

A photograph of a man and a young boy in a supermarket aisle. The man, wearing a red, white, and blue plaid shirt, is leaning over the boy, pointing at a small packet of food. The boy, wearing a light blue shirt, is holding the packet and looking at it intently. The background shows shelves stocked with various food products, including bags of snacks and boxes of cereal.

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Aprende a elegir tus alimentos de
manera responsable e informada



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

Revisa la tabla nutricional

Compara el aporte nutricional de 100 g o 100 ml de cada producto

Calorías



Es la energía que aporta el alimento, elige el que aporte menos.

Proteínas



Prefiere el que aporte más.

Azúcares totales



Elige el que tenga menos.

Grasas



Prefiere el que tenga menos.

Grasas trans



¡Alto Riesgo! Es mejor que no estén presentes en el alimento.

Fibra dietética



Busca el que aporte 2,5 gramos o más por porción, ya que ese producto es una buena fuente de fibra.

Grasas saturadas



Es deseable que contenga menos de 1 g por porción.

Sodio



Elige el que tenga menor contenido, idealmente no más de 140 mg por porción.

Compara el aporte nutricional por porción de consumo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 3 unidades (45g)

Porciones por envase: Aprox. 3

	100 g	1 porción
● Energía (kcal)	400	180
● Proteínas (g)	33	14
● Grasa total (g)	16	7
● Grasas saturadas (g)	10	4,5
Grasas monoinsaturadas (g)	3,3	1,5
Grasas poliinsaturadas (g)	2,2	1
● Ácidos grasos trans (g)	0	0
Colesterol (g)	0	0
Hidratos de carb. disp (g)	31	16
● Azúcares totales (g)	8,9	4
● Fibra dietética (g)	31	16
● Sodio (g)	156	70

		(*)
Vitamina A (µgER)	400	22,5%
Vitamina C (mg)	13	10%
Vitamina E (mgET)	8,9	20%
Vitamina B6(mg)	0,4	9%

Al conocer la **información nutricional** puedes **elegir el producto más adecuado** para **mantener o mejorar tu salud**, y que a la vez permita una **alimentación mas balanceada**.

Tamaño de la porción de consumo

Es importante que revises el **tamaño de la porción** que se indica en la tabla, esta información te permitirá saber cuánto debes comer.

Porciones por envase

Recuerda revisar además el número de porciones que contiene un envase, generalmente tienen más de lo que crees.

Es recomendable consumir sólo una porción por vez.

¿Qué más encontramos en la etiqueta?

Orden de los Ingredientes

Se ordena de mayor a menor de acuerdo a la cantidad presente en el alimento. Por ejemplo, si en un producto el **azúcar** es el primer ingrediente, busca otro en que esté en el último lugar.

¡y no olvides prefiere siempre los productos con un listado de ingredientes menor!



Ojo con los azúcares

Alimentos que **no contienen azúcar**, pueden contener **fructosa, jarabe de maíz, sirope de agave, entre otros**. Al ser consumidos en exceso **aumentan la glicemia (muchas veces más que el azúcar)**, pudiendo llegar a **generar resistencia a la insulina o aumentar el riesgo de padecer diabetes**.

CHILE



**En Chile muere
1 persona obesa por hora**



**5 de cada 10 niños y niñas
tienen exceso de peso**

**Elige los alimentos con menos sellos,
y si no tienen, ¡mejor!**



Ministerio
de Salud



Ministerio
de Salud



Ministerio
de Salud



Ministerio
de Salud

¿Por qué advertir sobre calorías, sodio, azúcares y grasa saturada?

Estos nutrientes consumidos en exceso se asocian a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, infarto, cáncer, etc., lo que además genera severos daños a la salud.

Ley de Etiquetado y publicidad de los alimentos

El año 2016 comienza a regir esta ley, dando paso a los sellos negros o de advertencia, los que presentan de manera clara y sencilla si un alimento envasado y procesado supera los límites establecidos para **calorías, sodio, azúcares y/o grasas saturadas**.

Límites establecidos

Los límites los fijó el Ministerio de Salud y su aplicación comenzó de manera gradual desde el 2016 hasta el 2019.

				
	Calorías	Sodio	Azúcares	Grasas Saturadas
 Alimentos sólidos	275 kcal / 100 g	400 mg / 100 g	10 g / 100 g	4 g / 100 g
 Alimentos líquidos	70 kcal / 100 ml	100 mg / 100 ml	5 g / 100 ml	3 g / 100 ml



Esta ley también **prohíbe la venta de alimentos o productos que superen estos límites en los establecimientos educacionales** (parvularia – básica – media), asegurando una oferta de alimentos saludables para **promover la alimentación sana en los niños y niñas**.

Además, la ley **prohíbe la publicidad televisiva de alimentos con sellos en horario de niños, no permite el gancho comercial, como regalos y el uso de imágenes que motiven la compra en niños, como superhéroes, princesas, etc.**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile. Programa de Salud y Calidad de Vida Laboral.

Contacto

Dirección de Asistencia Técnica / INTA – Universidad de Chile

+56 2 29781450 +56 2 29781528

saludlaboral@inta.uchile.cl – atecnica@inta.uchile.cl

www.dinta.cl