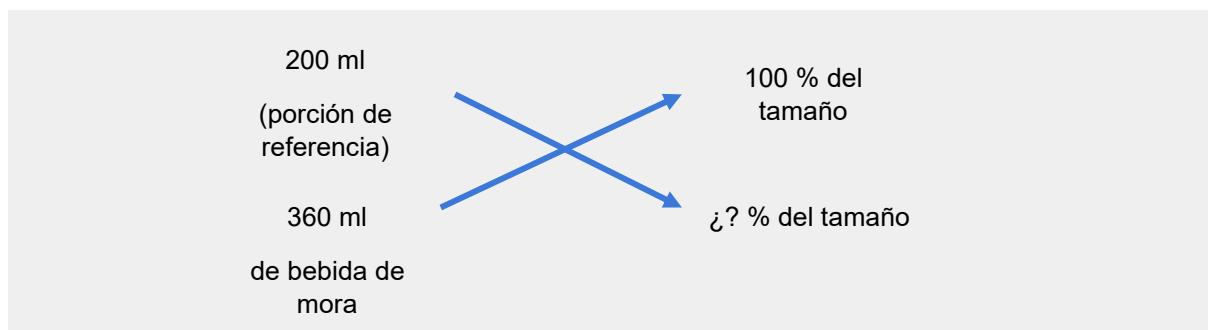
Una empresa lanzó un nuevo alimento al mercado, un paquete de maní, la cantidad en g del paquete es de 35 g. La empresa desea saber si su producto cumple con la cantidad de referencia o no.

1. El fabricante debe conocer la cantidad total en g del producto que va a comercializar, en este caso son 35 g
2. El fabricante debe conocer la cantidad de referencia para el alimento, de acuerdo con las tablas de referencia, para el maní (grupo de nueces y semillas) es de 30 g
3. El rango de tolerancia es de +o- 30%, es decir, de 23 g a 39 g.
4. Debido a que la cantidad de más de maní del nuevo producto tiene un tamaño del 35 g y no supera una tolerancia del 30%, el producto se puede considerar de una sola porción y no se deben hacer los cálculos para determinar el número de porciones por envase. Por tanto, la tabla nutricional se realizará con base a 35 g.

Ejemplo 3

Una empresa lanzó una bebida de mora al mercado, la cantidad en ml de la botella es 360 ml. La empresa desea saber si su producto cumple con la cantidad de referencia o no.

1. El fabricante debe conocer la cantidad total en ml del producto que va a comercializar, en este caso son 360 ml.
2. El fabricante debe conocer la cantidad de referencia para el alimento, de acuerdo con las tablas de referencia, para bebidas de fruta (grupo de frutas procesadas) es de 200 ml.
La tolerancia de esta porción es de 140 ml a 260 ml (30%).
3. Debido a que la cantidad de más de la bebida de mora tiene un tamaño del 360 ml y supera una tolerancia del 30%, se deben hacer los cálculos para determinar el número de porciones por envase.
4. Se sabe que 1 porción de bebida de frutas corresponde a 200 ml ¿a cuánto corresponderá 360 ml?



$360 \text{ ml de bebida de mora} \times 1 \text{ porción} = 360 \text{ ml} / 200 = 1,8 \text{ porciones}$

Condiciones de la tabla nutricional:

¿Cuáles son las condiciones generales que debe tener la tabla nutricional?

La información nutricional deberá aparecer agrupada, presentada en un recuadro, en un lugar visible de la etiqueta, con tamaño mínimo del 25% del área disponible para impresión de la cara en donde se ubique (preferiblemente cara posterior), en caracteres legibles y en color contrastante con el fondo donde esté impresa. Para la carne cruda envasada, la tabla nutricional debe ser de al menos el 15% del área donde se ubique.

¿Cómo se calcula el área de un producto?

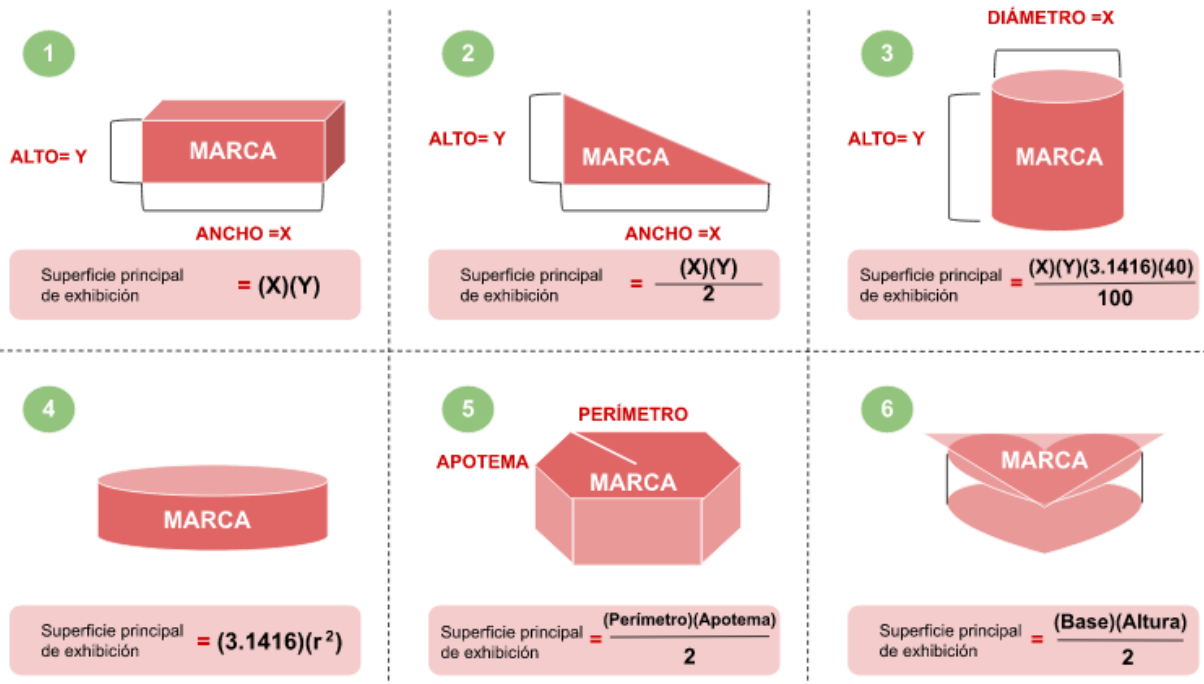
Estos ejemplos de tamaño, dependerá de la forma del empaque, de acuerdo con esto, se harán los respectivos cálculos:

En el caso de envase rectangular, donde un lado completo pueda ser propiamente considerado como el lado de la cara principal de exhibición, será el resultado de multiplicar la altura por el ancho de ese lado.

En el caso de un envase cilíndrico o casi cilíndrico, será el cuarenta por ciento (40%) de la superficie total del recipiente; sin embargo, cuando el envase presente una “cara principal de exhibición” obvia, el área constará de la superficie completa, de esa cara.

En el caso del envase cónico, será resultado de la multiplicación de la altura, por la circunferencia del envase en su punto medio.

- La información nutricional deberá incluir las cifras y las unidades correspondientes a cada nutriente declarado.
- La información nutricional debe aparecer en idioma español y adicionalmente podrá figurar en otro idioma. En caso de que en la etiqueta original aparezca la información en otro idioma, se debe utilizar un rótulo o etiqueta complementaria y adherida en lugar visible, con la traducción y requisitos del presente reglamento técnico.
- La información nutricional debe aparecer en idioma español y adicionalmente podrá figurar en otro idioma. En caso de que en la etiqueta original aparezca la información en otro idioma, se debe utilizar un rótulo o etiqueta complementaria y adherida en lugar visible, con la traducción y requisitos del presente reglamento técnico. El rótulo complementario se puede utilizar en productos que requieran expresar la información nutricional, el cual puede ir en cualquier parte del producto.



- **Recuerda:** El tipo de letra de la información nutricional debe ser Arial o Helvética, de fácil lectura.
- Para los productos importados se permite el uso de los formatos de tablas nutricionales de otro país, sin embargo, debe incluirse la tabla nutricional para Colombia cumpliendo con todos los requisitos establecidos en el reglamento técnico.
- La información sobre energía, nutrientes puede declararse utilizando las abreviaturas permitidas y se puede aplicar a los diferentes formatos de tabla nutricional:

Tabla 3. Abreviatura permitida

Nutrientes	Abreviatura permitida
Grasa total	Grasa
Grasa saturada / Ácidos grasos saturados	Grasa sat.
Grasa poliinsaturada	Grasa poliinsat.
Grasa monoinsaturada	Grasa monoinsat.
Grasa saturada / Ácidos grasos saturados	Trans
Carbohidratos totales	Carb. Total
Azúcares añadidos	Az. Añadidos
Fibra dietaria	Fibra
Vitamina	Vit.

Tabla 4. Abreviatura permitida

Tamaño de las porciones	Abreviatura permitida
Cucharadita	Cdta
Cucharada	Cda
Onza fluida	Onz fl
Onza	Oz
Gramos	g
Mililitros	ml
Tamaño de porción	Porción
Porciones por envase	Porciones
Aproximadamente	Aprox.

¿Cuáles son las condiciones específicas que debe tener la tabla nutricional?

- El título de la Tabla de Información Nutricional debe declararse como “Información Nutricional” o “Datos de Nutrición” o “Información Nutrimental” utilizando el tipo letra **Arial o Helvética**, en un tamaño **mínimo de 10 puntos**. Los títulos y los nombres de los siguientes datos nutricionales: **calorías, grasa saturada, grasas trans, azúcares añadidos y sodio, deben aparecer en negrilla** y tener un tamaño de **letra 1.3 veces más grande** para distinguirlos de los demás nutrientes.

- El nombre de cada nutriente debe aparecer en una columna **seguido inmediatamente por la cantidad en peso del nutriente**, usando “g” para gramos o “mg” para miligramos, “µg” microgramos o UI (unidades internacionales), según corresponda.
- La declaración de grasa debe aparecer en el siguiente orden: 1. Grasa saturada, 2. monoinsaturada, 3. poliinsaturada (cuando corresponda de ácidos omega-3) y 4. grasa trans, por último y si aplica colesterol. Deben aparecer en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de grasa total.
- La declaración de fibra dietaria y cuando aplique de polialcoholes, a su vez, la declaración de azúcares añadidos (cuando aplique) con sangría inmediatamente debajo de los azúcares totales y azúcares totales debe aparecer en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de carbohidratos totales y, cuando corresponda, la declaración de fibra soluble e insoluble debe aparecer en este orden en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de fibra dietaria.
- La información sobre vitaminas y minerales, **excepto sodio y potasio**, debe separarse de la información de los demás nutrientes con una línea y presentarse verticalmente en una o dos líneas, utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un **tamaño mínimo de 5 puntos**.
- Los datos nutricionales de los nutrientes obligatorios deben aparecer en el siguiente orden: **calorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, carbohidratos, fibra dietaria, azúcares totales, azúcares añadidos, proteína y sodio**. En el caso de que solo sean declaradas las Vitaminas y minerales de obligatoria declaración, el orden será: **Vitamina A, Vitamina D, Hierro, Calcio y Zinc**.

Ejemplo tabla nutricional con condiciones generales y específicas.

Información nutricional		
Porción: 1 unidad (120 g) Porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	137	165
Grasa total	3.0 g	3.6 g
Grasa poliinsaturada	1.0 g	1.2 g
Grasa saturada	1.0 g	1.2 g
Grasa trans	0 mg	0 mg
Colesterol	20 mg	24 mg
Carbohidratos totales	20 g	24 g
Fibra dietaria	3.0 g	3.6 g
Fibra soluble	3.0 g	3.6 g
Fibra insoluble	0 g	0 g
Polialcoholes	1.0 g	1.2 g
Azúcares totales	13 g	16 g
Azúcares añadidos	13 g	16 g
Proteína	5.0 g	6.0 g
Sodio	500 mg	600 mg
Potasio	100 mg	120 mg
Vitamina A	400 µg ER	480 µg ER
Calcio	50 mg	60 mg
Hierro	4.0 mg	4.8 mg
Vitamina D	300 mg	360 mg
Zinc	3.0 mg	3.6 mg



Recuerda:

La letra debe ser Arial o Helvética y el tamaño mínimo de letra para información nutricional, tamaño de porción y número de porciones es de 10 puntos y para vitaminas y minerales mínimo de 5 puntos.

Los nutrientes encerrados en los rectángulos azules tienen un tamaño de 14,3 y van en negrilla, en comparación con los otros nutrientes que tienen un tamaño de 11 y no van en negrilla.

Si se declara potasio, su información debe aparecer inmediatamente debajo del sodio.

Vitaminas y minerales de declaración obligatoria y su debido orden.

¿Cuál sería el orden de la tabla nutricional si se declaran vitaminas y minerales que NO son obligatorios?

Si se declaran vitaminas y minerales que no son obligatorios, deberán declararse en el siguiente orden:

- Vitamina A
- Vitamina C/Ácido ascórbico
- Calcio
- Hierro
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina B1/ Tiamina
- Vitamina B2/ Riboflavina
- Niacina/ Ácido nicotínico Vitamina
- B6/ Piridoxina
- Ácido fólico/ Folacina/ Folato
- Vitamina B12/ Cobalamina
- Fósforo
- Yodo
- Magnesio
- Zinc
- Cobre
- Ácido pantoténico
- Vitamina K
- Selenio

Ejemplo tabla nutricional con declaración de vitaminas y minerales no obligatorios

Información nutricional		
Porción: 1 unidad (80 g) Porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	114	91
Grasa total	6.0 g	4.8 g
Grasa sat.	6.0 g	4.8 g
Trans	0 mg	0 mg
Carb. Totales	12.0 g	9.6 g
Fibra dietaria	3.0 g	3.6 g
Azúcares totales	8.0 g	6.4
Az. Añadidos	4.0 g	3.2 g
Proteína	3.0 g	2.4 g
Sodio	5. mg	40 mg
Vitamina A	250 µg ER	200 µg ER
Calcio	450 mg	360 mg
Hierro	3.0 mg	2.4 mg
Vitamina C	20 mg	16 mg
Zinc	3.0 mg	2.4 mg
Selenio	8.0 µg	6.4 µg
Vitamina B6	0.4 mg	0.3 mg
Fósforo	150 mg	120 mg

Ejemplo tabla nutricional de un producto reconstituido

Mezcla en polvo para preparar bebida de chocolate instantánea

Contenido neto 200 g - tamaño porción: 20 g (2 cucharadas)

Ingredientes: Azúcar, carbonato de calcio, emulsificante (mono y diglicéridos), sal, agente espesante (agar-agar), extracto de malta de cebada (gluten), fumarato ferroso, vitaminas (A, B1 (tiamina), cloruro de zinc y sabor artificial (vainilla)

Información nutricional			
Porción: 2 cucharadas (20 g) para 200 ml Porciones por envase: 10			
Calorías (kcal)	Por 100 ml (en leche)	Por porción en un vaso (200 ml) de leche	Por porción en un vaso (200 ml) de agua
	131	262	76
Grasa total	3.0 g	6.0 g	0.0g
Grasa saturada	2.0 g	4.0 g	0.0 g
Grasa trans	100 mg	200 mg	0 mg
Colesterol	15 mg	30 mg	0 mg
Carbohidratos totales	21 g	42 g	17 g
Fibra dietaria	0.0 g	0.0 g	0.0 g
Azúcares totales	21 g	42 g	17 g
Azúcares añadidos	17 g	34 g	17 g
Proteína	5.0 g	10.0 g	2.0 g
Sodio	70 mg	140 mg	20 mg
Vitamina A	275 µg ER	550 µg ER	200 µg ER
Vitamina D	125 UI	250 UI	100 UI
Calcio	225 mg	450 mg	100 mg
Hierro	5.5 mg	11.0 mg	5.0 mg
Vitamina B1	0.4 mg	0.8 mg	0.4 mg
Zinc	3.0 mg	6.0 mg	3.0 mg



Recuerda:

Se debe realizar la declaración nutricional con el producto reconstituido y por tanto se debe tener en cuenta el solvente a utilizar

Formatos y especificaciones de la tabla de información nutricional:

1. Formato vertical estándar

Debe presentar la información en forma de columna, tal como se muestra en el siguiente ejemplo. El grosor de las líneas del recuadro y de las de separación de los segmentos y nutrientes, definidas para este formato, puede variar; y se aplicará igualmente cuando se utilicen los formatos tabular, lineal y simplificado.

Información nutricional		
Porción: 1 unidad (80 g) Porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	114	91
Grasa total	6.0 g	4.8 g
Grasa sat.	6.0 g	4.8 g
Trans	0 mg	0 mg
Carb. Totales	12.0 g	9.6 g
Fibra dietaria	3.0 g	3.6 g
Azúcares totales	8.0 g	6.4
Az. Añadidos	4.0 g	3.2 g
Proteína	3.0 g	2.4 g
Sodio	50 mg	40 mg
Vitamina A	250 µg ER	200 µg ER
Calcio	450 mg	360 mg
Hierro	3.0 mg	2.4 mg
Vitamina C	20 mg	16 mg
Zinc	3.0 mg	2.4 mg
Vitamina B6	0.4 mg	0.3 mg



Importante:

Para el caso de carne cruda a la que se le han agregado productos alimenticios, condimentos o aditivos que contengan sodio, la declaración de contenido de sodio deberá realizarse de la



Información nutricional		
Porción: 1 unidad (40 g)		
Porciones por envase: Aprox. 2		
Sodio (mg)	Por 100 g	Por porción
	560	224

2. Formato simplificado

Puede ser usado cuando un alimento contiene cantidades no significativas o no es fuente significativa de seis (6) o más de los siguientes datos nutricionales: calorías/ kilocalorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, sodio, carbohidratos totales, fibra dietaria, azúcares totales, azúcares añadidos, proteína, vitamina A, vitamina D, hierro, calcio y zinc.

El formato simplificado debe ser en forma de columna e incluir:

- Calorías totales, grasa total, grasa saturada, grasa trans, carbohidratos totales, proteína, sodio, azúcares totales, azúcares añadidos, si las cantidades son significativas
- Cualquier otro nutriente de declaración obligatoria si está presente en cantidades mayores a las no significativas.
- La frase “No es fuente significativa de (...)”. Indicando en el espacio de los puntos suspensivos, aquellos nutrientes con cantidades no significativas. Esta información debe ubicarse en la parte inferior de la tabla de Información Nutricional.

Información nutricional		
Porción: 1 unidad (80 g) Porciones por envase: 1		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	114	91
Grasa total	6.0 g	4.8 g
Grasa sat.	6.0 g	4.8 g
Trans	0 mg	0 mg
Carb. Totales	12.0 g	9.6 g
Fibra dietaria	1.0 g	0.4 g
Azúcares totales	8.0 g	6.4 g
Az. Añadidos	4.0 g	3.2 g
Proteína	3.0 g	2.4 g
Sodio	50 mg	40 mg
No es una fuente significativa de proteína, Vitamina D, Hierro, Calcio, Zinc, Vitamina A y Fibra		



3 y 4. Formato tabular y lineal

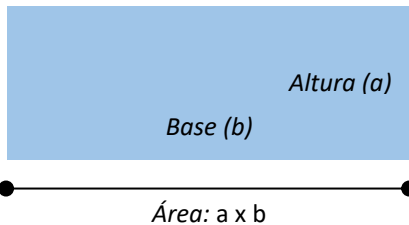
Recuerda:

Los formatos tabular o lineal se pueden usar en el caso de envases cuya área disponible de impresión en la etiqueta del producto sea menor a 225 cm².

Ejemplo:

- El área de impresión de la etiqueta de un alimento tiene las siguientes medidas: base 25 cm y altura 8,5 cm.
- Su área sería: 8,5cm x 25cm = 200cm, por lo tanto, le aplica el formato tabular o lineal.

El Formato Tabular debe presentar la información nutricional en forma horizontal, dispuesta en cuatro columnas.



Información nutricional	Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
		154	308
	Grasa total	2.0 g	4.0 g
	Grasa saturada	1.0 g	2.8 g
	Grasa trans	0 mg	0 mg
Tamaño de porción: 1 vaso (200 ml) Número de porciones por envase: Aprox. 1	Carbohidratos totales	31.0 g	12.0 g
	Fibra dietaria	0.0 g	0.0 g
	Azúcares totales	20.0 g	40 g
	Azúcares añadidos	20.0 g	40 g
	Proteína	3.0 g	6.0 g
	Sodio	60 mg	120 mg
	Calcio	400 mg	800 mg
No es una fuente significativa de Vitamina A, Vitamina D, Hierro y Zinc			

- El formato lineal se puede utilizar solamente cuando no es posible por tamaño y forma. Se listarán los nutrientes por 100 g o ml y por porción. Deben estar en negrilla las calorías y los siguientes nutrientes: grasa saturada, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.
- Los nutrientes deben estar seguidos, separados por comas.
- Debe ser visible, ocupar un mínimo del 25% del área de la cara donde se ubique.

Información nutricional (100 g o 100 ml): **Calorías 261 kcal**, Grasa total 13 g, Carbohidratos totales 31 g, Azúcares totales 2.0 g, **Azúcares añadidos 2.0 g**, Proteínas 5.0 g, **Sodio 560 mg**, Vitamina A 4 Pg ER, Vitamina D 5 Pg, Hierro 4 mg y Zinc 3 mg.

Información nutricional porción): **Tamaño de porción:** 1 unidad (40 g) **Número de porciones por envase:** Aprox. 2 porciones. **Calorías 104 kcal**, Grasa total 5.2 g, Carbohidratos totales 12 g, Azúcares totales 0.8 g, **Azúcares añadidos 0.8 g**, Proteínas 2.0 g, **Sodio 2.24 mg**, Vitamina A 1.2 Pg ER, Vitamina D 2 Pg, Hierro 1.6 mg y Zinc 1.6 mg. No es fuente significativa de Grasa saturada, Grasa trans, Calcio y Fibra

Ejemplos de la tabla nutricional



Información Nutricional		
Tamaño de porción: XXX		
Número de porciones por envase: XXX		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	XXX	XXX
Grasa total	g	g
Grasa saturada	g	g
Grasa trans	mg	mg
Carbohidratos totales	g	g
Fibra dietaria	g	g
Azúcares totales	g	g
Azúcares añadidos	g	g
Proteína	g	g
Sodio	mg	mg
Vitamina A	ER	ER
Vitamina D	µg	µg
Hierro	mg	mg
Calcio	mg	mg
Zinc	mg	mg



Información Nutricional		
Tamaño de porción: XXXX		
Número de porciones por envase: XXX		
Calorías (kcal)	Por 100g	Por porción
	XXX	XXX
Grasa total	g	g
Grasa saturada	g	g
Grasa trans	mg	mg
Carbohidratos totales	g	g
Azúcares totales	g	g
Azúcares añadidos	g	g
Sodio	mg	mg

No es fuente significativa de Proteína, Vitamina D, Hierro, Calcio, Zinc, Vitamina A y fibra.



Información Nutricional	Calorías	Por 100 g	Por porción
		XX kcal	XXX kcal
Grasa total	g	g	g
Grasa saturada	g	g	g
Grasa Trans	mg	mg	mg
Tamaño de porción: XXX	Carbohidratos totales	g	g
Número de porciones por envase: XXX	Fibra dietaria	g	g
	Azúcares totales	g	g
	Azúcares añadidos	g	g
	Proteína	g	g
	Sodio	mg	mg

No es fuente significativa de Vitamina A, Vitamina D, Hierro, Calcio y Zinc.



Información nutricional (100 g o 100 ml): **Calorías XXX**, Grasa total g, Carbohidratos totales g, Azúcares totales g, **Azúcares añadidos g**, Proteína g, **Sodio mg**, Vitamina A ER, Vitamina D µg, Hierro mg y Zinc mg.

Información nutricional (porción): **Tamaño de porción:** XXX **Número de porciones por envase:** XX **Calorías XX**, Grasa total g, Carbohidratos totales g, Azúcares totales g, **Azúcares añadidos g**, Proteína g, **Sodio mg**, Vitamina A ER, Vitamina D µg, Hierro mg y Zinc mg. No es fuente significativa de grasa saturada, grasa trans, calcio y fibra.

Tabla de información nutricional para productos en envases secundarios, paquetes múltiples, surtidos o mixtos

1. Productos en empaque secundario

Para alimentos que se comercializan en envases primarios individuales contenidos en un mismo empaque secundario, la tabla de información nutricional, el etiquetado de advertencia y el sello positivo (si aplica) de cada alimento debe aparecer sobre el envase exterior ofrecido al público. El tamaño máximo de cada una de esas tablas debe ser el mismo que el de la tabla que se pondría en cada uno de los envases primarios.

Recuerda:



El alimento cuyo empaque individual es un envase de materiales de origen natural, está exceptuado de la norma. Sin embargo, si están dentro de un empaque secundario (ej. polipropileno) el empaque secundario será el que presente la tabla de información nutricional, el etiquetado de advertencia (si aplica).



2. Productos de empaques múltiples

Para productos que consisten en dos o más alimentos empacados individualmente, contenido en un envase exterior y destinado para su consumo por separado, la información nutricional, el etiquetado frontal de advertencia y el sello positivo, si aplica, debe ser especificada para cada alimento en un lugar claramente visible al consumidor. Adicionalmente, el empaque secundario deberá tener la tabla nutricional de cada una de las referencias de producto contenidas en dicho empaque. En este último caso, el tamaño máximo de dicha tabla debe ser el mismo que el de la tabla que se pondría en cada uno de los empaques primarios



3. Productos en empaques surtidos o mixtos

Para productos alimenticios consistentes en dos o más paquetes individuales de ingredientes, ambos contenidos en otro envase exterior, destinados para la venta al público, la tabla de información nutricional, el etiquetado de advertencia y el sello positivo (si aplica) debe aparecer sobre el envase exterior ofrecido al público.

Cuando los productos surtidos son empacados en forma individual, con la intención de que el consumidor los ingiera al mismo tiempo, la información nutricional, el etiquetado de advertencia y el sello positivo, si aplica, debe ser especificada **para cada producto** o para su mezcla.



4. Envases pequeños y pirograbados

Los alimentos en envases pequeños, con una superficie total para etiquetado menor a 77 cm², deben incluir la tabla de información nutricional, en el envase secundario, cuando lo contenga. En caso de NO tener envase secundario, estos envases deben incluir una dirección electrónica o número de teléfono, o cualquier otro medio, que el consumidor pueda utilizar para obtener la información nutricional.



Área menor a 77 cm²



5. Envases retornables

Los productos en envases de vidrio retornables cuya superficie total para etiquetado sea mayor a 77 cm² deben incluir: un código QR, una dirección electrónica o número telefónico, en el cual el consumidor pueda ver/consultar la tabla de información nutricional.



Declaración de propiedades nutricionales:

Son mensajes en que se destaca el valor energético y/o contenido de nutrientes como proteínas, grasas, carbohidratos y fibra dietaria, así como su contenido de vitaminas y minerales.

Las únicas declaraciones de propiedades nutricionales permitidas serán las que se realicen con base en los valores diarios de referencia de nutrientes (VRN) en la siguiente tabla:

Tabla 5. Valores diarios de referencia de nutrientes

Energía/Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Energía/Calorías	Kcal	1000	2000
Grasa total	Gramos (g)	33	66
Grasa monoinsaturada		NE	NE
Grasa poliinsaturada		NE	NE
Carbohidratos totales		150	300
Fibra dietaria		14	28
Proteínas		25	50
Vitamina A	µg ER	300	800
Vitamina C/Ácido Ascórbico	Miligramos (mg)	15	83
Calcio		700	1000
Hierro		11	20



Salud

Energía/Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Vitamina D	Microgramos / Unidades Internacionales (UI)	15 Pg / 600 UI	15 Pg / 600 UI
Vitamina E	Miligramos (mg) ET	5	9
Vitamina B1 / Tiamina	Miligramos (mg)	0.5	1.15
Vitamina B2 / Riboflavina		0.5	1.2
Niacina / Ácido nicotínico		6	15
Vitamina B6 / Piridoxina		0.5	1.3
Ácido Fólico / Folacina / Folato	Microgramos (Pg)	150	400
Vitamina B12 / Cobalamina		0.9	2.4
Fósforo	Miligramos (mg)	460	700
Yodo	Microgramos (Pg)	90	150
Magnesio	Miligramos (mg)	80	310
Zinc		3	11
Cobre	Microgramos (Pg)	340	900
Ácido pantoténico	Miligramos (mg)	2	5
Vitamina K	Microgramos (Pg)	25	65
Selenio		20	70
Potasio	Miligramos (mg)	3.000	4.700





Recuerda:

Si se requiere de otra declaración de un nutriente que no tenga valor de referencia, el fabricante deberá solicitarlo a la Sala Especializada de Alimentos y Bebidas del Invima



Importante:

Estos valores diarios de referencia de nutrientes (VRN) NO son recomendaciones de consumo, se utilizan para determinar las medidas en las que se deben reportar nutrientes. Por ejemplo, la vitamina A debe reportarse en µg de retinol.

Estos valores diarios de referencia de nutrientes (VRN) NO son recomendaciones de consumo, se utilizan para determinar las medidas en las que se deben reportar nutrientes. Por ejemplo, la vitamina A debe reportarse en µg de retinol.



La letra de declaración bajo en grasa NO exceda dos veces el tamaño de la letra del nombre del alimento

Cuando un producto cuente con 1 o más sellos frontales de advertencia, NO podrá realizar declaraciones de propiedad nutricional relacionadas con el contenido de estos nutrientes, de comparación y de no adición, relacionadas con el contenido de los nutrientes a los que se refiere el sello o sellos frontales de advertencia.



Cuando un producto cuente con 1 o más sellos frontales de advertencia, las declaraciones de tales diferentes a las relacionadas con el sello de advertencia solo podrán hacerse en la cara en la cual se presente la tabla de información nutricional, NO se podrán realizar en la cara principal de exhibición.

Tipos de declaraciones de propiedades nutricionales

1. **Declaración de propiedades relativas al contenido de nutrientes:** está declaración hace referencia a la descripción del nivel o cantidad de un determinado nutriente contenido en un alimento. Ejemplos: “Fuente de calcio”; “excelente contenido de fibra y bajo de grasa”; “fortificado”
2. **Declaración de propiedades de comparación de nutrientes:** está declaración compara los niveles de nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Ejemplos: “reducido”; “menos que”; “menos”; “más que”; “aumentado”; “más”; “doble”.
3. **Declaración de propiedades de no adición:** esta declaración hace referencia a la **NO** adición de un ingrediente a un alimento, sea directa o indirectamente. El ingrediente es uno cuya presencia o adición está permitida en el alimento y que los consumidores esperarían normalmente encontrar en el alimento. Ejemplo “sin azúcar añadido” en una galleta.

1. Condiciones generales para la declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes

- La declaración debe utilizar los términos o descriptores que se ajusten al contenido del nutriente, fibra dietaria o energía del alimento. No se podrá utilizar términos o sinónimos diferentes a los permitidos en el reglamento.
- El término “libre de sal” debe cumplir con el criterio “libre de sodio” y los criterios de “Sin sal/sodio añadido”.
- Para las declaraciones de propiedades nutricionales, se entenderá que un alimento es sólido o líquido según la unidad de medida utilizada en la declaración del contenido neto del alimento, es decir, será sólido si su contenido neto está expresado en gramos u otra medida equivalente, o líquido si su contenido neto está expresado en mililitros u otra medida equivalente. En los productos destinados a ser reconstituídos o que requieran preparación antes de ser consumidos, la declaración nutricional debe realizarse de acuerdo con el alimento listo para consumo

2. Condiciones para el término o descriptor “EXCELENTE FUENTE”

El fabricante decide si declarar por 100 g/ml o por porción del alimento

Componente	Condiciones: no menos de
Proteína	20 % de VRN por 100 g (sólidos) 10 % de VRN por 100 ml (líquidos) o 20 % de VRN por porción de alimento
Vitaminas y minerales	30 % de VRN por 100 g (sólidos) 15 % de VRN por 100 ml (líquidos) o 30 % de VRN por porción de alimento
Fibra	6 g por 100 ml o 20 % del Valor Diario de Referencia por porción
Ácidos grasos omega – 3	0.6 g de ácido alfa-linolénico o al menos 80 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico. Por 100 g o 100 ml
Grasas monoinsaturadas	Al menor un 45 % de los ácidos grasos presentes en el alimento proceden de grasas monoinsaturadas y las grasas monoinsaturadas aportan más del 20 % de valor energético del producto
Grasas poliinsaturadas	Al menor un 45 % de los ácidos grasos presentes en el alimento proceden de grasas poliinsaturadas y las grasas poliinsaturadas aportan más del 20 % de valor energético del producto
Grasas insaturadas	Al menor un 70 % de los ácidos grasos presentes en el alimento proceden de grasas insaturadas y las grasas insaturadas aportan más del 20 % de valor energético del producto

1. Pasos para determinar si un alimento puede usar la declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes

Ejemplo

Una empresa de alimentos desea saber si uno de sus productos (paquete de galletas) puede llevar la declaración “excelente fuente” de proteína y si es fuente de vitamina B1/ tiamina:

1. El primer paso es decidir si el fabricante realiza la declaración por 100 g (al ser un producto sólido) o por porción, pero NO con las dos. En este caso se decidió por porción y la porción son las 4 galletas del paquete

2. Conocer la cantidad de nutrientes de interés presente en el alimento por porción. Para conocer la cantidad, el fabricante debe saber la cantidad de ingredientes que utilizo para la preparación del alimento y determinar el contenido de proteína y vitamina B1 por medio de análisis químico o tablas de composición de alimentos

En este caso el paquete de galletas contiene 12g de proteína y 0,8 mg de vitamina B1/ tiamina

3. Conocer los Valores diarios de referencia para los nutrientes (VRN) de interés para la población adulta

En este caso el VRN para proteína es 50g y para tiamina 1,15 mg

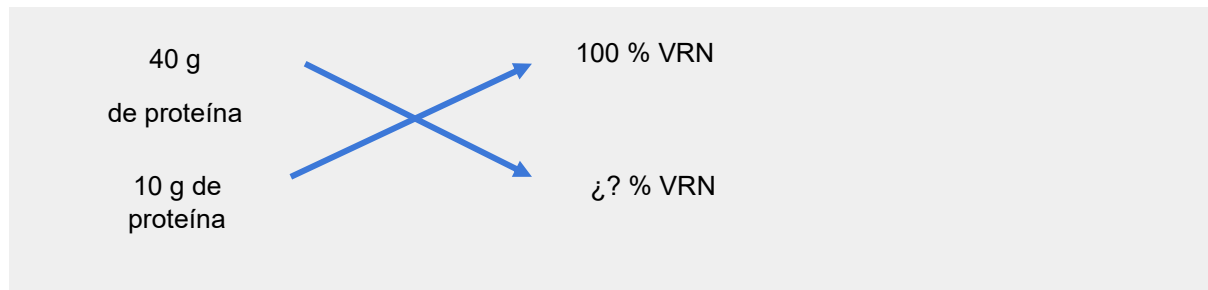
4. Se debe determinar si la cantidad de nutrientes presente en el alimento cumple con el requisito para usar el descriptor “excelente fuente”

Para la proteína la condición es que el alimento debe contener mínimo 20% de VRN por porción del alimento

Para la tiamina (vitamina B1) la condición es que el alimento debe contener mínimo 30% de VRN por porción del alimento

5. Para realizar el cálculo se usa la operación matemática “regla de tres”

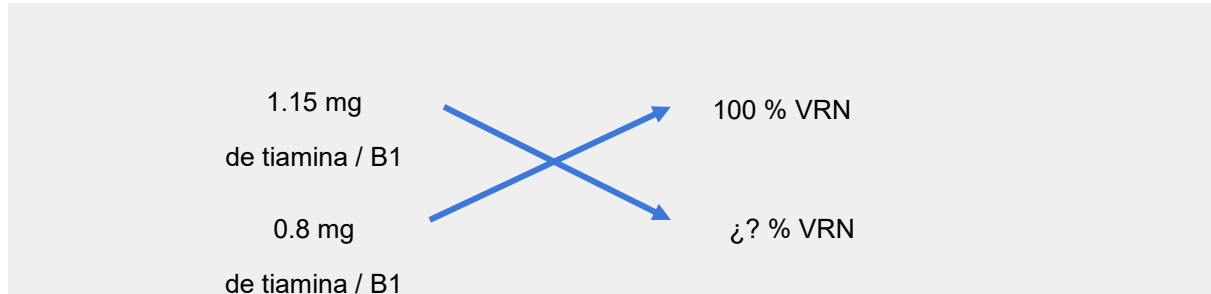
El VRN de la proteína es 50 g que equivale al 100% y la porción de galletas contiene 12 g, se debe determinar a qué porcentaje del VRN equivale esos 12 g de proteína



$$12 \text{ g} \times 100\% = 1.200$$

$$1.200 / 50 \text{ g} = 24\% \text{ del VRN de proteína}$$

Para la tiamina, el VRN de la es 1,15 mg que equivale al 100% y la porción de galletas contiene 0,8 mg, se debe determinar a qué porcentaje del VRN equivale esos 0,8 mg de tiamina



$$0,8 \text{ g} \times 100\% = 80$$

$$80 / 1,15 \text{ g} = 70\% \text{ del VRN de vitamina B1}$$

6. El alimento contiene 24% del VRN para proteína y 70 % del VRN para tiamina, por lo tanto, cumple con los requisitos que eran tener mínimo 20% y 30% del VRN por porción del alimento para proteína y tiamina, respectivamente. Por lo tanto, el alimento puede usar en la etiqueta el descriptor “excelente fuente” de proteína y vitamina B1.

2. Condiciones para el término o descriptor “BUENA FUENTE”



Importante:

Los alimentos que cumplan con el descriptor “excelente fuente de”, también podrán utilizar el siguiente sinónimo: “rico en”

Cuando el alimento cumpla con el descriptor “excelente fuente “para 3 o más vitaminas y/o minerales podrá utilizar el descriptor “excelente fuente de vitaminas y/o minerales.”

El fabricante decide si declarar por 100 g o ml o por porción del alimento, exceptuando los ácidos grasos omega-3

Componente	Condiciones: no menos de
Proteína	10 % de VRN por 100 g (sólidos) 5 % de VRN por 100 ml (líquidos) o 10 % de VRN por porción de alimento
Vitaminas y minerales	15 % de VRN por 100 g (sólidos) 7.5 % de VRN por 100 ml (líquidos) o 15 % de VRN por porción de alimento
Fibra	3 g por 100 ml o 10 % del Valor Diario de Referencia por porción
Ácidos grasos omega – 3	0.3 g de ácido alfa-linolénico o al menos 40 mg de la suma de ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico. Por 100 g o 100 ml

Importante:



- ★ Los alimentos que cumplan con el descriptor “buena fuente”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “proporciona”, “fuente”, “contiene” o “con”.
- ★ Cuando el alimento naturalmente tiene algún nutriente en una cantidad suficiente para declarar este descriptor, puede utilizarse el término “naturalmente con”.
- ★ Cuando el alimento cumpla con el descriptor “buena fuente de” para 3 o más vitaminas y/o minerales podrá utilizar el descriptor “buena fuente de vitaminas y/o minerales”

3. Condiciones para el término o descriptor “BAJO EN” El fabricante declara únicamente por 100 g/ ml

Los alimentos que cumplan con el descriptor “bajo en”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “poco”, “pocas”, “baja fuente de” o “contiene una pequeña cantidad de” “bajo aporte” y “bajo contenido”.

Nutriente	Requisitos para el descriptor "Bajo en" (por 100 g o 100 ml)
Calorías	Contiene un máximo de 40 kcal por 100 g o 20 kcal por 100 ml
Grasas	<p>Contiene un máximo de 3 g por 100 g (sólidos) o 1.5 g por 100 ml (líquidos).</p> <p>El término "bajo en grasa" podrá ser utilizado en la leche semidescremada, siempre y cuando cumpla los requisitos establecidos en este literal</p>
Grasa saturada	Contiene un máximo de 1.5 g por 100 g (sólidos), 0.75 g por 100 ml (líquidos) y no más del 10 % de energía proviene de grasa saturada
Colesterol	Contiene un máximo de 0.02 g por 100 g (sólidos) 0.01 g por 100 ml (líquidos)
Sodio	Contiene un máximo de 80 mg por 100 g o 100 ml de alimento. El término "bajo en sal" puede usarse si el producto cumple con el criterio "bajo en sodio"

6. Condiciones para el término o descriptor “LIBRE DE” El fabricante declara únicamente por 100 g/ ml

Nutriente	Requisitos para el descriptor “Libre de” (por 100 g o 100 ml)
Calorías	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 4 kcal (únicamente para líquidos). • Si un alimento cumple con esta condición sin necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido calórico, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de calorías.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 0.5 g de grasa total • El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contiene grasa. • Si el alimento cumple con las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido de grasa, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de grasa • El término "libre de grasa" podrá ser utilizado en la leche descremada, siempre y cuando cumpla los requisitos establecidos en este literal
Grasa saturada	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 0.1 g de grasa saturada • El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contiene grasa. • Si el alimento cumple con las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido de grasa saturada, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de grasa saturada
Ácidos grasos trans	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 100 mg de grasas trans • El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contiene grasa. • Si el alimento cumple con las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido de ácidos grasos trans, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de ácidos grasos trans
Azúcares totales	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 0.5 g de azúcares
Colesterol	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene menos de 5 mg por 100 g (sólidos) o por 100 ml (líquido) y, para ambas declaraciones menos de: 1.5 gramos de grasa saturada por 100 g (sólidos), 0.75 g de grasa saturada por 100 ml (líquidos) y menos de 10% de energía de grasa saturada. • Si el alimento cumple con las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido de colesterol, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de colesterol
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene no más de 5 g de en las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación sodio • El alimento no debe contener cloruro de sodio o cualquier otro ingrediente o aditivo que contenga sodio • Si el alimento cumple con las anteriores condiciones en necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación para disminuir el contenido de sodio, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que el alimento naturalmente es libre de sodio

Importante:

Los alimentos que cumplen con el descriptor “libre de”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “no contiene”; “no tiene” “cero” (o su expresión numérica); “exento de” o “fuente no significativa de” “sin”. Cuando se trate de alimentos que, por su naturaleza, poseen un bajo contenido o están exentos del nutriente al que se refiere la declaración de propiedades, los términos utilizados para describir el nivel del nutriente **no** deben dar a entender que es una **calidad exclusiva** de ese producto, sino que se trata de una **calidad natural del alimento**.



Condiciones para el término o descriptor “MUY BAJO EN”

Solamente se permite para sodio, si contiene máximo 40 mg por 100 g o 100 ml de alimento.

6. Condiciones para el término o descriptor “MAGRO”

Solamente aplica para carnes y pescados, debe contener menos de 10 g de grasa total, menos de 4.5 g de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción declarada en la etiqueta.

7. Condiciones para el término o descriptor “EXTRAMAGRO”

Solamente se aplica para carnes y pescados. Debe contener, máximo 5 g de grasa total, 2 g de grasa saturada y 95 mg de colesterol por porción declarada en la etiqueta.

8. Condiciones para el término o descriptor “FORTIFICADO”

1. La fortificación de un nutriente esencial no debe dar lugar a efectos perjudiciales en el metabolismo por interacción con ningún otro nutriente contenido en el alimento.
2. El nutriente esencial deberá ser estable y disponible en el alimento bajo las condiciones usuales de envasado, procesamiento, almacenamiento y distribución.
3. El nutriente esencial debe ser biodisponible.
4. La fortificación de nutrientes esenciales a los alimentos no deberá utilizarse para inducir a error o a engaño al consumidor, en cuanto al valor nutricional del alimento.

5. Los alimentos que de manera voluntaria hagan el proceso de fortificación, deberán cumplir con el rango del 20% al 100% del VRN por porción declarada, sin superar el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable (UL) de la resolución 3803 de 2016 del grupo de menor edad.

Importante:



Se excluye del cumplimiento los alimentos cuya fortificación sea obligatoria. No obstante, si de forma voluntaria un fabricante hace una adición de micronutrientes adicional a la obligatoria, el alimento podrá declararse como fortificado.

La declaración del descriptor “fortificado”, puede hacerse de la siguiente manera: “Fortificado con Vitaminas X y minerales X”, “Más vitaminas y minerales X”. La cual debe cumplir con los rangos establecidos, por porción declarada en la etiqueta. Cuando el alimento esté fortificado con más de tres (3) vitaminas y/o minerales, podrá utilizar la expresión “Fortificado con vitaminas y/o minerales). Ejemplo: un alimento es

2. Condiciones generales para la declaración de propiedades nutricionales comparativas

- Los alimentos comparados deben corresponder a versiones diferentes de un mismo alimento o alimentos similares, los alimentos que se comparan deben ser identificados claramente y en la **misma porción o cantidad declarada**.
- Se debe indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o en el contenido de nutrientes
- El valor de la diferencia debe ser expresado en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta.
- El alimento reducido en grasa saturada **no debe** aumentar el contenido de ácidos grasos trans y, por el contrario, el alimento reducido en ácidos grasos trans no debe aumentar el contenido de ácidos grasos saturados.
- El término “Reducido” debe aparecer en la etiqueta seguido inmediatamente de la preposición “en” y del nutriente o calorías que han sido objeto de reducción. **Ejemplo** “Reducido en calorías”; “Reducido en grasa”.
- Los alimentos que cumplan con el descriptor “reducido”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “**menos**” o “**más bajo en**”, “**ligero**”, “**liviano**”, “**menor**”, “**menor que**”.
- Para usar el descriptor “**aumentado/más/más que/doble**” la comparación deberá basarse en una diferencia relativa de al **menos 25 %** en el contenido de nutrientes respectivamente entre los alimentos comparados **por porción**.



Recuerda:

El término light únicamente puede usarse para los alimentos que son reducidos en calorías.

3. Términos o descriptores permitidos para las declaraciones tipo “no adición”

Este descriptor solo se utiliza cuando a los alimentos **NO** se les ha **adicionado azúcares o sal/sodio**.

Sin azúcares añadidos”, “sin azúcares agregados”, “sin azúcares adicionados”: se permite el descriptor si cumple las siguientes características:

No se ha añadido ningún tipo de azúcares a los alimentos, incluyendo, pero no limitándose a: sacarosa, glucosa, miel, melaza, jarabes o siropes, maltodextrinas, panela, melaza, néctar de agave, jugo de caña, dextrosa, azúcar turbinado, melaza negra, cristales de jugo de caña, zumo de caña evaporado, concentrado de fruta, zumo de fruta concentrado, sólidos de jarabe de maíz, maltosa, D- ribosa, sucralosa, sólidos de glucosa, cebada de malta, azúcar morena, caramelo, fructosa cristalina.

El alimento **no contiene ningún ingrediente que contenga azúcares como ingrediente**, incluyendo, pero no limitándose a: mermeladas, jaleas, chocolate con edulcorantes calóricos, trozos de frutas con edulcorantes calóricos, cereales azucarados, concentrados no reconstituidos de zumos de fruta.

No se utiliza algún medio, tal como el uso de **enzimas**, durante el procesado, que pueda incrementar el contenido de azúcares en el producto final. Ejemplo: utilizando enzimas para hidrolizar almidones y liberar azúcares.

“Sin sal/sodio añadido”: se permite el descriptor si cumple las siguientes características:

El alimento no debe contener sal, ni otras sales o aditivos que contengan sodio.

Ejemplo: Benzoato de sodio, Ciclamato sódico, Citrato sódico

El alimento no contiene ingredientes que contengan sal/sodio, incluyendo, pero no limitándose a: salsas, caldos deshidratados, alimentos en conserva, embutidos, sucedáneos de la sal, algas marinas, carnes marinadas, entre otros. Debe cumplir con el requisito de “bajo en sodio”.

Declaración de propiedades en salud:

Todo alimento que sea objeto de declaraciones de propiedades en salud debe cumplir con los requisitos exigidos para la declaración de nutrientes y declaración de propiedades nutricionales y con lo siguiente:

- Deben basarse en una evidencia científica y el nivel de la prueba debe ser suficiente para establecer el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud.
- Deben realizarse de forma tal que permita al público entender la información proporcionada y el significado de esa información con relación a una alimentación diaria.
- La cantidad del alimento que debe consumirse para obtener el beneficio argumentado debe ser razonable en el contexto de una alimentación diaria.
- Si existen **otros factores** determinantes para cumplir con los efectos sobre la salud **se deben enunciar**. **Ejemplo:** “Ejercicio físico regular y consumo de calcio”.
- Si existen **otros factores** asociados a la enfermedad o trastorno de la salud se debe mencionar que ésta depende de otros factores asociados. **Ejemplo:** “La enfermedad cardiovascular depende de muchos factores. Dietas bajas en grasa y colesterol pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular”.
- Si el efecto anunciado en las declaraciones de propiedades de salud se atribuye a un nutriente o constituyente del alimento, deben estar disponibles los métodos analíticos validados y reconocidos internacionalmente para cuantificar el nutriente o constituyente declarado.
- El alimento que declare propiedades de salud debe **cumplir con los niveles** que logran el efecto enunciado o asociado a la salud, establecidos de acuerdo con la evidencia científica.
- La expresión de las declaraciones de propiedades de salud debe hacerse en **términos condicionales**, utilizando palabras como: “**puede**”; “**podría**”; “**ayuda**”; “**contribuye a**”.

- La información relacionada con las declaraciones de propiedades de salud que se incluya en la etiqueta del producto **debe ser completa, verdadera, no confusa, ni engañosa.**

Prohibición en declaración en salud:

Están prohibidas las siguientes declaraciones:

- *Las declaraciones de propiedades en salud **no deben** sugerir que el alimento por sí solo es suficiente para la alimentación diaria ni tampoco que la alimentación equilibrada con base en alimentos comunes no suministra las cantidades suficientes de todos los elementos nutritivos.*
- *Las declaraciones de propiedades en salud **no deben promover el consumo excesivo de cualquier alimento**, ni ser contrarias a los buenos hábitos alimentarios establecidos en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.*
- *Las declaraciones de propiedades en salud **no deben generar dudas** sobre la inocuidad y calidad de alimentos similares.*
- *Cuando un producto cuente con 1 o más sellos frontales de advertencia, **no podrá realizar declaraciones de propiedades de salud (aplica también para declaraciones de propiedades nutricionales).***
- *No se permite cuantificar el grado de reducción del riesgo de enfermedad causados por los factores metabólicos atribuibles a las enfermedades no transmisibles (ENT).*
- *Las declaraciones de propiedades de salud **no deben implicar en ningún caso propiedades curativas, medicinales ni terapéuticas.***
- *El término **“saludable” o cualquier término derivado de este**, como: “salud”, “salubre”, “saludablemente”, “salubridad”, “buena salud”, “estado sano”, no puede ser usado en el rotulado o etiquetado de un alimento para describirlo como “saludable” ni presentarlo, de modo que se pueda suponer que el alimento en sí comunica “salud”.*
- *Los términos **“alimento completo”, “nutrición balanceada”, “nutrición completa”** o equivalentes, con los cuales se pueda suponer que un alimento por sí so/o es suficiente para la alimentación diaria, no podrán ser usados”*

Tipos de declaraciones en salud:

1. Declaración de función de los nutrientes: describe la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo

Ejemplo modelo de declaración: El nutriente A (nombrando un papel fisiológico del nutriente A en el organismo respecto al mantenimiento de la salud y la promoción del crecimiento y del desarrollo normal). El alimento X es una fuente del / excelente en el nutriente A”, **dentro de una alimentación completa.**

Ejemplo: El calcio ayuda al desarrollo de huesos y dientes fuertes. El queso es una buena fuente de calcio, dentro de una alimentación completa.

1.1. Otras declaraciones de propiedades de función: estas declaraciones conciernen **efectos benéficos específicos** del consumo regular de alimentos o sus constituyentes en el contexto de una dieta total sobre las funciones o actividades biológicas normales del organismo. Tales declaraciones de propiedades se relacionan a una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función o la modificación o preservación de la salud.

Ejemplo modelo de declaración: La sustancia A (nombrando los efectos de la sustancia A sobre el mejoramiento o modificación de una función fisiológica o la actividad biológica asociada con la salud). El alimento Y contiene X gramos de sustancia A.

Ejemplo: La vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales. El huevo contiene 90 µg ER de vitamina A en una porción de 50 g.

En otras declaraciones de propiedades de función se incluyen:

Declaraciones que relacionan el **consumo de probióticos** con una mejor función digestiva, debe cumplir con lo siguiente:

- Estar vivo, no ser patógeno y su medio natural es el tracto digestivo humano. Ser capaz de sobrevivir en el tracto intestinal, es decir, ser resistente a los jugos gástricos y los ácidos biliares.
- Tener la capacidad de adherirse a la mucosa intestinal. Tener la capacidad de colonizar el intestino.
- Tener la capacidad de sobrevivir a lo largo de la vida útil del producto al cual se adiciona.
- Tener la capacidad de sobrevivir a lo largo de la vida útil del producto al cual se adiciona.
- El alimento debe contener un número mayor o igual de bacterias viables de origen probiótico a 1×10^6 UFC/g en el producto terminado hasta el final de la vida útil.
- La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular de microorganismos probióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores adicionales a considerar como el ejercicio físico y el tipo de dieta.



- **Modelo de declaración:** “Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal”

Declaraciones de propiedades de salud que relacionan el consumo de prebióticos con una mejor función intestinal, deben cumplir con lo siguiente:

- La cantidad de alimento que debe consumirse, para obtener el efecto benéfico debe ser razonable en el contexto de la dieta diaria.
- Ser una sustancia preferida por una o más especies de bacterias benéficas en el intestino grueso o colon.
- Ser resistente a los ácidos gástricos (a la acidez gástrica). Ser fermentables por la microflora intestinal.
- Ser resistente a la hidrólisis enzimática endógena.
- Tener la capacidad de producir cambios en el lumen del intestino grueso o en el organismo del huésped que muestra beneficios para la salud.
- Estimular selectivamente el crecimiento y/o la actividad de aquellas bacterias que están asociadas con la salud y el bienestar.
- La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular con prebióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores adicionales a considerar tales como el ejercicio físico y el tipo de alimentación.
- **Modelo de declaración:** “Una dieta adecuada y el consumo regular de mínimo X g al día de prebióticos Y, promueve una flora intestinal saludable/buena/balanceada”; “Beneficia la flora intestinal”; “Ayuda en el mejoramiento intestinal / función digestiva”

2. Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad:

La declaración consiste en dos partes: 1. información sobre el papel fisiológico del nutriente sobre una relación conocida entre la salud y la dieta; seguida por 2. información sobre la composición del producto pertinente al papel fisiológico del nutriente en esta relación, a no ser que la relación esté basada en un alimento completo o alimentos que las investigaciones no vinculen con constituyentes específicos del alimento.



Importante:



1. El beneficio alegado debería proceder del consumo regular de una porción de un alimento, o constituyente alimentario en el contexto de una dieta saludable. Si el beneficio alegado se atribuye a un constituyente en el alimento para el cual se ha establecido un Valor de Referencia de Nutrientes (VRN), el alimento en cuestión debería ser:

- Una fuente excelente del constituyente en el caso en que se recomiende un incremento en el consumo; o, 2. bajo en, reducido en, o libre del constituyente en el caso en que se recomiende una reducción en el consumo.

2. Cuando **sea aplicable**, las condiciones para las declaraciones de propiedades

Etiquetado frontal de advertencia:

Cuando a un alimento envasado se le haya adicionado sal/sodio, azúcares o grasas, y su contenido supere los límites establecidos en la siguiente tabla, deberá rotular la o las características nutricionales relativas al nutriente adicionado.

Nutriente	Sólido (100 g)	Líquidos (100 ml)
Sodio	>= 1mg/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	>= 1mg/kcal y/o Bebidas analcohólicas sin aporte energético: ≥ 40 mg de sodio cada 100 ml
Azúcares	>= 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	>= 10% del total de energía proveniente de azúcares libres
Grasas saturadas	>= 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	>= 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas
Grasas trans	>= 1% del total de energía proveniente de grasas trans	>= 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Edulcorantes	Cualquier cantidad de edulcorantes	

Recuerda:

Dependiendo si el alimento es líquido o sólido se tendrán en cuenta los valores límites correspondientes a la consistencia.

Se entenderá por alimentos empacados que se les haya adicionado sal/ sodio, edulcorantes, azúcares, grasas saturadas y grasas trans:

Sal/ sodio

aquellos a los que durante el proceso de elaboración se haya utilizado como ingrediente o aditivo cualquier sal o aditivo que contenga sodio o cualquier ingrediente que contenga sales de sodio agregadas.

Azúcares

A aquellos que cumplan con la definición de azúcares libres, definidos en la Resolución 3803 de 2016, o en la que la modifique o sustituya.



Grasas

A aquellos a los que durante el proceso de elaboración se haya utilizado como ingrediente grasas vegetales o animales, aceites vegetales parcialmente hidrogenados (manteca vegetal, crema vegetal o margarina) e ingredientes que los contengan agregados.

Edulcorantes

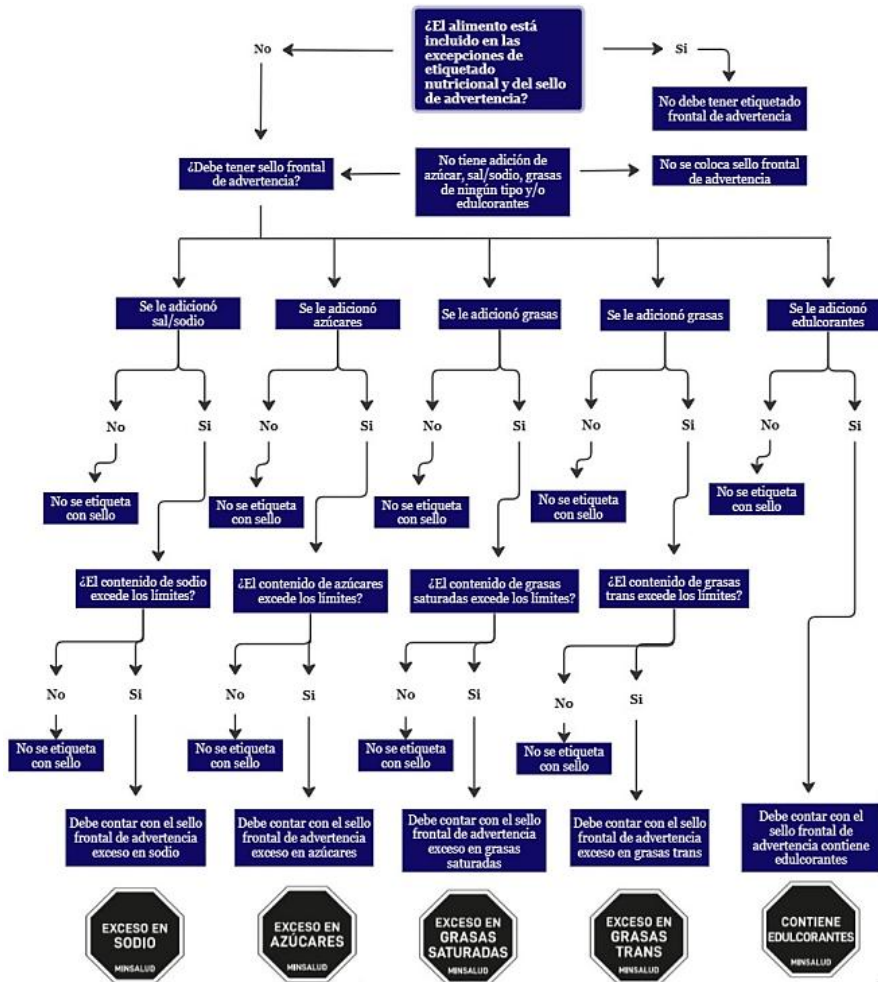
A aquellos a los que durante el proceso de elaboración se haya utilizado como ingrediente o aditivo, edulcorantes o ingredientes que los contengan agregados.



Recuerda:

Dependiendo si el alimento es líquido o sólido se tendrán en cuenta los valores límites correspondientes a la consistencia.

Gráfica 6. Flujograma para conocer si el producto lleva sello de advertencia o no.



¿Cómo sé la ubicación y tamaño del sello frontal de advertencia?

Forma del sello de advertencia

Consiste en un símbolo octagonal de fondo color negro y borde blanco, y en su interior el texto “EXCESO EN”, seguido de: “GRASAS SATURADAS” o “GRASAS TRANS” o “SODIO” o “AZÚCARES” o con el texto “CONTIENE EDULCORANTES” de manera individual o con 2 o 3 o 4 o 5 sellos (según corresponda). Las letras del texto de los sellos deberán ser mayúsculas y de color blanco, tipo de letra ARIAL BOLD. Además, en el mismo símbolo, deberá inscribirse en letras blancas, la palabra “MINSALUD”, (Ver anexo 3)

Dimensiones y ubicación del sello frontal de advertencia

El o los símbolos referidos se ubicarán en el tercio superior derecho de la cara frontal (o cara principal de exhibición) de la etiqueta de los productos. Para el caso de los envases cilíndricos y cónicos, los sellos deberán colocarse en el tercio superior central. Las dimensiones de los símbolos referidos estarán determinadas de acuerdo con el área de la cara principal de exhibición de la etiqueta, según la siguiente tabla:

Tabla 6. Dimensiones del sello frontal de advertencia

Área de la cara principal de la etiqueta (cm ²)	Sello ancho y alto (en cm)
< 30 cm ²	Rótula en envase secundario y si no cuenta con él, se debe incluir un código QR o una página de internet donde se pueda consultar.
>= 30 cm ² a < 35 cm ²	1.7 x 1.7 cm
>= 35 cm ² a < 40 cm ²	1.8 x 1.8 cm
>= 40 cm ² a < 50 cm ²	2.0 x 2.0 cm
>= 50 cm ² a < 60 cm ²	2.2 x 2.2 cm
>= 60 cm ² a < 80 cm ²	2.5 x 2.5 cm
>= 80 cm ² a < 100 cm ²	2.8 x 2.8 cm
>= 100 cm ² a < 125 cm ²	3.1 x 3.1 cm
>= 125 cm ² a < 150 cm ²	3.4 x 3.4 cm
>= 150 cm ² a < 200 cm ²	3.9 x 3.9 cm
>= 200 cm ² a < 250 cm ²	4.4 x 4.4 cm
>= 250 cm ² a <= 300 cm ²	4.8 x 4.8 cm
> 300 cm ²	15% del tamaño de la cara principal

Para los productos que deban llevar dos (2) o más sellos, se deberá determinar el área de la cara principal disponible para los sellos (ADS), así:

1. Para superficies con área de la cara principal de los envases mayor o igual a 30 cm² y menor o igual a 300 cm², el ADS **debe considerarse el 65% del resultado** obtenido de las especificaciones de “cálculo del área de la cara principal de los envases”.
2. Para superficies con área de la cara principal de los envases mayores a 300 cm², según la tabla anterior le corresponde un único tamaño **de sello octogonal de 3,9 cm x 3,9 cm**.
3. El o los símbolos deberán rotularse de modo **visible, indeleble y fácil de leer** en circunstancias normales de compra y uso.
4. Para el caso de UN solo sello y con áreas mayores a 300 cm², el cálculo del alto y largo del sello debe ser calculado con la siguiente fórmula: Alto y largo = $\sqrt{(\text{area}) \cdot (0.15) \cdot (0.65)}$

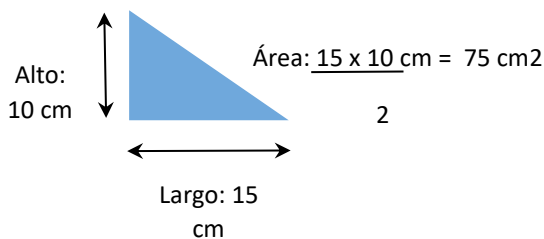
Ejemplo



Importante:

No se puede utilizar otro formato de etiquetado frontal, ni tipo de forma de sello de advertencia, ni cambiar el texto, tipo de letra, diagrama o dibujo.

En un envase triangular, si el alimento tiene que rotular un sello “EXCESO EN”, se debe conocer y medir la dimensión de su etiqueta en el largo/ base, alto y calcular el área multiplicando ambos números y dividiendo el resultado en dos:



Por lo tanto, en esta etiqueta el área está entre 60 y <80 cm², por lo que le corresponde al tamaño (sello ancho y alto) del sello es de 2.5 x 2.5cm.

Cuando corresponda rotular más de un símbolo con el descriptor “EXCESO EN”, éstos deberán estar dispuestos uno junto con el otro o uno debajo del otro.. El o los símbolos deberán rotularse de modo visible, indeleble y fácil de leer en circunstancias normales de compra y uso. En ningún caso podrán ser cubiertos total o parcialmente.



Importante:

Se podrá también utilizar adhesivos en la etiqueta de modo indeleble, siempre que los mismos cumplan los requisitos de características, tamaño y ubicación definidos en la propuesta normativa. El adhesivo deberá estar fijado de forma segura mediante adhesión, impresión, cosido, u otros medios análogos, de tal forma que se garantice que no se desprenda del producto en las condiciones normales de uso, conservación, almacenamiento, transporte y permanezca adherido hasta el momento de su comercialización y vida útil.

¿Qué es el sello positivo?

Cuando un alimento cumpla con los siguientes contenidos máximos para sodio, grasa saturada y azúcares añadidos, y cumplir con dos requisitos adicionales (ver cuadro importante), puede de manera VOLUNTARIA incluir el sello positivo.

Nutriente	Sólido (100 g)	Líquido (100 ml)
Sodio	≤ 80	≤ 60
Azúcares	≤ 2.0	≤ 1.0
Grasas saturadas	≤ 2.0	≤ 2.0



Importante:

No se puede utilizar otro tipo de forma de sello positivo, ni cambiar el color, añadir letras o frases, ni tamaños, ni ubicación.

1. En la formulación del alimento no se usan edulcorantes calóricos y/o no calóricos

Pasos para determinar si a un producto le aplica el sello positivo

Ejemplo

Una empresa desea aplicarle el sello positivo a uno de sus alimentos, el cual es una bebida vegetal:

El alimento debe cumplir las 3 siguientes condiciones:

1. Cumplir con los contenidos máximos para sodio, azúcares y grasas saturadas estipulados en la tabla x.

En el caso de la bebida vegetal tiene los siguientes contenidos:

- Sodio 40 mg
- Grasas saturadas 0 g

2. En la formulación del alimento no se usan edulcorantes calóricos y/o no calóricos

En el caso de la bebida vegetal tiene los siguientes ingredientes:

Agua, almendras (10%), fosfato tricálcico, goma gelan, mono y di gliceridos, polifosfato de sodio, vitaminas A, D y E

Como se puede observar en los ingredientes de la bebida vegetal, NO se usan edulcorantes calóricos o no calóricos

3. Su primer ingrediente en la lista de ingredientes no puede ser: sodio o aditivos con sodio, grasas y/o azúcares añadidos.

Al igual que los edulcorantes, se puede observar que en los ingredientes el primer ingrediente no es sodio, ni azúcares añadidos, ni grasas saturadas, es agua.

Por lo tanto, la bebida vegetal cumple con las 3 condiciones y puede utilizar en la etiqueta el sello positivo, de acuerdo con los requisitos exigidos en la presente norma y significa que este es un alimento con bajos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos y no contiene ingredientes en su formulación.

Forma del sello positivo

La forma de destacar las características nutricionales indicadas en los numerales 33.1, 33.2 y 33.3, será etiquetando con un símbolo de visto bueno color RGB (34, 55, 98) o CMYK (100%, 87%, 33%, 22%) y un visto bueno de color blanco en su exterior.



Dimensiones y ubicación del sello positivo

El símbolo se ubicará en la parte inferior izquierda de la cara frontal de la etiqueta de los productos. Las dimensiones del símbolo estarán determinadas de acuerdo con el área de la cara principal de exhibición de la etiqueta, según la siguiente tabla:

Tabla 7. Dimensiones del sello positivo

Área de la cara principal de la etiqueta (cm ²)	Sello ancho y alto (en cm)
< 30 cm ²	Rótula en envase secundario
>= 30 cm ² y < 60 cm ²	1.4 cm
>= 60 cm ² a < 100cm ²	1.8 cm
>= 100 cm ² a < 200 cm ²	2.5 cm
>= 200 cm ² a < 300 cm ²	3.0 cm
>= 300 cm ²	3.5 cm

Disposiciones finales:

Fechas importantes

- **28 de febrero de 2023:** Fecha máx. para solicitar agotamiento de etiquetas ante en INVIMA, por única vez.
- **14 de junio de 2023:** Entrada en vigor de la resolución 2492 de 2022, que modificó la Resolución 810 de 2021
- 15 de diciembre de 2023:** Fecha máx. para agotar etiquetas con adhesivos sin autorización del INVIMA.
- **14 de junio de 2024:** Fecha máx. para agotar etiquetas con autorización del INVIMA.
- **15 de junio de 2024:** Se deben retirar del mercado los productos que no cumplan con: Rotulado nutricional y frontal de advertencia (Cumplimiento de la Resolución 2492 de 2022).
- **16 de diciembre de 2027:** Aplicación de etiquetado en envases retornables

Inspección vigilancia y control:

INVIMA y las entidades territoriales

Modelo de IVC y sanciones Ley 9 de 1979

ANEXOS

Anexo 1. Tablas de composición nutricional de los alimentos

Se pueden usar como referencia las siguientes tablas sobre composición de alimentos colombianos, Latinoamérica y de organismos internacionales que tienen validez científica, las cuales se pueden descargar en los siguientes links:

- Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) 2018
https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf
- Tabla de Composición de Alimentos Estados Unidos en el sitio USDA
<https://fdc.nal.usda.gov/ndb/search/list>
- Tabla de composición de alimentos de Centroamérica
http://www.incap.int/mesocaribefoods/dmdocuments/tablac_alimentos.pdf
- Tabla de composición química de alimentos chilenos 8ª edición
<https://libros.uchile.cl/files/presses/1/monographs/426/submission/proof/files/assets/common/downloads/publication.pdf>
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos <https://www.bedca.net/>
- Tablas y bases de datos FAO – Infoods <https://www.fao.org/infoods/infoods/tablas-y-bases-de-datos/es/>
- Tabla de composición de alimentos Argenfoods UNLU
<http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>
- Tabela Brasileira de Composição de Alimentos <http://www.tbca.net.br/>
- French food composition table <https://ciqual.anses.fr/>

- Australian Food Composition Database
<https://www.foodstandards.gov.au/science/monitoringnutrients/afcd/pages/default.aspx>
- Canadian Nutrient File
<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>
- Czech Food Composition Database <https://www.nutridatabaze.cz/en/>
- Composition of foods integrated dataset
<https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid>
- Food Composition Database for Epidemiological Studies in Italy <http://www.bda-ieo.it/wordpress/en/>
- Swiss Food Composition Database <https://naehrwertdaten.ch/en/>
- EFSA -Food Composition
<https://www.efsa.europa.eu/es/data-report/food-composition-data>

Anexo 2. Los siguientes valores son el tamaño de referencia para diferentes alimentos.

Tabla 8. Cantidades de Referencia para alimentos (menores de 4 años)

Alimento	Cantidad de referencia
Cereales secos instantáneos para preparar colada	10 g
Cereales secos instantáneos para preparar papilla	20 g
Galletas	10 g
Compotas	60 g
Leche (a partir de 1 año)	80 ml
Yogurt	60 g

Tabla 9. Cantidades de Referencia para alimentos en general (mayores de 4 años)

Alimento	Cantidad de referencia
Almidón de maíz, papa, yuca	10 g
Arroz crudo	50 g
Avena en hojuelas	24 g
Harina de avena	25 g
Harina de trigo	25 g
Harina de maíz	25 g
Pasta para sopa	15 g
Granos simples, por ejemplo, cebada	45 g
Harina como ingrediente principal	50 g
Harina como ingrediente secundario	20 g
Masa para empanadas, pasteles y panqueques	30 g

Tabla 10. Cantidades de Referencia para alimentos (mayores de 4 años)

Alimento	Cantidad de referencia
Masa de pizza	40 g
Pan corriente	50 g
Pan de molde blanco	22 g
Pan de molde integral	32 g
Tostadas	30 g
Tofu	40 g
Cubitos de pan / crotones	7 g
Galleta salada tipo Cracker	24 g
Pan francés	35 g
Miga de pan	30 g
Pastas cortas y largas crudas (como plato único)	64 g
Pastas deshidratadas con o sin relleno (ravioles, tortellini)	100 g
Pastas deshidratadas con relleno	70 g
Lasaña preparada	140 g
Lasaña seca	55 g
Sémola como ingrediente principal	70 g
Sémola como ingrediente secundario	15 g
Trigo para kibe y proteína de soja texturizada	50 g
Tortillas de maíz o trigo / tacos	30 g
Waffles	85 g

Tabla 11. Cantidades de Referencia para productos de pastelería (mayores de 4 años)

Productos de pastelería	Cantidad de referencia
Barra de cereal	30 g
Brownies y alfajores	40 g
Donas, muffins	55 g
Pasteles tortas de frutas, vegetales, queso o similares	125 g
Pastelito	50 g
Relleno o cubiertas para tortas	35 g
Tartaleta	80 g
Tortas preparadas sin o con relleno	60 g
Productos de pastelería, salados o dulces sin relleno	40 g
Mezcla pastelera	30 g
Polvo de hornear	0.6 g

Tabla 12. Cantidades de Referencia para cereales para desayuno (mayores de 4 años)

Cereales para desayuno	Cantidad de referencia
Mezcla para preparar bebida a base de cereal, listo para reconstituir (tipo refresco instantáneo)	Cantidad necesaria para preparar un vaso de 200 ml
Cereales para desayuno (tipo cereal caliente), hojuelas de maíz	40 g seco 55 g con sabor y endulzado
Cereales para desayuno (tipo cereal caliente), hojuelas de maíz	1 taza preparada con 22 g de cereal seco simple
Cereales para desayuno, listo para consumir	30 g
Cereales para desayuno, listo para consumir, pesando menos de 20 g por taza; por ejemplo, granos de cereal simple expandido	15 g
Salvado o germen de trigo	10
Hojuelas de trigo o maíz	30 g
Tortillas de maíz o trigo / tacos	30 g

Tabla 13. Cantidades de Referencia para papas (mayores de 4 años)

Papas	Cantidad de referencia
Papas a la francesa prefitas congeladas	80 g
Papa fresca o congelada	80 g

Tabla 14. Cantidades de Referencia para vegetales sin sal frescos o congelados (mayores de 4 años)

Vegetales sin sal frescos o congelados	Cantidad de referencia
Papas a la francesa prefitas congeladas	85 g
Papa fresca o congelada	30 g

Tabla 15. Cantidades de Referencia para otros vegetales (mayores de 4 años)

Otros vegetales	Cantidad de referencia
Vegetales usados principalmente para aderezar (por ejemplo: pimentón perejil)	4 g
Todos los vegetales sin salsa enlatados en líquido	130 g
Vegetales en conserva (espárragos, hongos, pepino) en salmuera, vinagre y aceites)	50 g
Vegetales deshidratados en conserva (tomate seco)	40 g
Jugos vegetales	200 ml
Aceitunas, alcaparras	15 g
Encurtidos, todos los tipos	30 g
Pasta de vegetales (por ejemplo: pasta de tomate)	30 g
Salsa de vegetales (por ejemplo: salsa de tomate)	15 g

Tabla 16. Cantidades de Referencia para platos preparados congelados (mayores de 4 años)

Platos preparados congelados	Cantidad de referencia
Plato mixto (carne o pollo con agregado)	250 g
Plato mixto de vegetal	135 g
Otros platos preparados	Cantidad de referencia
Medibles en tazas (por ejemplo: espagueti con salsa)	1 taza
Plato mixto vegetal	140 g (adicionar 55 g para productos que llevan algún tipo de salsa)

Tabla 17. Cantidades de Referencia para frutas procesadas (mayores de 4 años)

Frutas procesadas	Cantidad de referencia
Todas las frutas enlatadas o congeladas, coctel de frutas excepto las listadas en categorías separadas	140 g
Ciruelas deshidratadas (secas)	40 g
Durazno deshidratadas (secas)	60 g
Brevas en almíbar	100 g
Uvas pasas	30 g
Duraznos mitades	85 g
Duraznos trozados	85 g
Frambuesas	85 g
Frutas para adorno o sabor (por ejemplo: cerezas)	20 g
Frutas para aderezar (por ejemplo: salsa de ciruela)	70 g
Frutas usadas como ingrediente principal	55 g
Jugos, néctares y bebidas de fruta	200 ml
Jugos usados como ingredientes (por ejemplo: jugo de limón)	5 ml
Frutas en almíbar o encurtidas	30 g
Salsa a base de frutas (por ejemplo: salsa de frambuesas, salsa de fresa)	30 g

Tabla 18. Cantidades de Referencia para productos lácteos (mayores de 4 años)

Productos lácteos	Cantidad de referencia
Arequipe / manjar blanco	30 g
Crema chantilly	10 g
Crema de leche	15 g
suero para untar	30 g
Helados	45 g (1 bola pequeña)
Helados en porción individual (por ejemplo: paletas, vasito, cono, sándwich de helado, etc)	1 unidad
Kumis	150 ml/g
Yogurt cremoso	150 g
Yogurt líquido	200 ml
Bebidas lácteas fermentadas	200 ml
Leche condensada	20 g
Leche evaporada	30 g
Leche en polvo	Cantidad necesaria para preparar un vaso 200 ml (sin hielo)
Leche líquida	200 ml
Bebidas con leche	200 ml
Quesito	30 g
Queso cottage	110 g
Queso fresco o campesino	30 g
Queso para untar	15 g
Queso rallado	18 g
Quesos excepto los listados en categorías separadas	30 g
Queso tipo petit suisse	30 g
Postre lácteo	80 g
Postre lácteo con fruta	145 g

Tabla 19. Cantidades de Referencia para huevo (mayores de 4 años)

Huevo	Cantidad de referencia
Huevo fresco	50 g
Ovoproductos (huevo en polvo)	Cantidad para reemplazar un huevo de 50 g

Tabla 20. Cantidades de Referencia para leguminosas (mayores de 4 años)

Leguminosas	Cantidad de referencia
Leguminosas en grano seco (arveja, garbanzos, lentejas, frijoles, habas, etc)	60 g
Leguminosas enlatadas (arveja, garbanzos, lentejas, frijol)	120 g

Tabla 21. Cantidades de Referencia para aceites y grasas (mayores de 4 años)

Aceites y Grasas	Cantidad de referencia
Aceites	10 ml
Mantequillas	7 g
Sustitutos de mantequilla en polvo	2 g
Margarina	10 g
Mayonesa	12 g
Aceite en aerosol (tipo spray)	25 g

Tabla 22. Cantidades de Referencia para nueces y semillas (mayores de 4 años)

Nueces y Semillas	Cantidad de referencia
Coco rallado	15 g
Nueces	30 g
Maní	30 g
Almendras	30 g
Mezclas de ellos	30 g
Pastas y cremas de nueces (por ejemplo: pasta de maní)	2 cucharadas - 20 g
Semillas oleaginosas (mezcladas, cortadas, picadas, enteras)	15 g

Tabla 23. Cantidades de Referencia para productos deshidratados (mayores de 4 años)

Productos deshidratados	Cantidad de referencia
Caldos deshidratados	3 g o cantidad suficiente para preparar 250 ml
Condimentos preparados, incluidos los deshidratados (por ejemplo: chile seco, aji panka, merken, etc)	5 g
Sazonadores y mezclas deshidratadas típicas de cada país para preparaciones varias incluye sazónador Umami	3 g
Cremas en polvo y sopas deshidratadas	20 g o cantidad suficiente para preparar 250 ml

Tabla 24. Cantidades de Referencia para azúcares, productos de chocolate y otros productos dulces (mayores de 4 años)

Azúcares, productos de chocolate y otros productos dulces	Cantidad de referencia
Arequipe / manjar blanco	20 g
Azúcar	5 g
Sustitutos de azúcar	Cantidad equivalente a la cantidad de referencia de azúcar para endulzar
Jarabe de maíz, miel, cobertura de frutas y otros jarabes (cassis, grosella, frambuesa, mora, guaraná, etc.)	20 g
Bebidas carbonatadas	200 ml
Bebidas no carbonatadas	200 ml
Bebidas hidratantes	200 ml
Bebidas hidratantes en polvo	20 - 30 g
Caramelos, dulces	20 g
Mezcla para preparar bebida lista para reconstituir (tipo refresco instantáneo)	Cantidad necesaria para preparar un vaso de 200 ml
Dulce de corte (guayaba, membrillo, higo, batata, etc)	40 g
Goma de mascar (chicle)	3 g
Masmelos	30 g
Mermelada	20 g
Miel de abejas	10 g
Miel para pancakes	10 g
Salsa de chocolate	30 g
Chocolate de consumo directo	25 g
Chocolate de mesa sin azúcar	8 g
Chocolate de mesa con azúcar	20 g
Polvo achocolatado, polvos a base de cacao, chocolate en polvo, cacao en polvo	20 g
Panela	25 g
Decorativos para productos horneados, tortas, galletas (por ejemplo: azúcar de color, chispas de chocolates)	1 cucharadita o 4 g si no se puede medir en cucharaditas

Tabla 25. Cantidades de Referencia para misceláneos (mayores de 4 años)

Misceláneos	Cantidad de referencia
Café soluble	Cantidad necesaria para preparar una taza
Café molido	Cantidad necesaria para preparar una taza
Achiras	25 g
Extruidos de maíz	15 g
Tortillas de maíz	30 g
Mixtos (papa-tajada-chicharrón)	40 g
Maíz pira	25 g
Productos para snack o botanas a base de cereales, harinas, tubérculos, raíces y otros, extruidos o no	25 g
Productos expandidos o de pallet de harina / chicharrón	15 g
Paleta de agua, congelados con sabor y endulzados	85 g
Mezclas en polvo para preparar bebidas (sin alcohol)	Cantidad necesaria para preparar un vaso (sin hielo)
Mezclas secas para recubrir carne, pescados, mezclas sazonantes	12 g
Espicias, hierbas (diferentes a los suplementos dietarios)	¼ de cucharadita o 0.5 g si no es medible en cucharaditas
Salsas para pasta	125 g
Salsa inglesa, salsa de soya, salsa para carnes	5 ml
Salsa tártara	15 g
Salsas picantes	6 g
Aderezo para ensaladas	30 g
Mostaza	10 g
Vinagre	5 ml
Vino de cocina	5 ml



Recuerda:

Las anteriores tablas muestran la cantidad de referencia para cada alimento que equivale a una porción, con base en estas tablas, se calcula el número de porciones de un producto de acuerdo con la definición de porción y si el alimento se puede consumir en una ocasión. Se recomienda determinar la viscosidad del producto, para clasificarlo como sólido o líquido (ver anexo 4)

Referencia tamaños y características de las porciones

Resolución 810 de 2021

Anexo 3. Referencias bibliográficas de índice y carbohidratos glucémicos

Kaye Foster-Powell, Susanna HA Holt, and Janette C Brand-Miller. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *Am J Clin Nutr* 2002; 76:5–56. Printed in USA. © 2002 American Society for Clinical Nutrition.

Fiona S. Atkinson, Rd, Kaye Foster-Powell, Rd, Jennie C. Brand-Miller, Phd. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. *Diabetes Care*, Volume 31, Number 12, December 2008.
<http://www.fao.org/3/y4705s/y4705s.pdf>

Anexo 4. Viscosidad de los alimentos

*A partir de 25000 o parecidos al chocolate cremoso se considera sólido el alimento

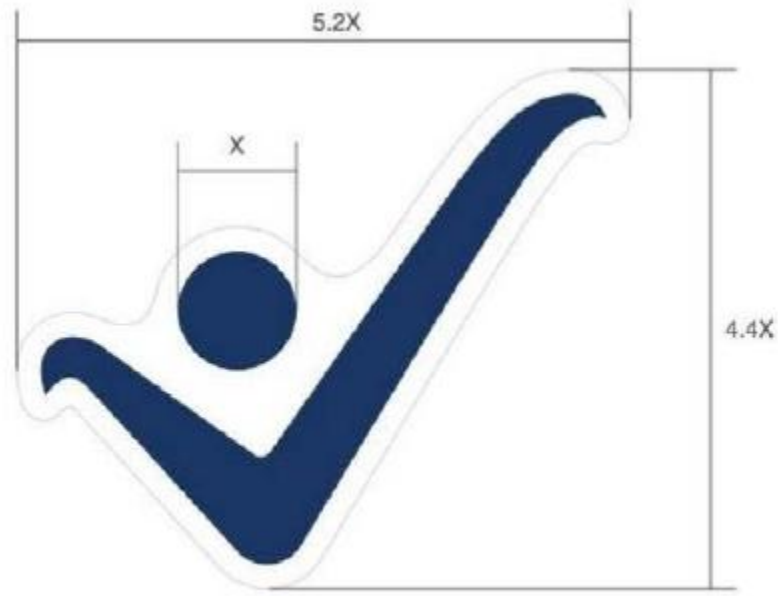
Material	Viscosidad (Centipoise) a 21 °C
Agua	1
Leche	3
Aceite	1.000
Miel	10.000
Chocolate cremoso	25.000*
Salsa de tomate	50.000
Mostaza	70.000
Crema	100.000



Líquido

Sólido

Tamaño y presentación de los sellos de advertencia y el sello positivo

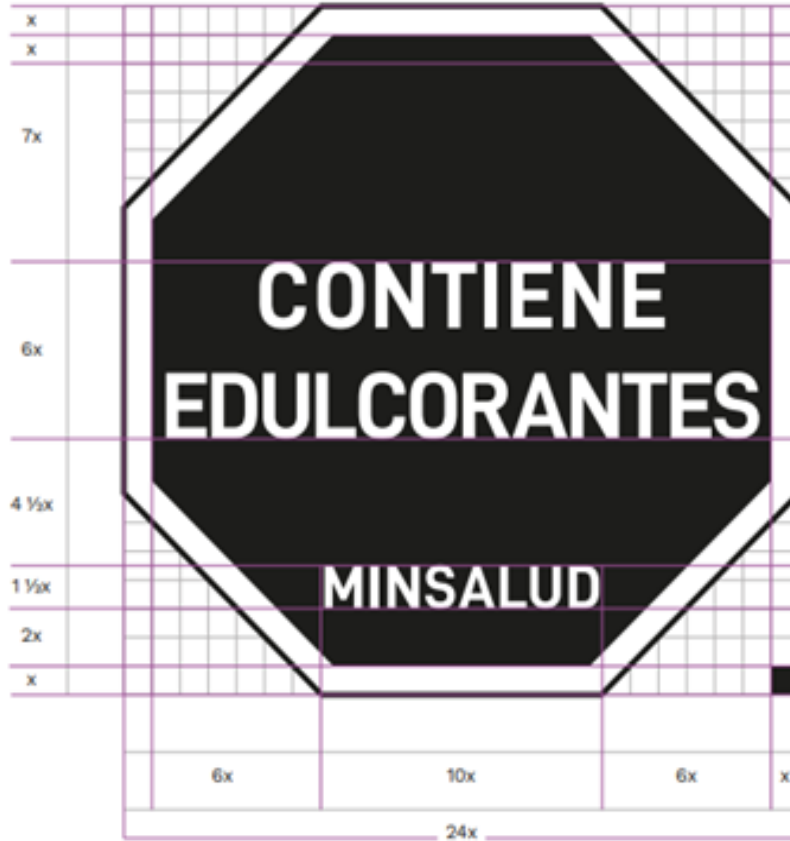


La letra "x" corresponde a la unidad de proporción sobre la que se construye el ícono del sello



www.minsalud.gob.pe







a. Opción 1



b. Opción 2



c. Opción 3



c. Opción 4



Infografías

- Paso a paso para diferenciar los tipos de azúcares en los productos. Enlace: [Páginas - Decálogo de una alimentación saludable \(minsalud.gov.co\)](http://Páginas - Decálogo de una alimentación saludable (minsalud.gov.co))



MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

Paso a Paso para diferenciar los tipos de azúcares en los productos

PASO 1

Diferencias entre azúcares libres y azúcares añadidos

- Azúcares totales:** carbohidratos tipo monosacáridos y disacáridos presentes de forma natural en los alimentos o añadidos a los mismos.
- Azúcares libres:** los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos intencionalmente a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor (sacarina, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta, miel y melaza) más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas.
- Azúcares añadidos:** son los azúcares adicionados o agregados, incluyendo

a los azúcares que se adicionan durante el procesamiento de alimentos o se empaquetan como tales, e incluyen azúcares como monosacáridos y disacáridos, aquellos contenidos en los jarabes y los naturalmente presentes en la miel y en los concentrados de jugos de frutas o vegetales. Estos no incluyen los azúcares intrínsecos que se encuentran en la leche, frutas y los vegetales y los azúcares que son carbohidratos no glucémicos.

- Azúcares intrínsecos:** son los que se encuentran presentes en las células de las paredes de las plantas principalmente en frutas (fructosa) o como la lactosa en la leche

PASO 2

Inicialmente se debe conocer las definiciones:

1. Azúcares totales = azúcares intrínsecos + azúcares libres
2. Azúcares intrínsecos
3. Azúcares libres = azúcares añadidos + azúcares presentes en jugos de frutas y/o verduras
4. Azúcares añadidos



Si el fabricante declara...	Entonces la cantidad de azúcar libre es...	Ejemplo de los productos
Si no está declarado	0	Productos naturales
Azúcares añadidos	El total de azúcares declarados	Cereales, productos en el cual se adicionan azúcares añadidos
Estado de azúcares y otros carbohidratos que se le da un grupo de alimentos que no son azúcares añadidos (incluyendo jarabes, miel, melaza, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta)	El total de azúcares declarados	Productos naturales, cereales, frutas, verduras, leche y productos que contienen azúcares añadidos
Estado de azúcares y otros carbohidratos que se le da un grupo de alimentos que no son azúcares añadidos (incluyendo jarabes, miel, melaza, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta)	100% del total de azúcares declarados	Jugos con azúcares añadidos
Estado de azúcares y otros carbohidratos que se le da un grupo de alimentos que no son azúcares añadidos (incluyendo jarabes, miel, melaza, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta)	100% del total de azúcares declarados	Productos naturales
Estado de azúcares y otros carbohidratos que se le da un grupo de alimentos que no son azúcares añadidos (incluyendo jarabes, miel, melaza, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta)	100% del total de azúcares declarados	Productos naturales con jarabes

PASO 3

Panel D. Conocer el método para calcular los azúcares libres sobre la base del total de azúcares declarado en los envases de alimentos y bebidas

- ¿Cómo calcular las áreas de la tabla nutricional y las dimensiones de los sellos de advertencia? Enlace: [Páginas - Decálogo de una alimentación saludable \(minsalud.gov.co\)](http://Páginas - Decálogo de una alimentación saludable (minsalud.gov.co))

advertencia?

EXCESO DE AZÚCAR

EXCESO DE GRASAS SATURADAS

EXCESO EN GRASAS TRANS

CONTIENE ALCOHOL

Introducción

Inicialmente se debe conocer cuál es el área total disponible de impresión, siendo esta el área total de la etiqueta menos los sellos, prohibiciones y conocer la cara principal de exhibición, que es objeto de mayor exposición y análisis en condiciones normales y acostumbradas para la exhibición en la venta al por menor (área de la cara principal de los envases, área de la cara principal disponible para sellos).

PASO 1 Revisar las diferentes áreas que tengo en mi empaque:

Calcular el área total disponible de impresión:



PASO 2 Determinar el formato a usar para la tabla nutricional:

- 1 Si el área total disponible de impresión es $\geq 225 \text{ cm}^2$ se usa formato vertical estándar
- 2 Si el área total disponible de impresión es $< 225 \text{ cm}^2$ se usa el formato línea y tabular
- 3 Si el área total disponible de impresión es $< 77 \text{ cm}^2$ se rotula en envase secundario, con código QR o página web.

Luego de obtener el formato, se calcula:

- 1 El 25% del área de la cara donde se ubique la tabla nutricional para un empaquetado normal
- 2 El 10% del área de la cara donde se ubique la tabla nutricional para carne cruda envasada

Paso a paso para calcular las áreas del sello frontal de advertencia

PASO 1 Calcular el área de la cara principal de exhibición, de acuerdo con su forma geométrica.

En el caso de un envase cilíndrico o casi cilíndrico, el área de la cara principal de exhibición varía el cuarenta por ciento (40%) de la superficie total del recipiente.

Calcular e tener en cuenta para las áreas:



Almuerzo	100 x 100	10000
Almuerzo	100 x 150	15000
Almuerzo	100 x 200	20000
Almuerzo	100 x 250	25000
Almuerzo	100 x 300	30000
Almuerzo	100 x 350	35000
Almuerzo	100 x 400	40000
Almuerzo	100 x 450	45000
Almuerzo	100 x 500	50000
Almuerzo	100 x 550	55000
Almuerzo	100 x 600	60000
Almuerzo	100 x 650	65000
Almuerzo	100 x 700	70000
Almuerzo	100 x 750	75000
Almuerzo	100 x 800	80000
Almuerzo	100 x 850	85000
Almuerzo	100 x 900	90000
Almuerzo	100 x 950	95000
Almuerzo	100 x 1000	100000
Almuerzo	100 x 1050	105000
Almuerzo	100 x 1100	110000
Almuerzo	100 x 1150	115000
Almuerzo	100 x 1200	120000
Almuerzo	100 x 1250	125000
Almuerzo	100 x 1300	130000
Almuerzo	100 x 1350	135000
Almuerzo	100 x 1400	140000
Almuerzo	100 x 1450	145000
Almuerzo	100 x 1500	150000
Almuerzo	100 x 1550	155000
Almuerzo	100 x 1600	160000
Almuerzo	100 x 1650	165000
Almuerzo	100 x 1700	170000
Almuerzo	100 x 1750	175000
Almuerzo	100 x 1800	180000
Almuerzo	100 x 1850	185000
Almuerzo	100 x 1900	190000
Almuerzo	100 x 1950	195000
Almuerzo	100 x 2000	200000
Almuerzo	100 x 2050	205000
Almuerzo	100 x 2100	210000
Almuerzo	100 x 2150	215000
Almuerzo	100 x 2200	220000
Almuerzo	100 x 2250	225000
Almuerzo	100 x 2300	230000
Almuerzo	100 x 2350	235000
Almuerzo	100 x 2400	240000
Almuerzo	100 x 2450	245000
Almuerzo	100 x 2500	250000
Almuerzo	100 x 2550	255000
Almuerzo	100 x 2600	260000
Almuerzo	100 x 2650	265000
Almuerzo	100 x 2700	270000
Almuerzo	100 x 2750	275000
Almuerzo	100 x 2800	280000
Almuerzo	100 x 2850	285000
Almuerzo	100 x 2900	290000
Almuerzo	100 x 2950	295000
Almuerzo	100 x 3000	300000
Almuerzo	100 x 3050	305000
Almuerzo	100 x 3100	310000
Almuerzo	100 x 3150	315000
Almuerzo	100 x 3200	320000
Almuerzo	100 x 3250	325000
Almuerzo	100 x 3300	330000
Almuerzo	100 x 3350	335000
Almuerzo	100 x 3400	340000
Almuerzo	100 x 3450	345000
Almuerzo	100 x 3500	350000
Almuerzo	100 x 3550	355000
Almuerzo	100 x 3600	360000
Almuerzo	100 x 3650	365000
Almuerzo	100 x 3700	370000
Almuerzo	100 x 3750	375000
Almuerzo	100 x 3800	380000
Almuerzo	100 x 3850	385000
Almuerzo	100 x 3900	390000
Almuerzo	100 x 3950	395000
Almuerzo	100 x 4000	400000
Almuerzo	100 x 4050	405000
Almuerzo	100 x 4100	410000
Almuerzo	100 x 4150	415000
Almuerzo	100 x 4200	420000
Almuerzo	100 x 4250	425000
Almuerzo	100 x 4300	430000
Almuerzo	100 x 4350	435000
Almuerzo	100 x 4400	440000
Almuerzo	100 x 4450	445000
Almuerzo	100 x 4500	450000
Almuerzo	100 x 4550	455000
Almuerzo	100 x 4600	460000
Almuerzo	100 x 4650	465000
Almuerzo	100 x 4700	470000
Almuerzo	100 x 4750	475000
Almuerzo	100 x 4800	480000
Almuerzo	100 x 4850	485000
Almuerzo	100 x 4900	490000
Almuerzo	100 x 4950	495000
Almuerzo	100 x 5000	500000
Almuerzo	100 x 5050	505000
Almuerzo	100 x 5100	510000
Almuerzo	100 x 5150	515000
Almuerzo	100 x 5200	520000
Almuerzo	100 x 5250	525000
Almuerzo	100 x 5300	530000
Almuerzo	100 x 5350	535000
Almuerzo	100 x 5400	540000
Almuerzo	100 x 5450	545000
Almuerzo	100 x 5500	550000
Almuerzo	100 x 5550	555000
Almuerzo	100 x 5600	560000
Almuerzo	100 x 5650	565000
Almuerzo	100 x 5700	570000
Almuerzo	100 x 5750	575000
Almuerzo	100 x 5800	580000
Almuerzo	100 x 5850	585000
Almuerzo	100 x 5900	590000
Almuerzo	100 x 5950	595000
Almuerzo	100 x 6000	600000
Almuerzo	100 x 6050	605000
Almuerzo	100 x 6100	610000
Almuerzo	100 x 6150	615000
Almuerzo	100 x 6200	620000
Almuerzo	100 x 6250	625000
Almuerzo	100 x 6300	630000
Almuerzo	100 x 6350	635000
Almuerzo	100 x 6400	640000
Almuerzo	100 x 6450	645000
Almuerzo	100 x 6500	650000
Almuerzo	100 x 6550	655000
Almuerzo	100 x 6600	660000
Almuerzo	100 x 6650	665000
Almuerzo	100 x 6700	670000
Almuerzo	100 x 6750	675000
Almuerzo	100 x 6800	680000
Almuerzo	100 x 6850	685000
Almuerzo	100 x 6900	690000
Almuerzo	100 x 6950	695000
Almuerzo	100 x 7000	700000
Almuerzo	100 x 7050	705000
Almuerzo	100 x 7100	710000
Almuerzo	100 x 7150	715000
Almuerzo	100 x 7200	720000
Almuerzo	100 x 7250	725000
Almuerzo	100 x 7300	730000
Almuerzo	100 x 7350	735000
Almuerzo	100 x 7400	740000
Almuerzo	100 x 7450	745000
Almuerzo	100 x 7500	750000
Almuerzo	100 x 7550	755000
Almuerzo	100 x 7600	760000
Almuerzo	100 x 7650	765000
Almuerzo	100 x 7700	770000
Almuerzo	100 x 7750	775000
Almuerzo	100 x 7800	780000
Almuerzo	100 x 7850	785000
Almuerzo	100 x 7900	790000
Almuerzo	100 x 7950	795000
Almuerzo	100 x 8000	800000
Almuerzo	100 x 8050	805000
Almuerzo	100 x 8100	810000
Almuerzo	100 x 8150	815000
Almuerzo	100 x 8200	820000
Almuerzo	100 x 8250	825000
Almuerzo	100 x 8300	830000
Almuerzo	100 x 8350	835000
Almuerzo	100 x 8400	840000
Almuerzo	100 x 8450	845000
Almuerzo	100 x 8500	850000
Almuerzo	100 x 8550	855000
Almuerzo	100 x 8600	860000
Almuerzo	100 x 8650	865000
Almuerzo	100 x 8700	870000
Almuerzo	100 x 8750	875000
Almuerzo	100 x 8800	880000
Almuerzo	100 x 8850	885000
Almuerzo	100 x 8900	890000
Almuerzo	100 x 8950	895000
Almuerzo	100 x 9000	900000
Almuerzo	100 x 9050	905000
Almuerzo	100 x 9100	910000
Almuerzo	100 x 9150	915000
Almuerzo	100 x 9200	920000
Almuerzo	100 x 9250	925000
Almuerzo	100 x 9300	930000
Almuerzo	100 x 9350	935000
Almuerzo	100 x 9400	940000
Almuerzo	100 x 9450	945000
Almuerzo	100 x 9500	950000
Almuerzo	100 x 9550	955000
Almuerzo	100 x 9600	960000
Almuerzo	100 x 9650	965000
Almuerzo	100 x 9700	970000
Almuerzo	100 x 9750	975000
Almuerzo	100 x 9800	980000
Almuerzo	100 x 9850	985000
Almuerzo	100 x 9900	990000
Almuerzo	100 x 9950	995000
Almuerzo	100 x 10000	1000000

PASO 2 Luego de obtener el formato, se calcula:

Luego de obtener el área, se observa la tabla de las dimensiones. Para el área $> 300 \text{ cm}^2$ se debe multiplicar a 0,15 y 0,65, a este resultado se le debe sacar la raíz cuadrada.

Se debe tener en cuenta que si hay más de dos sellos en el empaque:

- a) Obtener el 65% Para superficies con área de la cara principal de los envases mayor o igual a 30 cm^2 y menor o igual a 300 cm^2 .
- b) Para superficies con área de la cara principal de los envases mayores a 300 cm^2 , según la tabla le corresponde un único formato de sello octogonal de $33 \text{ cm} \times 33 \text{ cm}$.

PASO 3 Ejemplo de cálculo:




- 1 Área total disponible de impresión: $86 \times 15 = 1290 \text{ cm}^2$. Este resultado, se multiplica por $0,65 = 838,50 \text{ cm}^2$. Este resultado se divide entre $0,15 = 5590 \text{ cm}^2$. Este resultado se le saca la raíz cuadrada y se obtiene un formato vertical simplificado.
- 2 Para calcular el área de la cara donde se ubique la tabla se toman las dimensiones de la etiqueta: $86 \times 15 = 1290 \text{ cm}^2$. A este resultado se le saca el 25%, es decir: $322,50 \text{ cm}^2$ es el formato mínimo del área.
- 3 Se calcula el área de la cara principal de exhibición: $86 \times 15 = 1290 \text{ cm}^2$. Al área se ubica esta área de $322,50 \text{ cm}^2$ en la tabla del paso 2, así obtenemos $33 \times 33 \text{ cm}$. Se debe restar del área total, se le saca el 65% al área de 1290 cm^2 , es decir: $838,50 \text{ cm}^2$ y con esta área se va a la tabla del paso 2, así donde se vean las dimensiones de $33 \times 33 \text{ cm}$.

Paso a paso para determinar si su producto tiene sello frontal de. Enlace: [Paginas - Decálogo de una alimentación saludable \(minsalud.gov.co\)](http://Paginas - Decálogo de una alimentación saludable (minsalud.gov.co))

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

Paso a Paso para determinar si su producto tiene sello frontal de advertencia

PASO 1


Revisar si su producto no se encuentra dentro de las siguientes excepciones:

- Fórmulas infantiles para niños y niñas entre 0 y 6 meses, otros entre 6 meses y un año, y una fórmula infantil especial.
- Alimentos para Propósitos Médicos Especiales (APME).
- Productos de un solo ingrediente y sin aditivos.
- Sal y jodada y Reconstitutos, suculentos de la sal.
- Infusiones de hierbas y frutas, té, té descafeinado, té instantáneo o soluble, o extracto de té o extracto de la descafeinada y café descafeinado, café instantáneo o soluble, o extracto de café, o extracto de café descafeinado que no contenga ingredientes añadidos.
- Alimentos a granel.
- Alimentos utilizados como materia prima para la industria y los ingredientes nutrimentales que no se venden directamente al consumidor.
- Alimentos envasados a los que no se les fríe adicionalmente saliendo de fábrica o acartonados.
- Bebidas hidratantes - energéticas para deportistas.
- Alimentos sin procesar.
- Alimentos mínimamente procesados.
- Alimentos y bebidas típicos o artesanales.
- Alimentos con ensame de materiales de origen natural.

PASO 2

Revisar si el producto de la adicción.

Evolución



Alimento	Etiquetas (2017)	Liquidos (2018)
Alimentos	100%	100%
Alimentos procesados	100%	100%
Alimentos mínimamente procesados	100%	100%
Alimentos típicos o artesanales	100%	100%

PASO 3

Cálculos para determinar si su producto lleva sello de advertencia

Ingredientes

Materia prima: harina de trigo, azúcar color caramelo, azúcar refinado, galletas de leche, margarina vegetal, sal, polvo de hornear y otros. Ingredientes: harina de trigo, azúcar color caramelo, azúcar refinado, galletas de leche, margarina vegetal, sal, polvo de hornear y otros.

Grasa Saturada

En estos casos se multiplica el valor de grasa saturada por el factor de conversión de 0,85 para obtener el valor de grasa saturada equivalente.

Grasa Trans

En estos casos se multiplica el valor de grasa trans por el factor de conversión de 2,25 para obtener el valor de grasa trans equivalente.

Grasa Total

En estos casos se suman los valores de grasa saturada equivalente y grasa trans equivalente para obtener el valor de grasa total equivalente.

Grasa Saturada Equivalente

En estos casos se suman los valores de grasa saturada equivalente y grasa trans equivalente para obtener el valor de grasa saturada equivalente total.

Grasa Trans Equivalente

En estos casos se suman los valores de grasa trans equivalente y grasa saturada equivalente para obtener el valor de grasa trans equivalente total.

Grasa Total Equivalente

En estos casos se suman los valores de grasa saturada equivalente total y grasa trans equivalente total para obtener el valor de grasa total equivalente.

Grasa Saturada Equivalente Total

En estos casos se suman los valores de grasa saturada equivalente total y grasa trans equivalente total para obtener el valor de grasa saturada equivalente total.

Grasa Trans Equivalente Total

En estos casos se suman los valores de grasa trans equivalente total y grasa saturada equivalente total para obtener el valor de grasa trans equivalente total.

Grasa Total Equivalente Total

En estos casos se suman los valores de grasa saturada equivalente total y grasa trans equivalente total para obtener el valor de grasa total equivalente total.