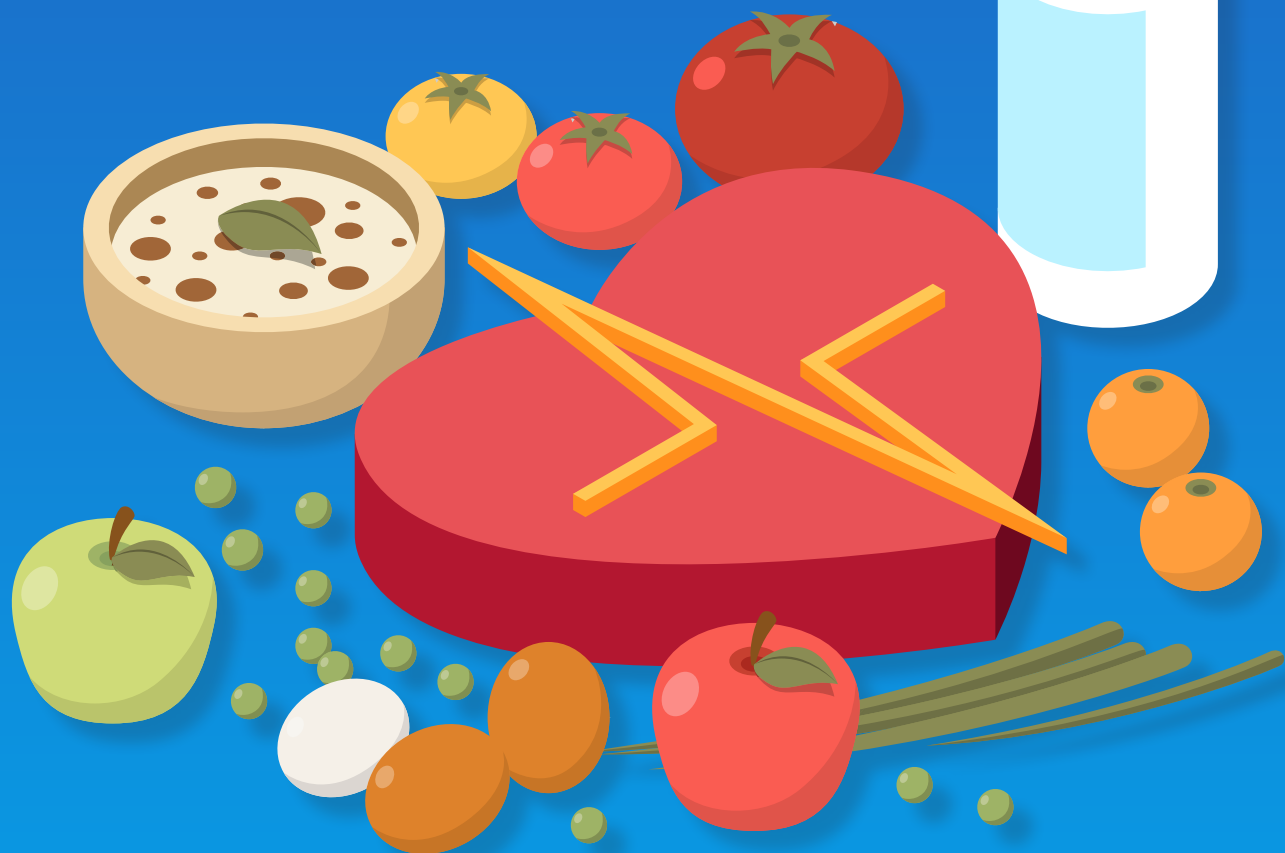


Cartilla **ABCD**

de lectura de etiquetado
para familias

Apropia, **B**usca, **C**ompara y **D**ecide
por opciones más saludables



Ministerio de Salud y Protección Social
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF
Colombia 2024



Cartilla ABCD de lectura de etiquetado para familias Apropiada, Busca, Compara y Decide por opciones más saludables

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF

Representante

Tanya Chapuisat

Representante adjunta

Anna Azaryeva Valente

Oficial de Salud y Nutrición

Salua Marcela Osorio M.

Oficial de Salud y Nutrición

Lina Patricia Zapata V.

Equipo Técnico

Claudia Patricia Vélez Bermúdez

Leidy Esmeralda Parra Carrillo

Gustavo Doria Romero

Paola Marcela Pérez

Yulieth Pilar Uriza

Ministerio de Salud y Protección Social

Ministro de Salud y Protección Social

Guillermo Alfonso Jaramillo Martínez

Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios

Jaime Hernán Urrego Rodríguez

Secretario General

Rodolfo Enrique Salas Figueroa

Directora de Promoción y Prevención (E)

Sandra Consuelo Manrique Mojica

Subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas (E)

Lilian Areliz Sanchez Mesa

Equipo Técnico

Pamela Elizabeth Vallejo Figueroa

Claudia Patricia Moreno Barrera

UNO PUBLICIDAD SAS

Diseño y Diagramación

www.1publicidad.com

Diseñador gráfico

Juan Sebastian Monrroy

Correctora de estilo

Jessica Ballesteros Gutiérrez

Primera Edición

ISBN de la publicación N°

Este material es producido gracias a la financiación de la Embajada de la República Federal de Alemania, Bogotá.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa del editor.

Tabla de contenido



● Presentación	3
● Capítulo 1. ● Etiquetado General	8
● Capítulo 2. ● Etiquetado Frontal de advertencia	13
● Capítulo 3. ● Etiquetado Nutricional	24
● Capítulo 4. ● Declaración de propiedades nutricionales y de salud	41
● Decálogo para decisiones conscientes informadas sobre los alimentos	49
● Anexos: Herramientas didácticas para las familias, niños, niñas y adolescentes	51
A. Juego familiar nutricional	
B. Juego Escaleras y Serpientes	
C. “Emoti-tips” para elecciones saludables	
D. “Ensopémonos”	
E. Crúzate de las vitaminas a los minerales	

Presentación

La amplia disponibilidad de productos comestibles de paquete y bebidas azucaradas se encuentra entre las principales causas de sobrepeso, obesidad y aparición de enfermedades crónicas en el mundo y en edades cada vez más tempranas.

En Colombia, la Ley 2120 de 2021 (conocida como la “Ley de comida chatarra”) y las Resoluciones 810 de 2021 y 2492 de 2022 regulan los requisitos para el etiquetado de estos productos y bebidas.

No importa tu edad o si tienes o no conocimientos previos en nutrición; el propósito de esta cartilla es proporcionarte información para que comprendas el significado y la importancia de las etiquetas. Aprender a leer las etiquetas te ayudará a ser consciente del contenido y de los posibles efectos de los productos ultraprocesados en tu salud.

Te invitamos a cuidar de tu cuerpo y tu salud haciendo elecciones conscientes acerca de tu alimentación.





ANTES DE EMPEZAR, TEN EN CUENTA...

1. "NO ES LO MISMO COMER QUE ALIMENTARSE"

Al comer, calmas el hambre sin tener en cuenta si lo que ingieres es bueno o perjudicial para tu salud. En cambio, al alimentarte, le das a tu organismo los nutrientes necesarios para crecer, tener energía para las labores diarias, mantenerte sano(a) y prevenir enfermedades.

¿Cómo diferencias los comestibles de los alimentos reales?

COMESTIBLES



Características

- Elaboración artificial.
- Contienen exceso de azúcar, grasa, sal y químicos que permiten su conservación por largo tiempo.
- Su consumo frecuente y en exceso puede producir aumento de peso, hipertensión, diabetes y cáncer.

ALIMENTOS



Características

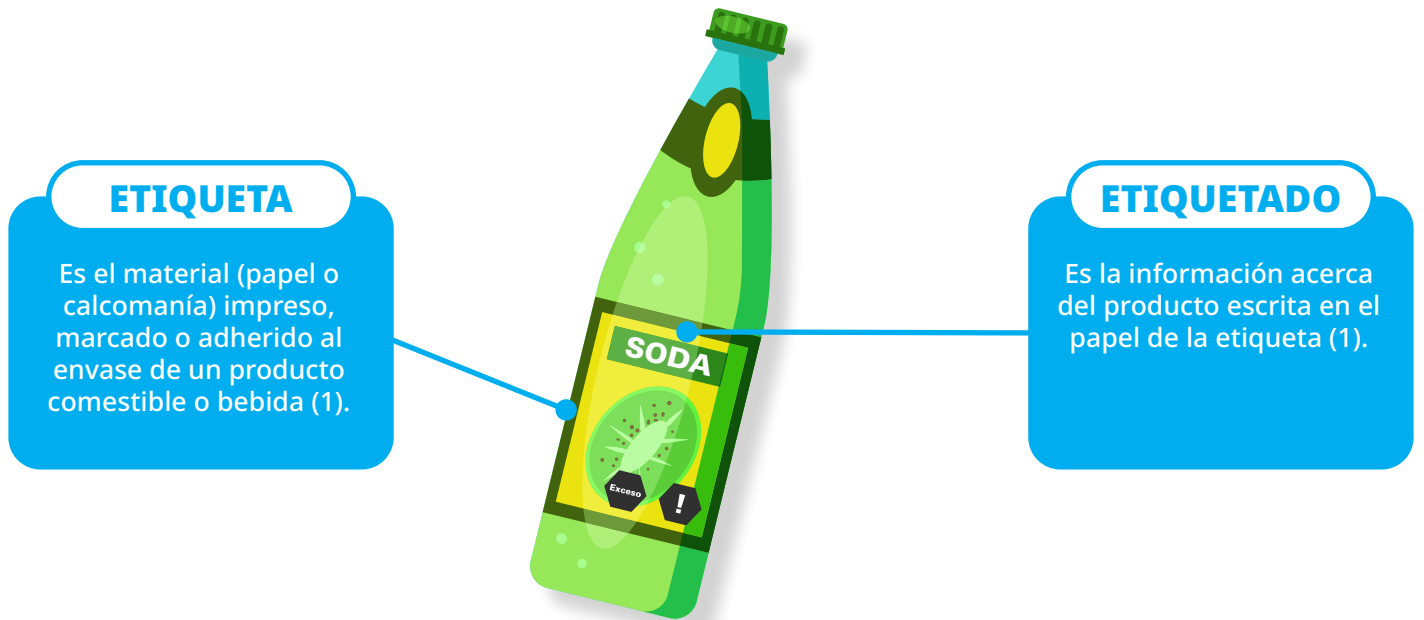
- + Proviene de la naturaleza.
- + Contienen nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y agua.
- + Su consumo frecuente favorece el crecimiento y la salud.

2. ¿QUÉ QUIERE DECIR PRODUCTOS “ULTRAPROCESADOS”?

Son productos comestibles que están fabricados con ingredientes artificiales y químicos, que contienen poco o ningún alimento natural. **Por lo general, vienen empacados, envasados o enlatados, y suelen tener exceso de azúcares, sodio, grasas o edulcorantes¹.** El consumo frecuente y en altas cantidades de estos productos afecta la salud.



3. ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE ETIQUETA Y ETIQUETADO?

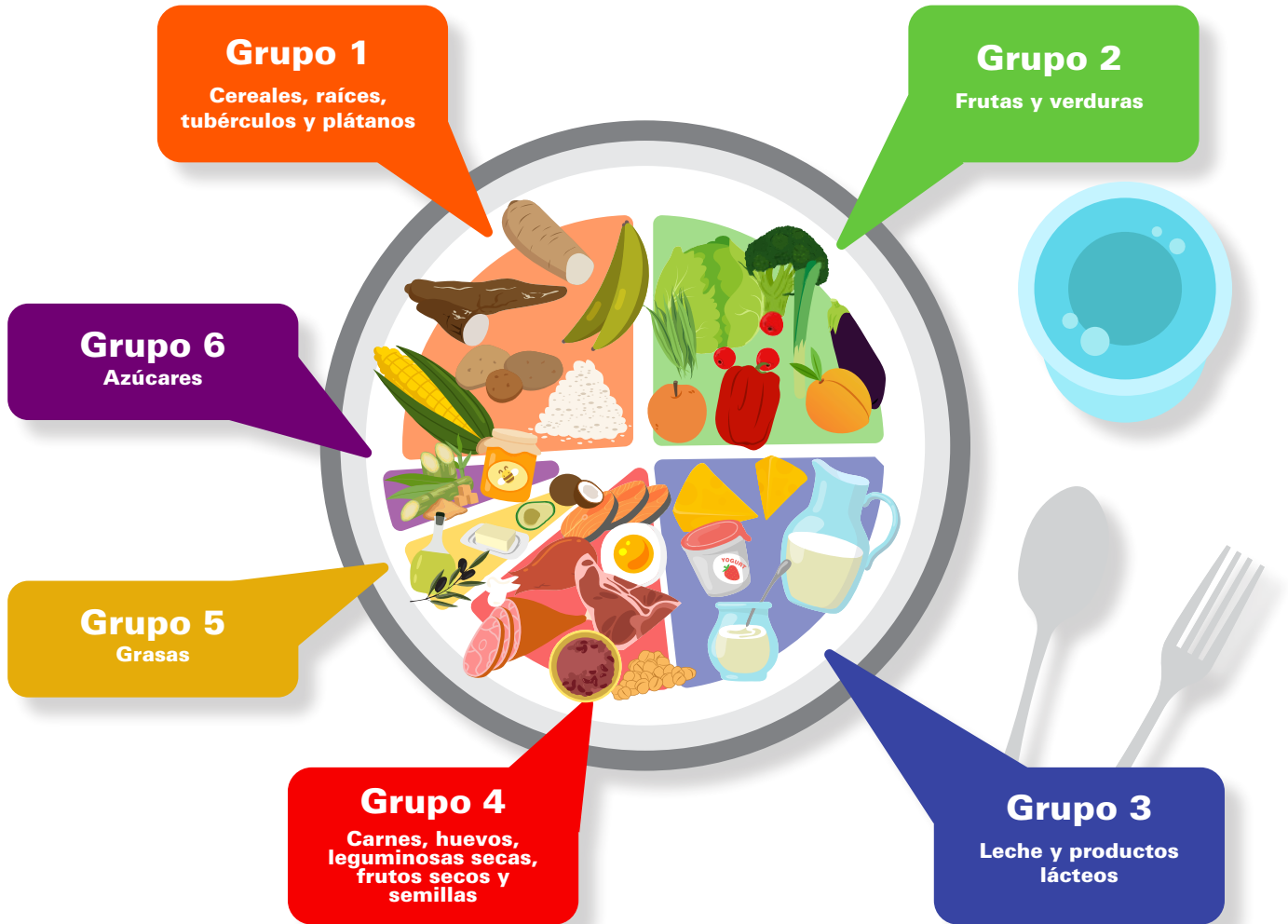


Los **productos ultraprocesados** deben cumplir con los requisitos de **etiquetado**, donde los fabricantes informan las características generales, el contenido nutricional, así como el exceso de azúcares, sodio, grasas y la presencia de edulcorantes, entre otros aspectos (3).

1. Edulcorante: Sustancias diferentes al azúcar que confieren a los alimentos un sabor dulce.

4. "PARA CRECER Y MANTENERTE FUERTE Y SALUDABLE, CONSUME ALIMENTOS NATURALES, FRESCOS Y VARIADOS, TAL COMO LO INDICA EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA (2)".

Plato saludable de la familia colombiana



Los **alimentos sin procesar** (frescos y naturales), como verduras, legumbres, granos, frutas, nueces, raíces, tubérculos, carne, pescado, leche, huevos y platos preparados con esos alimentos, se recomiendan para el consumo diario como parte de una alimentación sana y variada. Estos alimentos favorecen la salud y previenen la aparición de enfermedades.

TIPOS DE ETIQUETADO



Capítulo 1

ETIQUETADO GENERAL

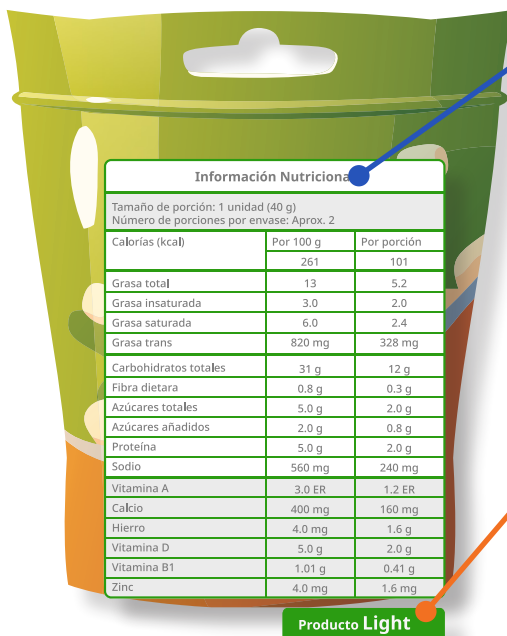
Se refiere a la información sobre el tipo de producto, sus ingredientes y su contenido.



Capítulo 2

ETIQUETADO FRONTAL

Son símbolos negros que advierten sobre el exceso de sustancias que pueden ser perjudiciales para la salud.



Capítulo 3

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Es la información sobre el tamaño de la porción y el contenido de nutrientes.



Capítulo 4

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES

Son frases que resaltan las propiedades nutricionales de un producto. Por ejemplo: "fortificado", "rico en", "bajo en", "contiene", etc.

Capítulo 1

Etiquetado General





APROPIA

EL ETIQUETADO GENERAL

te informa sobre el nombre, las características generales, el contenido, así como las instrucciones sobre cómo conservar, manipular, preparar y consumir un producto (24).



BUSCA

Nombre real

Indica la naturaleza del comestible o bebida. Por ejemplo: crackers (galletas saladas), galletas dulces, yogur sin dulce, leche entera, leche en polvo, etc. (1).

Nombre fantasía

Nombre comercial o complementario que se le da a un producto comestible para hacerlo más atractivo para quien lo compra o consume (1).

Contenido neto

Indica la cantidad exacta de producto en gramos para los sólidos y en litros o mililitros para los líquidos. Adicionalmente, incluye la cantidad de porciones por empaque.





Fecha de vencimiento

Día, mes, año. Esta fecha es muy importante para que consumas los alimentos antes de que puedan dañarse.

Ingredientes

Se describen en la etiqueta en orden, empezando por el más abundante y terminando con el de menor cantidad.

Registro sanitario

Registro, permiso o notificación sanitaria. Es la autorización que se le concede a una persona natural o jurídica para fabricar, procesar, envasar, importar y/o comercializar un alimento. Esta autorización es otorgada por el INVIMA (21).

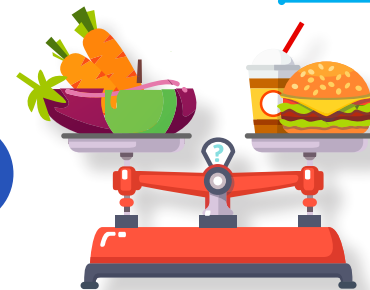
Nombre y dirección del fabricante.

Instrucciones de uso y conservación

Si sigues las indicaciones sobre cómo utilizar, almacenar y conservar los productos empaquetados o envasados, garantizarás que se mantengan en buen estado y se utilicen de manera adecuada, segura y saludable.

Identificación del lote

Corresponde a un grupo de productos con las mismas características, elaborados al mismo tiempo. Te protege como consumidor, ya que, si tienes alguna inconformidad o queja, podrás reportarla y la fábrica podrá hacer seguimiento más preciso.



COMPARA Y DECIDE

INGREDIENTES

Los ingredientes en los primeros lugares de la lista están en mayor cantidad en el producto (1). Los alimentos naturales contribuyen a un mejor funcionamiento del organismo; por el contrario, el consumo excesivo de azúcares, sal/sodio o grasas afecta tu salud.



PREFIERE

Productos que tengan en los primeros lugares de su lista **alimentos naturales** como frutas, verduras, carnes, pescado, pollo o lácteos como leche, queso o yogur.



REDUCE O EVITA

Productos que tengan en los primeros lugares de su lista **azúcares, sal/sodio o grasas**, y/o que contengan en su mayoría **aditivos difíciles de pronunciar**.

INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

Seguir estas instrucciones permite que los productos se conserven en buen estado durante el tiempo indicado por el fabricante (1). Así, podrás disfrutarlos de manera segura y saludable.



PREFIERE

Alimentos frescos y naturales. Además, carnes, pescado, pollo o lácteos como leche, queso o yogur que cumplan con adecuada refrigeración (cadena de frío).



RECHAZA

Productos que tengan empaques o sellos de seguridad rotos o abiertos, así como aquellos que requieren refrigeración (cadena de frío), y no cumplen con ella.

CONTENIDO NETO

Consumir productos empacados o envasados, en tamaño o número de porciones mayores a las recomendadas, lleva a la ingesta de cantidades excesivas de calorías y sustancias perjudiciales para la salud.



PREFIERE

- Empaques pequeños, con una porción para una persona o un solo momento de consumo
- Compartir las porciones de los empaques grandes, o distribuirlos para diferentes momentos de consumo.



REDUCE O EVITA

Empaques o tamaños grandes, con más de una porción, cuando son para una persona o un solo momento de consumo.

REGISTRO SANITARIO

Es un número expedido por el **Instituto de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA)**, con el cual se autoriza a un fabricante a comercializar los productos.



PREFIERE

Cuando se trate de productos empacados, elige aquellos con número de registro sanitario **INVIMA**.



RECHAZA

Productos empacados sin número de registro sanitario **INVIMA**.

Capítulo 2

Etiquetado Frontal





APROPIA

EL ETIQUETADO FRONTAL

consiste en unos símbolos de color negro de forma octagonal que te **avierten** cuando un comestible o bebida envasada presenta un **exceso de nutrientes y/o componentes críticos** (20).

Los nutrientes críticos son aquellos que, cuando se comen en cantidades mayores a las recomendadas, se consideran como factores de riesgo asociados con enfermedades. Estos son: sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans, edulcorantes.



En nuestro país se identifican estos cinco sellos de color negro en forma octagonal², que incluyen las leyendas “Exceso en” y “Contiene edulcorantes”. En la parte inferior, se registra MINSALUD (3).



El consumo repetido y frecuente de productos con tan solo uno de estos sellos frontales se asocia con la aparición de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, cáncer, y enfermedades del corazón, cerebro, riñones y huesos (20).

2. Octagonal: Que tiene ocho lados.



SODIO

EXCESO EN
SODIO

MINSALUD



¿Qué es el sodio?

Es un mineral importante para mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo humano. El sodio es un componente de la sal.

¿Por qué es un nutriente crítico?

Aunque tu cuerpo necesita una pequeña cantidad de sodio para funcionar adecuadamente, su consumo excesivo “arrastra” agua hacia el torrente sanguíneo y aumenta el volumen de sangre, lo que causa la elevación de la presión arterial, también llamada hipertensión arterial.

A su vez, la hipertensión arterial aumenta el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales y de enfermedades renales. El exceso de sodio también puede causar cáncer de estómago (4) (5).

Para tener la presión arterial normal, reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.

¿Qué productos tienen la etiqueta “Exceso en sodio”?

Los productos de paquete (papas fritas, galletas, snacks); embutidos (salchichas, salchichón, jamón, mortadela, hamburguesas); enlatados, quesos, productos de panadería empacada, pizza, galletas, tortas, cereales, salsas, sopas de sobre y productos promocionados como light o reducidos en calorías.

¿Para qué lo usa la industria alimentaria?

Se utiliza para curar³ carne, hornear, espesar, conservar la humedad, resaltar el sabor de otros ingredientes y conservar los alimentos.

Otros nombres para el sodio:

En la lista de ingredientes puede aparecer como: glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, nitrito de sodio, o benzoato de sodio.



3. Curar: es agregar sal a la carne para que pierda el agua y se conserve más tiempo.

¿Cómo saber cuándo un producto tiene “Exceso en sodio”?

El sello “Exceso en sodio” advierte que el producto contiene:

- Más de 1 mg de sodio por cada caloría.
- Igual o mayor a 300 mg de sodio por cada 100 g de producto.
- Igual o mayor a 40 mg por cada 100 ml de bebidas no alcohólicas sin calorías.

AZÚCARES AÑADIDOS



¿Qué son los azúcares añadidos?

Son aquellos que **no** existen naturalmente en un alimento o bebida, pero se añaden durante su procesamiento. Estos agregan calorías al producto, pero aportan poco valor nutricional.

¿Por qué son nutrientes críticos?

Porque aportan calorías sin otros nutrientes, llamadas “calorías vacías”. Es decir, no te alimentan, solo te aumentan de peso e incrementan el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer de la vesícula biliar. También producen caries dentales (6) (7).

Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.



¿Qué productos contienen “Exceso en azúcares”?

Las gaseosas, refrescos, jugos ultraprocesados, té, aguas y leches saborizadas, bebidas deportivas y/o energizantes, golosinas, bombones, cereales, panes ultraprocesados, galletas, pasteles, donas, helados, chocolatinas, y salsas ultraprocesadas (6).

¿Para qué los usa la industria?

Añadir azúcares aporta un sabor dulce que hace a los productos sean más apetitosos. Además, da textura y color a los productos horneados, alarga su conservación y, por lo tanto, su fecha de vencimiento.



Nombres para los azúcares que se añaden a los ultraprocesados:

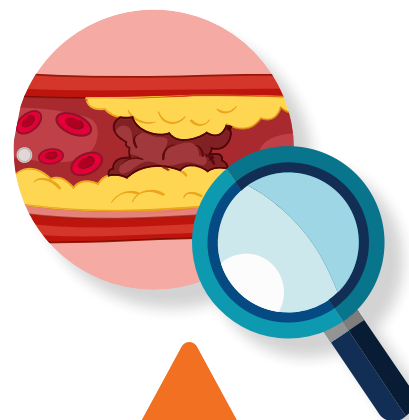
Para identificarlos, busca aquellos que terminan en “osa”, como **sacarosa, dextrosa, maltosa, fructosa**, también se les conoce por otros nombres como **jugo de caña, jarabe de caña, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de arce y melaza**. Recuerda que el exceso de azúcar puede aparecer incluso en productos que no tienen un sabor dulce.

¿Cómo saber cuándo un producto tiene “Exceso en azúcares”?

El sello “Exceso en azúcares” indica que en el producto:

- De cada **100 calorías** que tiene un alimento, **10 o más provienen de los azúcares añadidos**.

GRASAS SATURADAS



Para cuidar tu corazón, consume aguacate, maní y nueces, disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina, evita grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

¿Qué son las “Grasas saturadas”?

Son las grasas de los alimentos que se endurecen a temperatura ambiente y son dañinas para la salud. La mayoría provienen de productos de origen animal, aunque también se encuentran en algunos productos de origen vegetal, como el aceite de palma, coco y las margarinas.

¿Por qué son nutrientes críticos?

Porque se acumulan en el cuerpo y taponan los vasos sanguíneos, impidiendo la llegada de sangre y oxígeno a órganos importantes. Además, aumentan el riesgo de sobrepeso, obesidad, infartos y derrames cerebrales, incluso en personas cada vez más jóvenes (8).



¿Qué productos contienen “Exceso en grasas saturadas”?

Se encuentran en grandes cantidades en productos de paquete, como papas fritas, galletas, snacks, pastelería, helados, cremas y salsas; embutidos (salchichas, salchichón, jamón, mortadela y hamburguesas), comida rápida y fritos.

¿Para qué los usa la industria?

Porque contribuyen a que los productos se conserven más tiempo sin dañarse en las estanterías de los supermercados. Además, ayudan a mejorar el sabor.

Nombres para las grasas saturadas:

Algunos de los principales son: aceite de coco, aceite de palma, manteca de cerdo y ácido palmítico. Recuerda que la mantequilla y la crema de leche también son altos en grasas saturadas.

¿Cómo saber si un producto tiene “Exceso en grasas saturadas”?

El sello “Exceso en grasas saturadas” indica que en el producto:

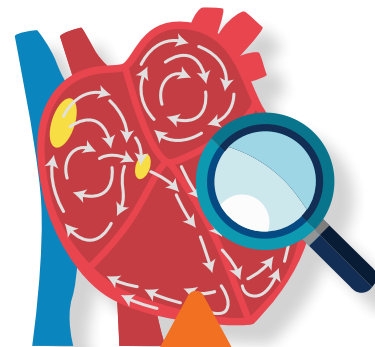
- De cada **100 calorías** que tiene un alimento, **10 o más provienen de las grasas saturadas**.

GRASAS TRANS



¿Qué son las grasas trans?

Su forma natural se encuentra en pequeñas cantidades en productos lácteos y carne de res (8). La forma artificial se produce durante el procesamiento de los comestibles al convertir un aceite líquido en sólido, llamado aceite “parcialmente hidrogenado” (APH) (9).



Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluye en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

¿Por qué son nutrientes críticos?

El consumo de productos con el sello **“Exceso en grasas trans”** aumenta el riesgo de infartos del corazón y derrames cerebrales (10).



¿Qué productos contienen “Exceso en grasas trans”?

Se encuentran en la comida rápida, especialmente en los fritos, así como en productos de paquete, donas, margarina, crema para el café sin lácteos, palomitas para microondas, pizza congelada, galletas, bizcochos y pasteles.

¿Para qué las usa la industria?

Se utilizan con frecuencia porque son más baratos y aumentan el tiempo de conservación de los productos. Algunos restaurantes o cadenas de comida rápida los emplean en sus freidoras porque no necesitan cambiarlos tan frecuentemente como otros aceites.

Otros nombres para las grasas trans:

Se encuentran en la lista de ingredientes como aceites parcialmente hidrogenados.

¿Cómo saber cuándo un producto tiene “Exceso de grasas trans”?

El sello **“Exceso en grasas trans”** indica que en el producto:

- De cada 100 calorías que tiene un alimento, 1 o más vienen de las grasas trans



TEN EN CUENTA:

Las **grasas saturadas y grasas trans** de origen industrial pueden sustituirse por grasas y aceites más saludables, como aguacate, pescado, frutos secos o semillas (maní, almendras, nueces, semillas de girasol, chía, ajonjolí); aceites de maíz, soya, girasol, canola y oliva; atún, sardinas y salmón (9).

Importante: al elegir un aceite vegetal evita las mezclas de aceites, prefiere aquellos que son puros de una sola semilla.



Para complementar tu alimentación consume al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.



EDULCORANTES



Los edulcorantes pueden desfavorecen la microbiota intestinal y puede producir resistencia a la insulina u otras enfermedades.

¿Qué son los edulcorantes?

Son sustancias que le dan o aumentan el sabor dulce a las comidas, en reemplazo de los azúcares o sumados a ellos.

¿Por qué son nutrientes críticos?

Los edulcorantes utilizados por la industria de los alimentos son de origen artificial. No tienen ningún valor nutricional y son de 200 a 700 veces más dulces que el azúcar, por lo cual se emplean en pequeñas cantidades (11).

Aún se desconocen los efectos que el consumo de productos con el sello “**Contiene edulcorantes**” pueda traer sobre la salud a largo plazo. Sin embargo, se ha encontrado una relación entre la reacción del organismo al “sabor dulce” y la posibilidad de que desencadene los mismos efectos que provoca el consumo de azúcar natural, favoreciendo la preferencia y necesidad de consumir cosas dulces.

No se recomienda el consumo de edulcorantes en niñas, niños y adolescentes, ya que predispone a un mayor consumo de productos y bebidas azucaradas. Además, puede provocar alergias y asma. **Tampoco se aconseja su uso en mujeres durante el embarazo**, ya que aumenta el riesgo de parto prematuro y posibles alteraciones en el desarrollo del recién nacido.



¿Qué tipo de productos suelen contener edulcorantes?

Productos etiquetados como “**light**”, “**fit**”, “**diet**” o “**sin azúcar**” suelen contener edulcorantes.

¿Para qué los usa la industria?

Los edulcorantes artificiales endulzan mucho más que el azúcar, por lo que se utilizan en cantidades tan pequeñas que no aportan calorías. Por esta razón, se usan en muchos productos “**light**” o “**sin azúcar**”.

Otros nombres para los edulcorantes:

Busca **Aspartame**, **Acesulfame K**, **Sucralosa**, **Sacarina**, **Maltitol** y **Estevia**.



El sello “**Contiene edulcorantes**” significa que el producto contiene edulcorantes en cualquier cantidad.



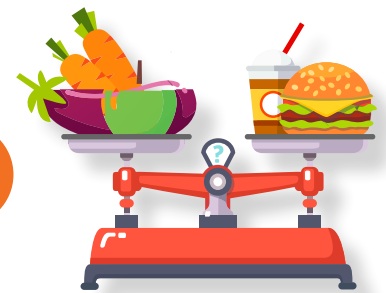
SELLO POSITIVO

Hay sellos como este que solo lo tienen alimentos que cumplen las siguientes condiciones (12):

- No tienen o tienen baja cantidad de sal/sodio añadido.
- No tienen o tienen baja cantidad de azúcares añadidos.
- No tienen o tienen baja cantidad de grasas saturadas.
- No tienen grasas trans.
- No tienen edulcorantes.
- El primer ingrediente no puede ser sodio, aditivos con sodio, grasas y/o azúcares añadidos.



COMPARA Y DECIDE



ALIMENTOS NATURALES Y FRESCOS

O

PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

¿CUÁL PREFERIR?

Prefiere siempre **alimentos naturales y frescos**, como frutas, verduras, cereales integrales, granos, huevos, carnes, pescados, nueces, semillas y lácteos.

¿POR QUÉ?

Los **alimentos naturales y frescos** contienen una amplia variedad de nutrientes, fibra, vitaminas y minerales que **favorecen la salud**.

PRODUCTOS SIN SELLOS FRONTALES DE ADVERTENCIA

O

PRODUCTOS CON SELLOS FRONTALES DE ADVERTENCIA

¿CUÁL PREFERIR?

Los productos **sin sellos frontales de advertencia** son preferibles.

¿POR QUÉ?

No contienen **exceso de nutrientes críticos** (sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, y edulcorantes), lo cual representa poco o ningún riesgo para la salud.

***No reemplazan** los alimentos naturales y frescos.

PRODUCTOS CON SELLO POSITIVO

O

PRODUCTOS CON SELLOS FRONTALES DE ADVERTENCIA

¿CUÁL PREFERIR?

Los productos **con sello positivo** son preferibles a los que llevan sellos frontales de advertencia.

¿POR QUÉ?

Contienen **bajas cantidades o no tienen nutrientes críticos** (sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans ni edulcorantes). Constituyen poco o ningún riesgo para la salud.

***No reemplazan** los alimentos naturales y frescos.

PRODUCTOS CON UN SELLO DE ADVERTENCIA

O

PRODUCTO CON DOS O MÁS SELLOS DE ADVERTENCIA

¿CUÁL PREFERIR?

Ninguno.

¿POR QUÉ?

Los sellos de advertencia indican **exceso de nutrientes críticos**, cuyo consumo puede resultar perjudicial para tu salud.

***No reemplazan** los alimentos naturales y frescos.

Capítulo 3

Etiquetado nutricional





APROPIA

EL ETIQUETADO NUTRICIONAL describe el contenido y las propiedades nutricionales de un producto alimenticio, ya sea comestible o bebible (1).



El etiquetado nutricional se presenta como una tabla que informa sobre los siguientes componentes:

Información Nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (40 g) Número de porciones por envase: Aprox. 2		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
	261	101
Grasa total	13	5.2
Grasa insaturada	3.0	2.0
Grasa saturada	6.0	2.4
Grasa trans	820 mg	328 mg
Carbohidratos totales	31 g	12 g
Fibra dietaria	0.8 g	0.3 g
Azúcares totales	5.0 g	2.0 g
Azúcares añadidos	2.0 g	0.8 g
Proteína	5.0 g	2.0 g
Sodio	560 mg	240 mg
Vitamina A	3.0 ER	1.2 ER
Calcio	400 mg	160 mg
Hierro	4.0 mg	1.6 g
Vitamina D	5.0 g	2.0 g
Vitamina B1	1.01 g	0.41 g
Zinc	4.0 mg	1.6 mg

1. Título

2. Tamaño de la porción y número de porciones por envase

3. Calorías

4. Grasas

5. Carbohidratos

6. Fibra dietaria

7. Azúcares

8. Proteína

9. Sodio

10. Vitaminas y minerales

1 TÍTULO

Puede encontrarse en los paquetes como “información nutricional”, “datos de nutrición” o “información nutrimental”. Es el título de la tabla que informa sobre el contenido del producto.



2 TAMAÑO DE LA PORCIÓN Y NÚMERO DE PORCIONES POR ENVASE

Es la cantidad de un alimento normalmente consumida en una ocasión.(3).

Tabla 1. Equivalencias de las medidas caseras comunes (14)

MEDIDA CASERA	EQUIVALENCIAS
1 cucharadita (cdta).	5 ml.*
1 cucharada (cda).	15 ml.
1 taza.	200 ml o 240 ml.
1 vaso.	200 ml o 240 ml.
1 onza fluida (oz fl).	30 ml.
1 onza de peso (oz).	28 g.*

* ml = mililitros; g = gramos

Es importante verificar si la información nutricional está expresada por porción o por envase, ya que en ocasiones el contenido puede ser dos o tres veces mayor de lo indicado en la tabla al considerarse por porción. Se recomienda leer cuidadosamente las etiquetas para tomar decisiones informadas sobre la alimentación.

3 CALORÍAS

Es la energía que contiene el producto; es el combustible que el cuerpo necesita para funcionar y moverse todos los días, el cual se obtiene de los alimentos. Se expresa en kilocalorías (kcal); excepcionalmente, se puede encontrar expresada en kilojulios (kj). La cantidad de calorías varía de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura, el estado de salud, la etapa de la vida, el estrés y el tipo de actividad física que se realice, entre otros factores (5). Proviene principalmente de 4 tipos de nutrientes: grasa, carbohidratos totales, proteínas y fibra dietaria (15). La tabla 2 muestra la cantidad de calorías según el tipo de nutriente.

Tabla 2. Aporte de energía según el tipo de nutrientes

Nutriente	Alimentos en los que se encuentra	Calorías por gramo
Carbohidratos	Maíz, trigo, soya, cebada, avena, arroz, plátanos, papa, yuca, frutas.	4
Proteínas	Carnes, pescados, frutos secos (como el maní, las almendras, nueces), leguminosas (como lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, etc.).	4
Grasas	Carnes, aceites vegetales (maíz, soya, girasol, canola, oliva), aguacate.	9
Alcohol	Cerveza, aguardiente, vino, etc.	7
Ácidos orgánicos ⁴	Como conservante de productos procesados y ultraprocesados.	3
Fibra	Frutas, verduras y cereales integrales (avena, cebada, arroz, maíz, etc.); leguminosas (lentejas, frijoles, etc.).	2
Polialcoholes	Como endulzantes bajos en calorías de productos de pastelería, goma de mascar, postres, helados, mermelada caramelos (16).	2,4

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Módulo de rotulado nutricional: Capacitación equipos básicos de salud-APS. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social, 2019.

4 GRASAS

Grasas totales: Son la suma de los diferentes tipos de grasas que contiene un producto, es decir, grasas saturadas, grasas trans, grasas insaturadas y colesterol.

Grasas saturadas: Recordemos que son las grasas de los alimentos y productos ultraprocesados que se endurecen a temperatura ambiente. Su exceso se acumula en el cuerpo y en los vasos sanguíneos, causando obstrucciones e infartos.

Grasas trans: Recordemos que su forma natural se encuentra en pequeñas cantidades en productos lácteos, carne de res y cordero (8). La forma artificial se produce durante el procesamiento de los alimentos al convertir un aceite líquido en sólido, llamado aceite “parcialmente hidrogenado” (APH) (9).

4. Tales como el ácido láctico, el ácido benzoico, el ácido cítrico, etc.

Grasas insaturadas: También conocidas como **grasas saludables**, se encuentran en el aguacate, el pescado, los frutos secos, las aceitunas, las semillas y los aceites vegetales, excepto en los de palma y coco (8).

Colesterol: Forma parte de las grasas que conforman las membranas de las células y es necesario para la formación de hormonas y el metabolismo de la vitamina D, la cual es importante para la absorción de calcio y ácidos biliares. El colesterol está presente en el cerebro, el hígado, los nervios, la sangre y la bilis, tanto en los humanos como en los animales. Por eso, se dice que para reducir los niveles de colesterol, debemos evitar alimentos de origen animal (17).

¿QUÉ HACEN LAS GRASAS EN EL ORGANISMO?

- La grasa proporciona calorías o “energía” al cuerpo. Cada gramo de grasa proporciona 9 calorías.
- La grasa es una parte básica de las membranas de las células y es necesaria para un crecimiento y un desarrollo adecuados.
- La grasa ayuda a que el cuerpo absorba vitaminas importantes como A, D, E y K.
- La grasa contribuye a la coagulación de la sangre, el funcionamiento del sistema nervioso, a la respuesta inmunológica y a mantener la piel y el cabello saludables.
- La grasa proporciona sabor y ayuda a generar una sensación de saciedad.⁵

El consumo excesivo de grasas saturadas, grasas trans y colesterol produce obesidad, enfermedades del corazón y cerebro, además de algunos tipos de cáncer, como el de colon, ovario y mama.



5. Sensación de estar lleno

5 CARBOHIDRATOS

Es uno de los principales nutrientes que proporcionan energía. Todos los carbohidratos se descomponen en azúcares simples, los cuales son usados como energía por el organismo. Se pueden encontrar varios tipos: azúcares, almidones y fibra (18).

Almidones: Están formados por muchos azúcares simples unidos. Se descomponen más lentamente y permiten que el nivel de azúcar se incremente de forma gradual. Los almidones incluyen pan y cereales integrales (maíz, avena, soya, cebada, etc.), pasta, tubérculos (papa, yuca, plátano, etc.) y leguminosas (fríjoles, lentejas, garbanzos, etc.).

6 FIBRA

El cuerpo no puede descomponer la mayoría de la fibra, por lo que consumir alimentos con alto contenido de fibra ayuda a generar sensación de saciedad, haciendo menos probable el consumo excesivo. La fibra se encuentra en muchos alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, nueces, semillas, fríjoles y granos integrales.

7 AZÚCARES

Se agregan artificialmente y en grandes cantidades a los productos y bebidas ultraprocesados, los cuales pueden tener muchas calorías, pero poca nutrición (conocidas como **calorías vacías**). Estas elevan rápidamente el nivel de azúcar en la sangre, lo que puede incrementar los riesgos de desarrollar problemas de salud, como la diabetes. Los azúcares se encuentran de manera natural en las frutas, verduras y leche.

Azúcares totales: Son azúcares simples y compuestos que pueden estar presentes de manera natural en los alimentos, como en las frutas y verduras, o pueden ser añadidos, como el azúcar que se usa en los postres.

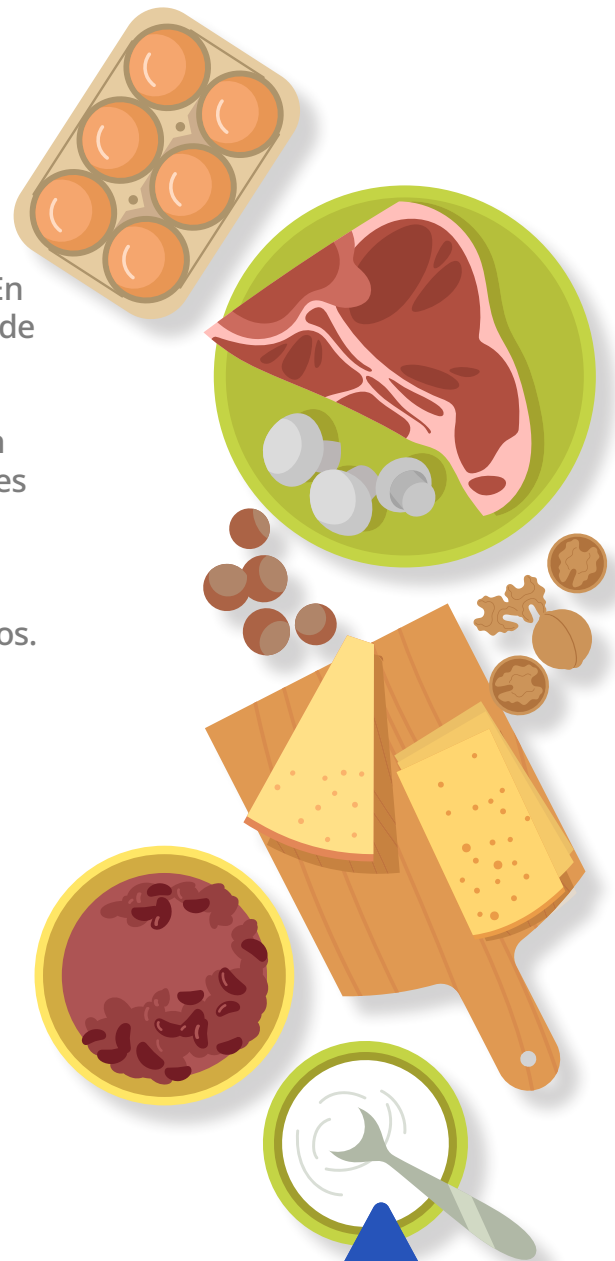
Azúcares añadidos: Son los azúcares que se incorporan a los alimentos durante su preparación o al momento de envasarlos.



8 PROTEÍNAS

Las proteínas son nutrientes que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Se utilizan principalmente para la formación de los músculos y para obtener energía. En la alimentación, se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal y de origen animal.

- Las proteínas de origen vegetal se encuentran en frutos secos, legumbres, champiñones y cereales como la quinua y la soya.
- Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, pescados, aves, huevos y productos lácteos.



9 SODIO

El sodio es un mineral que constituye el principal componente de la sal. Es importante para mantener el equilibrio de los líquidos en el cuerpo humano. Su consumo excesivo produce retención de líquidos, aumento de peso e hipertensión arterial.

10 VITAMINAS Y MINERALES

Estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen un crecimiento y desarrollo normales, y ayudan a las células y órganos a desempeñar sus respectivas funciones, como se muestra en la tabla 3.

Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo

Tabla 3. Funciones de las vitaminas y los minerales en el cuerpo humano

Nombre	Función	Alimentos que lo contienen
Vitamina A	Formar y mantener huesos, dientes, ojos y piel sanos.	Vísceras, pescado, hígado de bacalao, huevos, lácteos, frutas y verduras de color naranja y amarillo, vegetales de hoja verde.
Vitamina B1 (Tiamina)	Ayudar a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene el cerebro, los nervios y el corazón saludables.	Cereales, arroz y pasta integrales, carne, pescado, huevos, leguminosas (lentejas, frijoles, etc.), nueces y semillas.
Vitamina B2 (Riboflavina)	Contribuir con el crecimiento y desarrollo, la formación de anticuerpos y de glóbulos rojos.	Productos lácteos, huevos, hortalizas de hoja verde, carnes magras, vísceras (como hígado o riñón), leguminosas, nueces.
Vitamina B3 (Niacina)	Mantener el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel sanos.	Levadura, leche, carne y cereales.
Vitamina B9 (Ácido fólico)	Crear células nuevas. Todas las personas necesitan ácido fólico. Es muy importante para las mujeres en edad fértil. Obtener suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé.	Productos lácteos, huevos, hortalizas de hoja verde, carnes magras, vísceras (como hígado o riñón), leguminosas, nueces.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Contribuir con el crecimiento, la formación de glóbulos rojos y producción de ADN.	Pescados, carnes, huevos, lácteos, hígado de res, cereales fortificados.
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Contribuir con el crecimiento, la formación de glóbulos rojos y producción de ADN.	Pescados, carnes, huevos, lácteos, hígado de res, cereales fortificados.
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Mantener la piel y los huesos sanos. Ayudar a la cicatrización y al cuerpo a absorber el hierro.	Cítricos, tomates, guayabas, pimentones, brócoli y hortalizas de hojas verdes.
Vitamina D	Ayudar al cuerpo a absorber el calcio, necesario para tener huesos fuertes.	Huevos, lácteos y aceites de pescado. La luz del sol favorece la formación de vitamina D.
Calcio	Mantener los huesos y los dientes sanos y fuertes. Contribuir a que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo.	Las hortalizas de hojas verdes, el salmón, las sardinas, las almendras, las nueces, las semillas de girasol, las leguminosas, cereales enriquecidos con calcio.
Flúor	Previene la caries dental.	Agua fluorada.
Hierro	Formar hemoglobina y glóbulos rojos.	Vísceras y carnes rojas, leguminosas, yema de huevo
Magnesio	Regular la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea.	Verduras de hoja verde oscura.
Potasio	Mantener el buen funcionamiento del riñón y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.	Frutas cítricas, melón, bananos y ciruelas. Además, los tomates, las papas (con cáscara), la soya y las leguminosas (frijoles, las lentejas).
Yodo	Contribuir con la formación de hormonas tiroideas que ayudan a mantener el funcionamiento general del organismo.	La sal yodada es la principal fuente de yodo. También se encuentra en las algas marinas, camarones, otros mariscos, pescado (como bacalao y atún), productos lácteos (leche, yogur, queso) y huevos.
Zinc	Ayudar al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan.	Carnes rojas, aves y pescado.



BUSCA

Busca la información por 100 gramos si es sólido, 100 mililitros si es líquido, y por porción. Esto te permite comparar dos productos de diferentes marcas y decidir cuál es mejor.

Prefiere siempre los alimentos naturales, frescos y locales, los que se siembran y se producen en tu comunidad.

Productos en porciones individuales o con un menor número de porciones.

Productos bajos en calorías, teniendo en cuenta una ingesta promedio de 2.000 calorías al día, la cual puede variar de acuerdo con la edad, el sexo y la intensidad de la actividad física.

Productos altos en grasas insaturadas (grasas saludables).

Productos bajos en sodio.

Productos altos en proteínas, preferiblemente de origen animal.

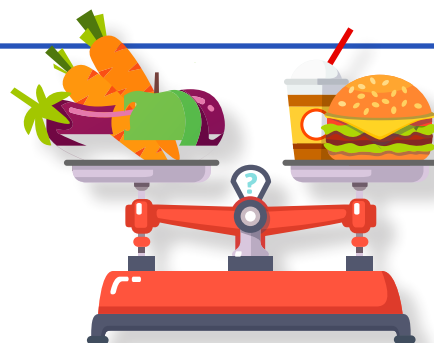
Productos enriquecidos con vitaminas y minerales.





COMPARA Y DECIDE

Si tienes dos productos que parecen iguales, una manera fácil de compararlos a través de su tabla nutricional es hacerlo por cada 100 g (gramos) si es sólido o 100 ml (mililitros) si es líquido.



TAMAÑO Y NÚMERO DE LAS PORCIONES



PREFIERE

- Empaques individuales.
- Consume el equivalente a una porción para un solo momento de consumo.
- Comparte los productos en empaques familiares con otros.



REDUCE O EVITA

- Evita empaques grandes o familiares con más de una porción por empaque, para que no consumas de una sola vez una cantidad de comestible destinada para compartir con otros o para varios momentos de consumo.

¿POR QUÉ?

Cuando consumes más de una porción en un solo momento, ingieres el doble o el triple de **calorías, azúcar, sal/sodio y grasas**, lo cual puede llevarte a la **obesidad** y a enfermedades como la **diabetes** y/o la **hipertensión arterial**.

CALORÍAS



PREFIERE

- Alimentos naturales, frescos y variados, como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.



REDUCE O EVITA

- El consumo frecuente de ultraprocesados y bebidas azucaradas, que generalmente son altos en calorías.

¿POR QUÉ?

Cuando **consumes más kilocalorías de las que gastas**, estas se almacenan en el organismo como grasas, **aumentando el riesgo de obesidad.**



GRASAS TOTALES



PREFIERE

Alimentos que tengan más grasas de las buenas o llamadas **insaturadas**, que se encuentran en el pescado, aguacate y frutos secos; aceites de maíz, soya, girasol, canola y oliva.



REDUCE O EVITA

Consumir grasas trans, grasas saturadas y colesterol en exceso, las cuales se encuentran en los productos ultraprocesados y las comidas rápidas.

Elige productos bajos en **Grasas totales, Saturadas, Trans y Colesterol**, que declaren en su etiqueta máximo:

- 3 gramos de **Grasas totales** por 100 gramos (sólidos).
- 1,5 gramos de **Grasas totales** por 100 mililitros (líquidos).
- 1,5 gramos de **Grasas saturadas** por 100 gramos (sólidos).
- 0,75 mg de **Grasas saturadas** por 100 mililitros (líquidos).
- Elige productos sin el sello frontal de **Grasas saturadas**.
- Que tengan 0 **Grasas trans**.
- Elige productos sin el sello frontal de **Grasas trans**.
- 20 mg de **Colesterol** por 100 gramos (sólidos).
- 20 mg de **Colesterol** por 100 mililitros (líquidos).

Elige productos que sean excelentes fuentes de **Grasas insaturadas** que declaren en su etiqueta:

- Al menos 70 de cada 100 gramos o 70% de las grasas son **Grasas insaturadas**. Las **Grasas insaturadas** deben aportar más de 20 kilocalorías de cada 100 en el producto, lo que equivale aproximadamente al 20%.

¿POR QUÉ?

Las **grasas** son los **nutrientes que aportan más energía** (9 calorías por gramo). El consumo excesivo de **grasas saturadas, grasas trans y colesterol** se almacena en el cuerpo y puede llevar a la **obesidad**, así como a **enfermedades del corazón, cerebro** e incluso **cáncer de colon**. Por lo tanto, es importante **evitar el exceso** y optar por grasas “buenas” o saludables.

SODIO



PREFIERE

- Alimentos naturales, como carnes, verduras y frutas frescas.



REDUCE O EVITA

- Productos de paquete (papas fritas, galletas, snacks), embutidos (salchichas, salchichón, jamón, mortadela, hamburguesas), enlatados, quesos, productos de panadería empacada, pizza, galletas, tortas, cereales, sopas de sobre, salsas (en especial la salsa de soya).

Elige productos sin el sello frontal de advertencia de **Sodio**.

¿POR QUÉ?

- **El consumo repetido de sodio en exceso** lleva con el tiempo a que acumules más agua en los **vasos sanguíneos**, aumenta la **presión arterial** y hace que tu **corazón** se sobreesfuerce y se enferme; igualmente pasa con los **riñones**.



CARBOHIDRATOS



PREFIERE

Carbohidratos complejos con alto contenido de fibra dietaria, como los cereales integrales (maíz, arroz, trigo, avena, soya, quinua, etc.), los tubérculos (papa, plátano, yuca, etc.) y los azúcares naturales presentes en frutas o leche.



REDUCE O EVITA

Los azúcares añadidos, que son los azúcares o siropes que se les añaden a las comidas y bebidas mientras se procesan o preparan, tales como azúcar blanca, azúcar morena, el jugo de caña, la panela, el sirope (jarabe) de maíz, la dextrosa, la fructosa, los néctares de fruta, la glucosa, la miel, la lactosa, el sirope de malta, la maltosa, el sirope de arce, la melaza y la sacarosa.

- Elige productos sin el sello frontal de **Exceso de azúcares**.
- Elige productos sin el sello frontal de **Contiene edulcorantes**.

¿POR QUÉ?

- Más de la mitad de la **energía diaria** proviene de los **carbohidratos**. Los azúcares añadidos contribuyen con las **calorías** de tu dieta, pero no aportan ningún **nutriente esencial**. Un exceso de **azúcar** en tu dieta puede causar problemas de salud tales como el **aumento de peso, la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón**.



FIBRA DIETARIA



PREFIERE

- La mejor manera de obtenerla es con la ingesta de **alimentos naturales y frescos**, en especial **frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales**.



REDUCE O EVITA

- Cereales refinados como **harina blanca, arroz blanco**, así como el consumo frecuente de **productos y bebidas ultraprocesadas**.

Elige productos **altos en fibra dietaria**, que declaren en su etiqueta mínimo:

3 gramos de **fibra** por 100 gramos o mililitros o por porción.

Ingesta diaria recomendada: **25-30 gramos/día**.

¿POR QUÉ?

- El consumo de abundante **fibra** te ayuda a **mejorar la digestión, prevenir el estreñimiento y reducir la absorción de grasas y azúcares en el intestino**.



PROTEÍNAS



PREFIERE

- Huevos, vísceras (como hígado y riñones), carnes sin grasa, leche parcialmente descremada, hortalizas como hongos y espinacas, cereales fortificados, pan y otros productos a base de cereales.



REDUCE O EVITA

- Los extremos; puede ser tan perjudicial la falta de proteínas, lo que lleva a la desnutrición, como el exceso, que puede ser tóxico y dañar tus riñones.

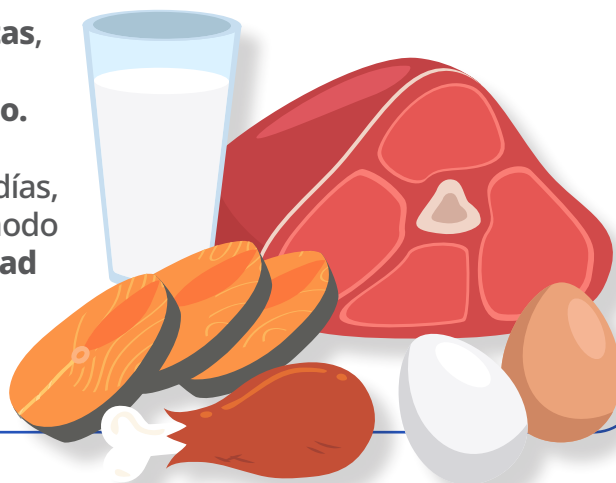
Elige productos **altos en proteínas**, que declaren en su etiqueta mínimo:

5 gramos de **proteína** por porción o por 100 gramos.

Ingesta diaria recomendada: **50 gramos/día**

¿POR QUÉ?

- Las proteínas animales **son proteínas completas**, es decir, **suministran todos los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo**. La mayoría de las proteínas de las plantas son incompletas. Debes comer proteínas todos los días, porque el cuerpo no las almacena del mismo modo que acumula grasas o carbohidratos. La **cantidad de proteínas** que necesita tu cuerpo depende de **tu edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física**.



VITAMINAS Y MINERALES



PREFIERE

- Consumir frutas y verduras frescas (idealmente 5 porciones al día), las cuales proporcionan las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. También, se recomiendan los cereales enriquecidos con vitaminas y minerales.



REDUCE O EVITA

- El uso de suplementos de vitaminas y minerales sin recomendación médica.

¿POR QUÉ?

- El exceso de vitaminas solubles en agua o hidrosolubles (complejo B y vitamina C) se elimina del organismo a través de la orina. En cambio, las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) se acumulan en la grasa, el hígado y los músculos, lo que puede ocasionar toxicidad y generar efectos adversos para la salud.

Recuerda que las comparaciones se realizan de forma complementaria, es decir, debes revisar tanto la presencia de sellos frontales como el etiquetado nutricional.

Prefiere los alimentos naturales y frescos, y evita los productos empacados y envasados.



Capítulo 4

Declaraciones de propiedades nutricionales y de salud





APROPIA

LAS DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y DE SALUD

son mensajes que afirman, sugieren o implican que un producto comestible o bebida aporta un beneficio en la nutrición o en la prevención y reducción de enfermedades. Las declaraciones de propiedades nutricionales y de salud hacen parte del etiquetado nutricional.



Declaraciones de propiedades nutricionales

Son frases acerca de las características nutricionales de un producto. Pueden ser de tres tipos: **De contenido o no de nutrientes, de comparación de nutrientes y de no adición de nutrientes.**

1. De contenido o no de nutrientes:

Se entiende por declaración de propiedades nutritivas aquella que describe el nivel de un nutriente específico contenido en un producto.



Ejemplos de declaraciones de contenido de nutrientes:

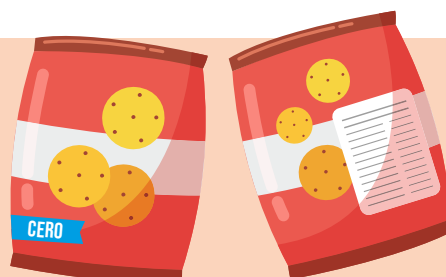


ATENCIÓN: Un producto que presente uno o más sellos frontales no puede incluir declaraciones nutricionales ni de salud en su etiqueta.

¿Para qué sirven las declaraciones de contenido de nutrientes?

En caso de tener una condición de salud en la que se deba reducir el consumo de algún nutriente en particular, esta información será muy útil. Por ejemplo, si se padece de diabetes, es preferible elegir productos bajos o sin azúcar; o si se tiene hipertensión, lo recomendable será consumir productos bajos o sin sodio.

Recomendación: Se sugiere comparar lo que dice la declaración con el etiquetado o tabla nutricional del producto.



2. De comparación de nutrientes:

Es una declaración de propiedades que compara los niveles de nutrientes y/o el valor energético entre dos o más productos.

Mensajes en la etiqueta: “Reducido en”, “menos”, “más bajo en”, “ligero”, “liviano”, “menor”, “menor que”; “Light” (solo para calorías); “aumentado”, “más”, “más que”, “doble”.



“Light” no significa ni representa que sea para dieta o para bajar de peso. El término light solo indica una reducción en el contenido de calorías.

3. De no adición de nutrientes:

Es cualquier declaración de propiedades que afirma que no se ha añadido un ingrediente a un producto.

Mensajes en la etiqueta: “Sin azúcares añadidos”, “agregados o adicionados”; “sin sal/sodio añadido”.



Algunos productos que se declaran “sin azúcar” han sido adicionados con edulcorantes, por lo que se perciben dulces. Es importante revisar la lista de ingredientes para asegurarse de que realmente no contengan azúcar ni edulcorantes.

Declaraciones de propiedades de salud

Las declaraciones de salud son frases o afirmaciones que comunican alguna función de un nutriente u otros compuestos para el organismo, el mantenimiento de la salud o la disminución del riesgo de alguna enfermedad.

Los productos envasados **no deben presentarse con una etiqueta que sugiera propiedades medicinales, preventivas o curativas** que puedan dar lugar a apreciaciones falsas sobre su verdadera naturaleza, origen, composición o calidad.

Las declaraciones de propiedades de salud pueden ser de tres tipos: de **función** de nutrientes, de otras **propiedades** de función y de **reducción** de riesgo de enfermedades.

1. Declaración de función de nutrientes:

Relacionadas con la función de un nutriente sobre el cuerpo.

- El nutriente A tiene la función de X.
- El alimento Z es una **excelente fuente** del nutriente A.

2. Declaración de otras propiedades de función:

Relacionadas con la función que ejercen sobre el organismo otros compuestos que no son nutrientes. Por ejemplo, microorganismos probióticos o “bacterias buenas”.

3. Declaración de reducción del riesgo de enfermedad:

- El nutriente A ha demostrado reducir el riesgo de enfermar de [**enfermedad específica**].
- El alimento Z **contiene cierta cantidad de gramos** del nutriente A.





BUSCA

Confirmar las afirmaciones con la demás información en el etiquetado. Revisar que la tabla nutricional y el etiquetado frontal proporcionan información complementaria para verificar las declaraciones de nutrientes o de salud.

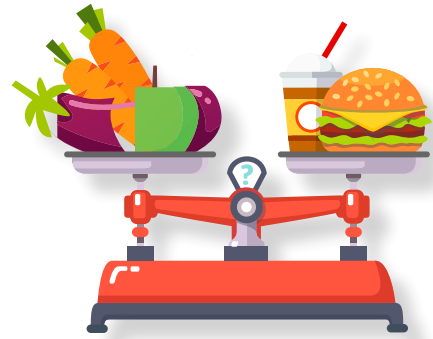
Revisar las declaraciones y la presencia de sellos frontales de advertencia.

Tener presente lo anterior para actuar como observador y detectar declaraciones que no deberían estar en las etiquetas.

Declaraciones que NO deberían estar en la etiqueta:

- Palabras o representaciones gráficas que puedan causar errores de interpretación o proporcionar información falsa: “Alimento súper nutritivo”, “Alimento completo para reemplazar una comida”, “Sustituye tu desayuno con este alimento”, “Alimento completo y suficiente para tu día”.
- Declaraciones que atribuyan propiedades medicinales o terapéuticas sin evidencia científica: “Este alimento cura el cáncer”, “Ayuda a cicatrizar heridas”, “Mejora los dolores musculares”.
- Presencia de avales de asociaciones médicas: “Recomendado por la Sociedad de Pediatría”, “Aprobado por la Asociación de Nutricionistas”.
- Declaraciones que promuevan el consumo excesivo de alimentos: “Consumir diez veces al día para mejorar su efecto”.
- Expresiones que sugieran que el alimento o algún nutriente proporciona habilidades o características extraordinarias: “Aumenta tu energía consumiendo a diario este alimento”.





COMPARA Y DECIDE

COMPARA

DECIDE

Declaraciones de propiedades nutricionales o de salud de un producto.

Con la información de la tabla nutricional del mismo producto.

Prefiere aquellos productos con bajo contenido de **nutrientes críticos**: sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas, grasas trans, **sin** edulcorantes.

Productos de la misma categoría que tengan declaraciones nutricionales.

- Prefiere aquellos que no tengan sellos frontales de advertencia.
- Prefiere aquellos de **no adición** de nutrientes.

La mejor decisión siempre será una alimentación con ingredientes frescos y naturales, variada, en las proporciones y porciones recomendadas, preparada en casa y típica de nuestra región.

10

Decálogo para decisiones conscientes e informadas sobre los alimentos

1

Procura que tu alimentación diaria siga las recomendaciones del plato saludable de la familia colombiana:

- **Prefiere** alimentos frescos y naturales, idealmente de cosecha.
- **Varía** tu dieta e incluye los 6 grupos de alimentos en las proporciones indicadas.
- **Prefiere** preparaciones caseras y típicas de la región.



2

Evita productos cuyo empaque traiga sellos de advertencia.



3

Verifica el nombre real de los productos que son muy parecidos entre sí y compara sus etiquetas nutricionales para revisar el contenido de nutrientes.



4

Observa el contenido neto (lo que realmente contiene un producto empacado) y el número de porciones por empaque. En las presentaciones familiares, consume solo una porción por momento de consumo o comparte con otras personas.



5

Revisa la lista de ingredientes, si tiene más de 5 y sus ingredientes son difíciles de pronunciar y no se encuentran generalmente en tu cocina, ¡evítalos!



6 **Examina** el orden de los ingredientes en un producto; recuerda que están ordenados de mayor a menor cantidad contenida dentro del producto.

7 **Compara** el aporte nutricional entre productos según lo que reporten por 100 gramos si es sólido o 100 por mililitros si es líquido.

8 **Evita o reduce** el consumo de paquetes, productos enlatados y envasados, gaseosas, refrescos o jugos en caja o botella, bebidas lácteas saborizadas, bebidas energizantes, salsas ultraprocesadas, comidas rápidas y embutidos. En su lugar, prefiere productos naturales y frescos, como: cereales, leguminosas, frutos secos, leche, carnes, huevos, pescados, frutas y verduras.

9 **Consumo más** alimentos naturales y frescos. Prefiere productos con más fibra, grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales.

10 **Sé** un(a) observador(a) y crítico(a) frente a las declaraciones nutricionales y de salud; compáralas con el contenido nutricional y sellos de advertencia.

Información Nutricional		
Tamaño de porción: 1 unidad (60 g)		
Número de porciones por envase: Aprox. 2		
Calorías (kcal)	Por 100 g	Por porción
Grasa total	26g	101
Grasa insaturada	12	5,2
Grasa saturada	3,0	2,0
Grasa trans	6,0	2,4
Carbohidratos totales	800 mg	308 mg
Fibra dietaria	31 g	12 g
Azúcares totales	0,8 g	0,3 g
Azúcares añadidos	5,0 g	2,0 g
Proteína	2,0 g	0,8 g
Sodio	5,0 g	2,0 g
Vitamina A	500 mg	240 mg
Calcio	3,0 ER	1,2 ER
Hierro	400 mg	160 mg
Vitamina D	4,0 mg	1,6 g
Vitamina B1	5,0 g	2,0 g
Zinc	1,01 g	0,41 g
	4,0 mg	1,6 mg

Valores de % DV* basados en una dieta de 2000 kcal (1).
Aporte de nutrientes expresado como % del requerimiento.
Dieta RDA - ©2008 FDA





ANEXOS: Herramientas didácticas para las familias, niños, niñas y adolescentes

A. Juego familiar nutricional

¡Bienvenidos(as) al juego familiar para aprender sobre nutrición de manera divertida! Aquí tienes un reto en el que podrás poner a prueba tus conocimientos y tomar decisiones saludables junto a tu familia.

¡Vamos a jugar!



Pregunta 1:

Si pudieras llevar tu comida saludable favorita a la escuela o al trabajo, ¿cuál sería?

Pregunta 2:

Reto! ¿Cómo compararías dos productos similares utilizando su tabla nutricional?

Pregunta 3:

Imagina que toda la familia está lista para cocinar juntos. ¿Qué cena saludable te gustaría preparar, y qué ingredientes usarías?

Pregunta 4:

Después de revisar la información por 100 gramos o 100 mililitros, ¿qué características buscarías para tomar la decisión más saludable?

- A. Menor contenido de sodio.
- B. Menor contenido de azúcares añadidos.
- C. Menor contenido de grasas saturadas.
- D. Sin grasas trans.
- E. Mayor contenido de fibra.
- F. Mayor contenido de grasas insaturadas.
- G. Mayor contenido de hierro, calcio, zinc y de vitaminas A y D.
- H. Todas las anteriores.



Pregunta 5:

Si alguien quiere empezar a comer más saludable, ¿qué consejo le darías para ayudarlo a comenzar?

Pregunta 5:

Cuando eliges el tamaño de los comestibles decides por tu salud. En un producto que viene en tamaño familiar, ¿consideras que tiene muchas porciones para compartir o para varios momentos de consumo?



Pregunta 7:

Compara entre las opciones A y B. Decide cuál es la más saludable y márcala en la columna **ELIGE**.

OPCIÓN A	OPCIÓN B	ELIGE
I. Yogur con 15 gramos de azúcar añadido por 100 mililitros. Con sello frontal de azúcares.	I. Yogur con 4 gramos de azúcar añadido por 100 mililitros. Sin sello frontal de azúcares.	
II. Papas fritas con 200 miligramos de sodio por 100 gramos. Sin sello frontal de sodio.	II. Papas fritas con 500 miligramos de sodio por 100 gramos. Con sello frontal de sodio.	
III. Galletas con 3 gramos de grasa saturada por 100 gramos. Sin sello frontal de grasas saturadas.	III. Galletas con 8 gramos de grasa saturada por 100 gramos. Con sello frontal de grasas saturadas.	
IV. Cereal con 1 gramo de fibra por porción.	IV. Cereal con 3 gramos de fibra por porción.	
V. Leche con 5 gramos de proteína por porción.	V. Leche con 1 gramo de proteína por porción.	

RESPUESTAS

1. Alimentos preparados en casa, con vegetales asados, horneados o al vapor, y frutas frescas.
2. Comparando por 100 gramos o 100 mililitros.
3. Revisa que la preparación incluya vegetales y/o frutas frescas, que sean preparaciones cocidas, asadas, horneadas o al vapor y que no incluyan azúcares o salsas.
4. **h.** Todas las anteriores
5. Revisar el etiquetado general, el etiquetado frontal de advertencia, el etiquetado nutricional y la declaración de propiedades nutricionales y de salud para apropiarse, buscar, comparar y decidir por opciones más saludables.
6. Sí
7. **I.** Opción A / **II.** Opción A / **III.** Opción A / **IV.** Opción B / **V.** Opción A

B. Juego Escaleras y Serpientes

¿Has jugado “escaleras y serpientes”? A continuación, te invitamos a realizar un recorrido por el juego que nos llevará a una decisión saludable cada día. Toma un dado y juega con cuantas personas quieras. ¡Avancemos con buenas elecciones, y evitemos caer en las serpientes por malas decisiones!

Instrucciones del juego:








- 1. Objetivo:** ser la primera persona en llegar hasta la meta. Para esto debes moverte a través del tablero desde el cuadro inicial al cuadro de meta.
- 2. Definir al jugador que inicia:** para lograrlo, cada participante tiene un turno en el cual lanza el dado. Quien saque el número más alto comienza. La persona que está a la izquierda sigue, y así hasta completar todas las personas. (Si hay empate en el número más alto, esa persona vuelve a tirar el dado).
- 3. Muévete saludablemente:** todas las personas colocan su ficha en el punto de inicio. Con el lanzamiento del dado y según el número que este indique, esa será la cantidad de cuadros que puedes avanzar en el tablero.
- 4. Sube la escalera:** si tu ficha cae en una casilla con escalera, puedes subir hasta la casilla en la que termina dicha escalera. Para mantenerte en esta nueva casilla, debes dar ejemplos de las afirmaciones contenidas en esa casilla.
- 5. Deslízate por la serpiente:** las serpientes hacen que te muevas hacia atrás en el tablero. Si tu ficha cae en la cabeza de una serpiente, debes regresar hasta la casilla en la que se encuentra la cola de la serpiente para volver a moverte en el siguiente turno. Para evitar caer, responde el enunciado que se menciona en la casilla de la serpiente.
- 6. Cae justo en la meta:** debes caer justo en el último cuadro para ganar. La primera persona que lo logre, gana.

<p>21</p> <p>21 días para practicar lo aprendido</p>	<p>22</p> <p>Avanza con los alimentos que no tienen sellos de advertencia</p>	<p>23</p> <p>Recuerda evitar alimentos con sellos de grasas saturadas</p>	<p>24</p> <p>¿Aun sigues eligiendo alimentos con sellos?</p>	<p>25</p> <p>¡A 5 pasos con 5 porciones de frutas y verduras diarias!</p>	<p>26</p> <p>¡A 4 pasos y 3 sellos de advertencia que debes evitar!</p>	<p>27</p> <p>Resbalas sin suficientes frutas al día</p>	<p>28</p> <p>¡Muy cerquita de la meta de las elecciones saludables!</p>	<p>29</p> <p>Caes porque faltan más verduras al día</p>	<p>30</p> <p>Llegaste, continúa tomando decisiones saludables</p>
<p>20</p> <p>¡Veinte y veinte al camino saludable!</p>	<p>19</p> <p>¡Ojo con caer en alimentos no saludables!</p>	<p>18</p> <p>Avanza rápido sin el sello de Sodio (sal)</p>	<p>17</p> <p>¡Ouch! no elijas alimentos con sellos de advertencia</p>	<p>16</p> <p>¡Elige frutas de todos los colores!</p>	<p>15</p> <p>Sigue eligiendo sin sellos de advertencia</p>	<p>14</p> <p>¡Verduras crudas, cocinadas, como quieras!</p>	<p>13</p> <p>Trece de la suerte y por más sellos positivos</p>	<p>12</p> <p>Doce por un goce con alimentos saludables</p>	<p>11</p> <p>Prefiere las comidas en casa, preparaciones de tu región</p>
<p>1</p> <p>Un paso elecciones saludables</p>	<p>2</p> <p>NO resbales con productos con sellos de advertencia</p>	<p>3</p> <p>¡Vamos por alimentos saludables!</p>	<p>4</p> <p>¡Con frutas diarias sube las escaleras!</p>	<p>5</p> <p>Caes por los comestibles con sellos de azúcares añadidos</p>	<p>6</p> <p>Revisa el número de porciones en la etiqueta</p>	<p>7</p> <p>Tremendo resbalón si no te alimentas bien</p>	<p>8</p> <p>Con verduras diarias sube las escaleras</p>	<p>9</p> <p>Sube, sube si eliges alimentos naturales y frescos</p>	<p>10</p> <p>Pasito a pasito, suave suavcito...</p>

C. “Emoti-tips” para elecciones saludables

Con los “**emoti-tips**” podremos relacionar la expresión de un “**emotición**” con un tip para decidir mejor y preferir alimentos saludables. ¡Puedes convertir cada “emotición” en stickers para usar cuando elijas entre una opción u otra!

EMOTICIÓN	TIPS PARA ELECCIONES SALUDABLES
	<p>¿Te sientes confundido(a) y no sabes cómo decidir? Fácil, tómate tu tiempo para estar seguro(a). Una recomendación muy sencilla: Prefiere productos sin sellos de advertencia.</p>
	<p>¡Alto, no tan rápido! No elijas productos con sellos de advertencia. Los sellos de advertencia indican que tienen mucha sal, sodio, grasas, azúcares; además, la presencia de edulcorantes. Por tu salud, debes evitarlos.</p>
	<p>¿Tienes muchas dudas? Toma un producto que tenga etiqueta y explora cada uno de los capítulos de este manual para aplicar lo aprendido. A-B-C-D.</p>
	<p>¡Muy bien! Preferir alimentos naturales y frescos o aquellos productos sin sellos de advertencia siempre será la mejor elección para tu salud.</p>
	<p>¡Ups! ¿Te antojaste de ese producto que tiene tantos sellos de advertencia? Puede pasarte, pero recuerda que debes evitarlo. Además, pon mucha atención al número de porciones que vienen por empaque.</p>
	<p>¡Sigue en la lucha constante y con esfuerzo! La alimentación saludable comienza desde el momento en que planificas y continúa cuando realizas la compra de los mejores alimentos. Al comprar productos empaçados, elige aquellos que no tengan sellos de advertencia.</p>

EMOTICÓN	TIPS PARA ELECCIONES SALUDABLES
	<p>¿Cuándo miras en tu alacena predominan los alimentos naturales y frescos? Si es así, ¡muy bien!, ya vamos por un excelente camino. Estos alimentos incluyen: cereales integrales, tubérculos, plátanos, leguminosas, frutas, verduras, lácteos, huevos y carnes frescas.</p>
	<p>Busca en la etiqueta como si fueras investigadora o investigador... En las etiquetas puedes encontrar mucha información útil para decidir. ¿Qué tal si comienzas con lo siguiente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ver que no tenga sellos de advertencia. • Ver cuántas porciones tiene el empaque. • Ver los ingredientes que están de mayor a menor. • Comparar entre dos productos la información por 100 gramos.
	<p>¡Que viva el amor por la alimentación saludable! Cuando eliges mejor cada día puedes mantener una adecuada salud y nutrición diaria.</p>
	<p>¿Triste porque no encuentras o te parece difícil conseguir alimentos saludables? Un consejo es ir a las plazas de mercado y preferir todos los alimentos que se producen en tu región. Encontrarás diversidad de alimentos frescos y naturales de todas las formas y colores.</p>
	<p>¿Alimentos prohibidos? No, no se trata de alimentos prohibidos, pero sí de evitar o disminuir el consumo de aquellos con altas cantidades de sodio/sal, grasas saturadas y azúcares añadidos.</p>
	<p>Recuerda que cuando Apropias, Buscas, Comparas y Decides se hace más fácil que tomes decisiones informadas, aprender sobre lo que compras y comes, y mejorar tu alimentación diaria. Siempre que puedas, ten a la mano el Manual para consultar y repasar.</p>
	<p>Consume cinco porciones al día entre frutas y verduras. El consumo diario de esta cantidad equivale a cerca de 400 gramos. Si lo logras a diario, contribuyes a tu salud y nutrición adecuadas. En Colombia, se pierden y desperdician cerca de 7 millones de toneladas de frutas y verduras al año.</p>

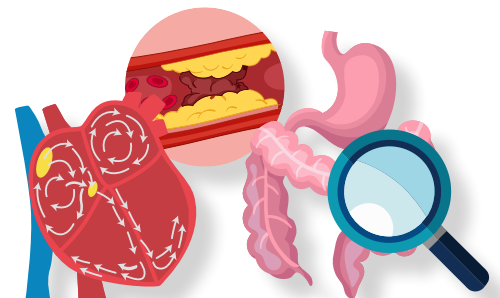
D. "Ensopémonos"

Juguemos a "ensoparnos", para esto cada persona de la familia va a tomar un color diferente y empezaremos a buscar en la sopa de letras los **nutrientes críticos** y sus consecuencias para la salud. ¡Vamos a jugar!

E	K	X	M	I	Q	G	N	K	D	R	X	L	R	N	O	R	S	T	P	K
G	R	A	S	A	S	A	T	U	R	A	D	A	V	H	A	K	O	X	E	S
Z	K	Z	G	R	A	S	A	T	R	A	N	S	N	P	V	W	B	H	N	L
U	E	U	W	B	S	H	C	O	N	X	F	N	M	I	Z	N	R	O	F	U
Y	X	C	N	O	T	Z	V	E	S	U	U	D	K	S	A	L	E	N	E	J
J	O	A	S	D	Z	W	M	D	J	V	E	W	P	O	G	Q	P	K	R	L
M	M	R	Y	Z	M	V	X	U	D	G	O	G	Y	D	Y	T	E	J	M	E
L	B	E	P	Q	V	R	N	L	K	D	D	R	S	I	A	R	S	S	E	M
I	C	S	T	H	F	W	I	C	N	A	A	T	C	O	M	A	O	K	D	C
O	D	C	D	R	N	F	D	O	K	S	I	U	C	E	X	M	S	F	A	H
J	Q	Q	J	L	R	B	M	R	Y	R	Z	V	A	E	V	S	T	I	D	J
E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	D	E	C	O	R	A	Z	O	N	D	L
L	E	W	Y	Q	S	H	V	N	H	Q	P	N	C	V	B	U	P	Q	E	D
Y	C	U	F	B	P	J	W	T	N	C	D	U	I	W	R	B	A	B	R	M
N	R	F	L	P	C	F	N	E	L	N	V	E	N	Q	Z	P	S	Y	I	B
H	H	A	D	R	A	Z	S	S	R	J	S	T	F	O	I	B	M	M	Ñ	R
G	V	N	Y	O	F	W	Q	R	Q	Y	E	N	A	I	O	K	Z	M	O	D
Q	U	D	I	A	B	E	T	E	S	A	W	W	R	I	S	K	C	K	N	L
A	U	G	F	J	R	P	P	U	W	Z	L	Q	T	Z	E	V	A	F	H	R
L	S	H	E	L	C	O	L	E	S	T	E	R	O	L	Z	A	W	Z	C	U
T	L	T	X	P	E	X	R	V	N	E	O	F	S	K	P	X	F	M	D	J
A	H	I	P	E	R	T	E	N	S	I	O	N	A	R	T	E	R	I	A	L
V	W	S	Q	W	H	B	C	A	R	I	E	S	D	E	N	T	A	L	K	Q
Y	M	U	A	P	L	D	I	Q	H	G	U	Y	V	R	Z	C	J	H	V	P
T	O	B	E	S	I	D	A	D	N	H	U	X	G	T	Z	X	U	W	H	O
W	B	D	E	R	R	A	M	E	S	C	E	R	E	B	R	A	L	E	S	D
I	C	U	P	U	T	C	A	N	C	E	R	N	V	H	H	G	I	E	R	X
B	B	I	F	S	W	P	K	Z	Z	A	V	G	J	U	N	W	C	U	R	T

- Azúcares
- Sal
- Sodio
- Grasa saturadas
- Grasa trans
- Edulcorantes
- Hipertensión arterial
- Enfermedad de corazón
- Diabetes

- Cáncer
- Caries dentales
- Sobrepeso
- Obesidad
- Infartos
- Derrames cerebrales
- Colesterol
- Enfermedad de riñón

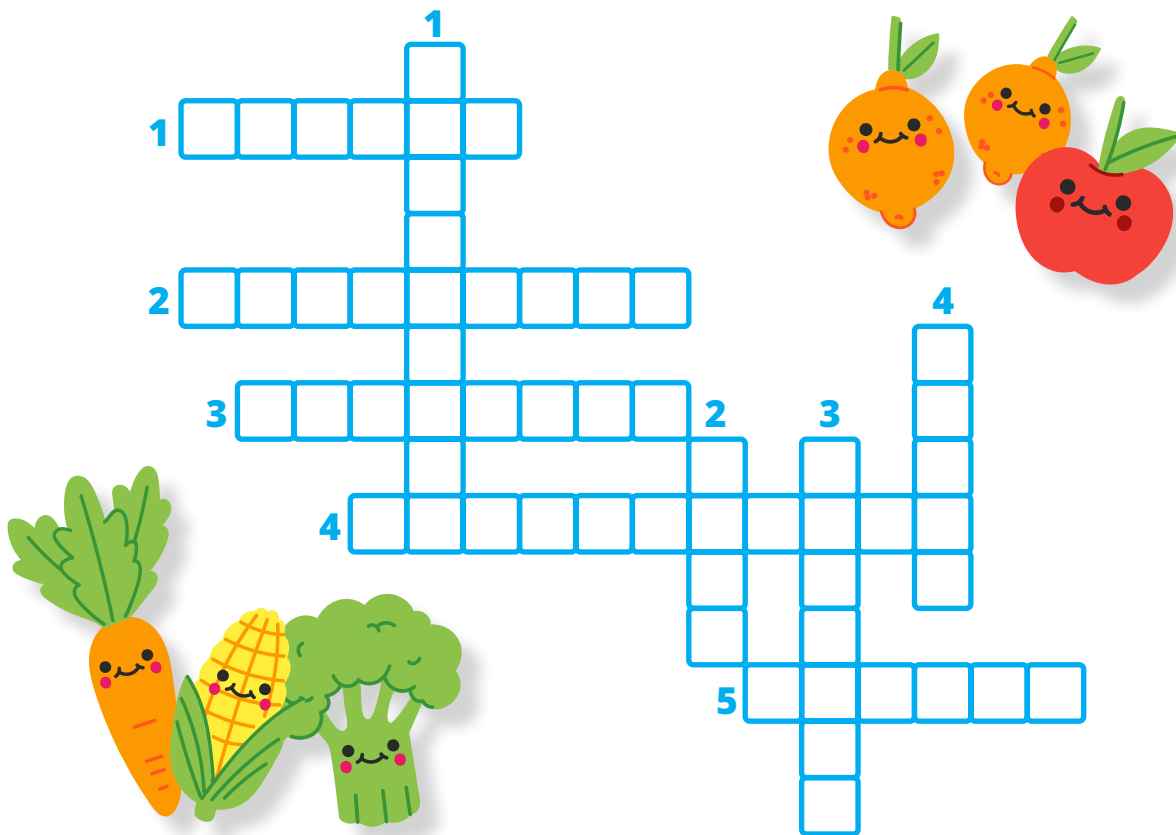


E. Crúzate de las vitaminas a los minerales

Instrucciones:

1. Primero, lee el enunciado; cada frase es una pista sobre la palabra que se debe descubrir.
2. Observa los cuadros en blanco; cada cuadro debe rellenarse con una letra.
3. Puedes iniciar con lápiz y, cuando estés seguro(a), usa el lapicero.
4. Asegúrate de que las palabras se crucen correctamente, es decir, que coincidan.
5. Cada jugador puede usar un color diferente para ver quién acumula más palabras.

¡Vamos a jugar!



Horizontales

1. Mantiene los huesos y dientes sanos y fuertes.
2. Ayuda a formar y mantener huesos, dientes, ojos y piel sanos.
3. Regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.
4. Crea células nuevas, muy importante para las mujeres en edad fértil.
5. Forma hemoglobina y glóbulos rojos.

Verticales

1. Mantiene la piel y los huesos sanos. Ayuda a la cicatrización y al cuerpo a absorber el hierro.
2. Contribuye con la formación de hormonas tiroideas que ayudan a mantener el funcionamiento general del organismo.
3. Ayuda a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene el cerebro, los nervios y el corazón saludables.
4. Previene la caries dental.

Horizontales

1. Calcio
2. Vitamina A
3. Magnesio
4. Ácido fólico
5. Hierro

Verticales

1. Vitamina C
2. Yodo
3. Tiamina
4. Flúor

REFERENCIAS

1. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA.** Biblioteca Digital. Resolución 5109 de 2005 [en línea]. Bogotá; 2005 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Resolucion%205109%20de%202005.pdf>.
2. **INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR.** Guías alimentarias basadas en alimentos para población colombiana mayor de 2 años [en línea]. 2020 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_2_1.pdf.
3. **MINISTERIO DE SALUD Y DE LA PROTECCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA.** Resolución 2492 de 2022 [en línea]. 2022. *Disponible en:* https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf.
4. **OMS-OPS.** Reducción de la sal [en línea]. [citado: 2024]. *Disponible en:* [https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal#:~:text=Seg%C3%BAn%20las%20estimaciones%20de%20la,5g%20de%20sal\)%20al%20d%C3%ADa](https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal#:~:text=Seg%C3%BAn%20las%20estimaciones%20de%20la,5g%20de%20sal)%20al%20d%C3%ADa).
5. **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN.** Nutrimientos críticos. ¿Cuáles son y por qué son críticos? [en línea]. 2020 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/nutrimetos-criticos.pdf>.
6. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.** Módulo – Azúcares. Capacitación equipos básicos de salud APS [en línea]. 2019 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-azucars.pdf>.
7. **OMS.** La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud [en línea]. 2016 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>.
8. **FDA.** Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Interactive Nutrition Facts Label [en línea]. 2021 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_TotalFat_Spanish_October2021.pdf.
9. **OMS.** Grasas trans [en línea]. 2024 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat#:~:text=Las%20grasas%20trans%20son%20%C3%A1cidos,grasas%20trans%20de%20origen%20industrial>.
10. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.** Plan para la eliminación de grasas trans y reducción del consumo de grasas saturadas en Colombia [en línea]. 2016 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SSNAB/plan-eliminacion-grasas-trans-reduccion-saturadas.pdf>.

11. **GOBIERNO DE ESTADOS UNIDOS.** Biblioteca Nacional de Medicina. Medline Plus. Edulcorantes y sustitutos del azúcar [en línea]. 2024 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007492.htm>.
12. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.** [en línea]. *Disponible en:* https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf.
13. **FAO.** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Directrices sobre etiquetado nutricional [en línea]. 2013 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.fao.org/ag/humannutrition/33311-065a023f960ba72b7291fb0bc07f36a3a.pdf>.
14. **GOBIERNO DE COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.** Resolución 810 de 2021. Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal [en línea]. 2021 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf.
15. **RESOLUCIÓN 810.** Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para consumo humano [en línea]. 16 de junio de 2021. *Disponible en:* https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20810de%202021.pdf.
16. **FDA.** Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Interactive Nutrition Facts Label [en línea]. 2021 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_SugarAlcohols_Spanish_October2021.pdf.
17. **GOBIERNO DE MÉXICO.** Secretaría de Salud. El colesterol, de gran importancia para nuestro organismo [en línea]. 2016 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-colesterol-de-gran-importancia-para-nuestro-organismo#:~:text=El%20colesterol%20es%20una%20mol%C3%A9cula,de%20calcio%20y%20%C3%A1cidos%20biliares>.
18. **GOBIERNO DE ESTADOS UNIDOS.** Biblioteca Nacional de Medicina. Medline Plus. Enciclopedia médica. Azúcares [en línea]. 2024 [citado: 2024]. *Disponible en:* <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002444.htm>.
19. **OPS.** Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud [en línea]. 2016. *Disponible en:* <https://iris.paho.org/handle/10665.2/18622>.
20. **ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD.** Etiquetado frontal [en línea]. 2024. *Disponible en:* <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>.
21. **RESOLUCIÓN 2364.** Por la cual se reglamenta el artículo 126 del decreto ley 019 de 2012 y se dictan otras disposiciones [en línea]. 22 de julio de 2013. *Disponible en:* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DI/resolucion-2674-de-2013.pdf>.
22. **OMS.** Replace trans fat [en línea]. 2018 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://www.who.int/docs/default-source/documents/replace-transfats/replace-trans-fat-faqs331b821c4f1542b28167753ecbeaa85c94e740a158a74af193f18bc5df2ba448.pdf?Status=Temp&sfvrsn=956d171f_18.
23. **INVIMA.** Instituto de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos de Colombia. Invima orienta. Oficina virtual del Invima. ¿Qué es el nombre fantasía? [en línea]. 2020 [citado: 2024]. *Disponible en:* https://app.invima.gov.co/blog_invima/blog_alimentos.
24. **FAO.** Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Etiquetado de alimentos [en línea]. 2024. *Disponible en:* <https://www.fao.org/food-labelling/es/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20etiquetado%20de,calidad%20o%20el%20valor%20nutricional>.

25. **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL.** Minsalud/ Normatividad [en línea]. 2023 [citado: 2024]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20254%20de%202023.pdf.
26. **GOBIERNO DE ESTADOS UNIDOS.** Instituto Nacional de Cáncer. Diccionario de cáncer. Sodio [en línea]. 2024 [citado: 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sodio>.
27. **GOBIERNO DE ESTADOS UNIDOS.** Biblioteca Nacional de Medicina. Enciclopedia Médica. Información sobre grasas saturadas [en línea]. 2024. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm#:~:text=La%20grasa%20saturada%20es%20un,gr>.