

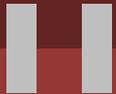


LA IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS EN LOS ALIMENTOS.



LN. MARIA DE LOURDES HERNANDEZ RAMOS

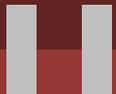
NUTRIÓLOGA Y EDUCADORA EN DIABETES Y LÍPIDOS.





INTRODUCCIÓN

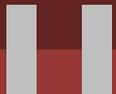
- En lugar de alimentos frescos cada vez más mexicanos consumimos muchos productos industrializados pero, ¿sabemos realmente lo que nos estamos comiendo?





HISTORIA

- A partir de fines del siglo XIX fue necesario que existieran reglas para que los alimentos procesados pudieran cumplir con los requisitos para ser saludables e inocuos.





ACTUALIDADES

- A Nivel Internacional y desde 1963 el CODEX Alimentarius, es el organismo dependiente de la FAO Y OMS, el encargado de emitir las normativas para el etiquetado de los alimentos industrializados.



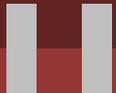
Organización Mundial
de la Salud





ACTUALIDADES

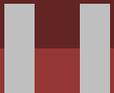
- En México, las Normas NOM-051-SCFI-1994, y la NOM-086-SSA1-1994 son las que contienen las especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Y es la COFEPRIS, la institución encargada de que se cumpla esta norma.





PROPÓSITO.

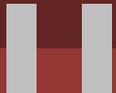
- **Los objetivos del Programa CODEX Alimentario y la normas 051 SCFI y 086 SSA1 son :**
 - La protección de la salud de los consumidores.
 - Asegurar prácticas de comercio claras y
 - Promocionar la coordinación de todas las normas alimentarias acordadas por las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.





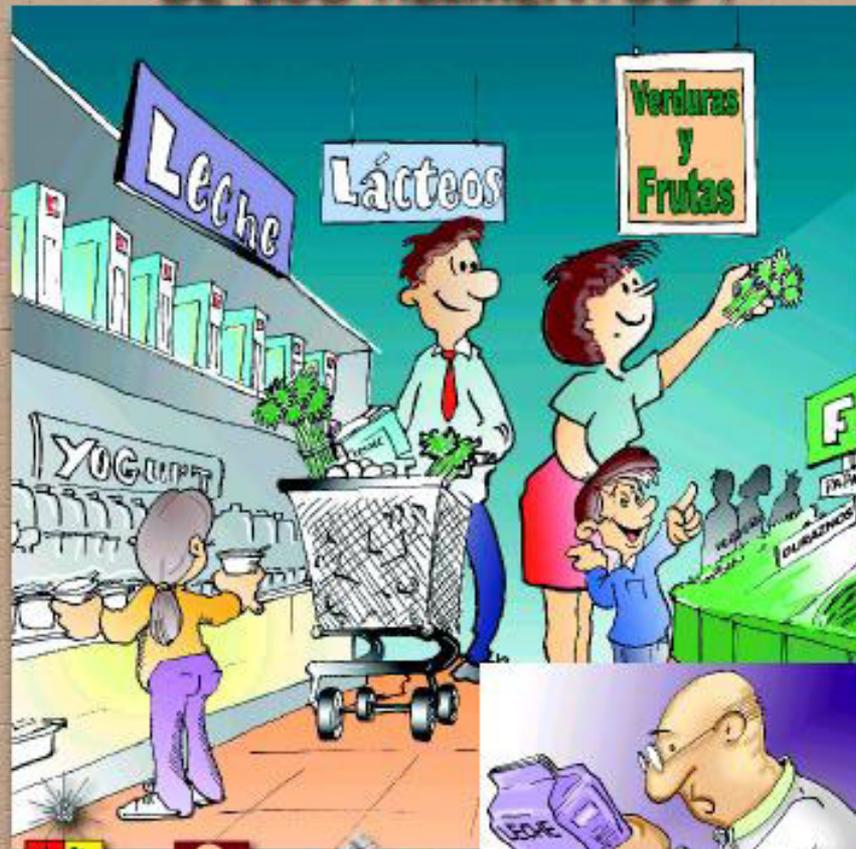
CODEX ALIMENTARIUS

- **El Codex Alimentarius contiene normas sobre todos los alimentos principales, ya sean elaborados, semielaborados o crudos, para su distribución al consumidor.**
- **Contiene disposiciones relativas a:**
 - *La higiene de los alimentos,*
 - *Aditivos alimentarios,*
 - *Residuos de plaguicidas y medicamentos veterinarios*
 - *Contaminantes,*
 - *Etiquetado y*
 - *Presentación, método de análisis y de muestreo e inspección y certificación de importaciones y exportaciones.*





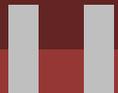
¿ SABE UD. LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS ?



UNIVERSIDAD DE CHILE



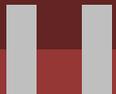
GOBIERNO DE CHILE





ETIQUETAS; DEFINICIÓN

- **Etiqueta:** *Cualquier rótulo, marbete, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o en hueco-grabado o adherido al envase de un alimento.*
- **Etiquetado.** *Cualquier material escrito, impreso o gráfico que contiene la etiqueta, acompaña al alimento o se expone cerca del alimento, incluso el que tiene por objeto fomentar su venta o colocación.*



Cómo leer las etiquetas de los productos envasados

Denominación
Explica la naturaleza y función del producto.



Lista de ingredientes
Materias primas y aditivos, en orden decreciente de peso, según las cantidades usadas.

Instrucciones de uso
Cuando sea necesario debe figurar el modo de **preparación** o uso del alimento, o advertencias para su consumo.

Información nutricional
Sólo es obligatoria para los productos dietéticos, nutificados o para regímenes especiales.

Modo de conservación

RPE o RNE
Registro Nacional o Provincial del Establecimiento Elaborador.

RNPA o RPPA
Registro Nacional o Provincial del producto alimenticio. No deben ser permisos "en trámite" o números de expediente.

Fechas de elaboración y vencimiento
El vencimiento no debe ser inminente.

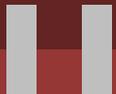
Lote
Identifica productos fabricados el mismo día y bajo las mismas condiciones.

Contenido neto
Para los alimentos envasados con líquido debe figurar el peso escurrido.

Lugar de origen
Si el producto es importado, la información debe estar en castellano en una etiqueta adherida al envase.

Fuente DIRECCION DE LEALTAD COMERCIAL

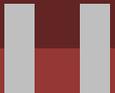
CLARIN





PARTES DE UNA ETIQUETA.

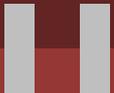
- **Nombre o denominación del alimento o bebida no alcohólica preenvasado.**
- **Lista de ingredientes.**
 - Coadyuvantes de elaboración y transferencia de aditivos
- **Contenido neto y masa drenada.**
- **Nombre y domicilio fiscal.**
- **País de origen.**





PARTES DE UNA ETIQUETA.

- **Identificación del lote.**
- **Fecha de caducidad e instrucciones para la conservación.**
- **Instrucciones de uso**
- ***Requisitos obligatorios adicionales***
 - Etiquetado cuantitativo de los ingredientes
 - Alimentos irradiados
 - Alimentos transgenicos.
- **Leyendas precautorias.**
- **Idioma**



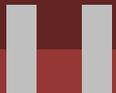


Al leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos, se puede evitar la mayoría de los factores a los que se tiene alguna sensibilidad



Calcium 0% • Iron 0%
Percent Daily Values (DV) are based on a 2000 Calorie diet

INGREDIENTS: SOYBEAN OIL, WATER, EGG YOLK, SALT, LEMON JUICE CONCENTRATE, WHITE WINE AND DISTILLED VINEGARS, SPICES (INCLUDING MUSTARD SEED), PARMESAN CHEESE (PART-SKIM MILK, CHEESE CULTURE, SALT, ENZYMES), GARLIC*, ONION*, OLIVE OIL, XANTHAN GUM, MOLASSES, CORN SYRUP, CARAMEL COLOR, SUGAR, ANCHOVIES, TAMARIND, NATURAL FLAVORS. *DEHYDRATED





INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
<hr/>	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 4%
Calcium 30%	• Iron 0% • Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	





INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Nutrimento	Lo que debe ser cuando dice:
Colesterol	Libre de colesterol: menor a 2 mg/porción. Bajo en colesterol: Menor o igual a 20 mg.
Kcal	Sin calorías: menos de 5 Kcal por porción. Baja en calorías menor o igual a 40 Kcal/ 50 gr. De producto. Lo "light", si tiene 1/3 menos de Kcal o la mitad de grasa del alimento original.
Na	Libre de Na: menos de 5 mg =13 mg de NaCl. Bajo en Na: 140 mg o menos por 100 gr. = 364 mg sal.
Azúcar	Libre de azúcar: menos de 0.5 gr de azúcar por porción. Reducido en azúcar: Menos de 25% menos de azúcar que el alimento original por 100 gr.
Grasas Saturadas	Libre de GS: menos de 0.5 gr. /CR Bajo en GS: 1 gr. O menos por porción. Reducido en GS: Al menos 25% menos de GS que el alimento original.





INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

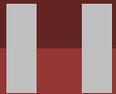
Otras leyendas:	Lo que debe ser cuando dice:
Buena fuente de:	Una ración debe cubrir el 10 o 19% de la recomendación diaria del nutrimento anunciado.
Fortificado, enriquecido o adicionado	Que una ración del alimento debe cubrir al menos 10% más de valor del nutrimento de referencia. Esta cantidad debe cubrir al menos 10% de la IDR
Fibra:	Alto en fibra: 5 gr o más por ración. Buena fuente: 2.5 a 4.9 gr/ por ración. Adicionado con fibra: al menos 2.5 gr o más de fibra por ración.





PRODUCTOS LIGHT

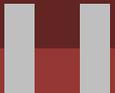
- Light o ligero se emplea para denominar un producto bajo en algún nutrimento o reducido del original.





ADITIVOS.

- Sustancia de carácter natural o sintético, que se incorporan a los alimentos en pequeñas cantidades para mantener, mejorar o conservar las características propias del alimento.
- Actualmente se conocen casi 3000 pero solo se utilizan 100 en la industria alimentaria.



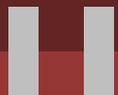
Para ayudar a...	Adicionan...	Que sirve para...	Como...	Por ejemplo:
Mantener la calidad del producto	Conservadores o antimicrobianos Antioxidantes	<ul style="list-style-type: none"> -Evitar la proliferación de bacterias, hongos y levaduras. -Aumentan la vida de anaquel. -Protegen el color y el sabor natural. - Retrasan o previenen el enranciamiento de las grasas. -retrasan el encafecimiento. 	Ac. benzoico, propionato de Calcio, nitritos, nitratos, sulfitos dióxido de azufre y bisulfito de Na y K TBHQ, BHA, BHT, vit E y Vit D	Mayonesas, salsas, quesos, cecinas, embutidos, mermeladas, vinos frutas, etc. Galletas, aceites, cereales, aderezos.
Mejorar las características sensoriales	Saborizantes Colorantes Edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> -modifican o intensifican el sabor y aroma original del alimento. Intensifican el color	GMS, pprika Vainilla Amarillo crepúsculo*, azul brillante, Tartrazina* Quinoleina, indigoteina, azorrubina	Sopas deshidratadas y caldos concentrados, aderezos. Bebidas, refrescos, yogurt, flanes, helados, dulces



-Bendice señor estos alimentos ke
ni tú te los komerías.Amen.



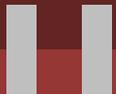
J. Kalvellido





CONCLUSIONES

- Lea los ingredientes que contiene el alimento que se va a comer.
- Los ingredientes, aparecen en orden de importancia según el contenido de este en el alimento.
- **CONVIÉRTASE EN UN CONSUMIDOR “INTELIGENTE”**





CONCLUSIONES

- *“El personal del área de la salud ayuda al paciente a curarse con lo que sabe no con lo que ignora”*
 - *Anónimo*

