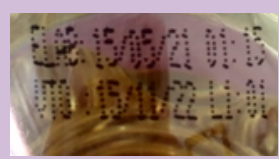


ROTULADO DE ALIMENTOS ENVASADOS

Todos los alimentos y bebidas envasados deben presentar obligatoriamente la siguiente información: Denominación de venta, lista de ingredientes, contenido neto, identificación de origen, nombre y razón social, identificación de lote, fecha de duración, rotulado nutricional si corresponde, modo de uso si corresponde.

Identificación de lote: código para identificar el momento de la fabricación. Esto es útil por si el consumidor tiene un reclamo.



Fecha de duración: Indicación de la fecha en la que el producto es seguro para abrir y consumirlo.

Contenido neto: cantidad del alimento que contiene el envase.



Identificación de origen: origen donde se fabricó el producto y la información de la empresa que fabricó.



Denominación de venta: indicación de las características del producto. En este ejemplo: Aceite de Girasol.

Lista de ingredientes: Lista de toda sustancia, incluido los aditivos alimentarios que se utilicen en la fabricación o preparación de alimentos y que esté presente en el producto final. Deben estar ordenados de mayor a menor proporción. En caso de ser un único ingrediente no es obligatorio que esté en el envase del producto.

Rotulado nutricional: Información sobre las propiedades nutricionales de un alimento.



ROTULADO NUTRICIONAL

Todos los alimentos y bebidas producidos, envasados y comercializados en el país deben contener rotulado nutricional excepto: bebidas alcohólicas, especias, agua mineral natural, vinagre, sal, café, yerba, té y otras hierbas sin el agregado de ingredientes.

El siguiente ejemplo es sobre un rótulo de galletitas dulces.

Valor energético: Cantidad de energía que proporciona una porción del alimento. Se calcula por la energía proporcionada por los carbohidratos (CHO) que cada gramo aporta 4 kcal; por las proteínas (PT) que cada gramo aporta 4 kcal; y por las grasas (LP) que cada gramo aporta 9 kcal.

En este ejemplo: $(21g \text{ CHO} \times 4 \text{ kcal}) + (1,6g \text{ Pt} \times 4 \text{ kcal}) + (7,4g \text{ LP} \times 9 \text{ kcal}) = 157 \text{ kcal}$

Nutrientes de declaración obligatoria:

Es obligatorio que todo producto que lleve información nutricional declare la cantidad de carbohidratos, azúcares agregados, proteínas, Grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra y sodio. También se puede agregar la información de otros nutrientes.

Información Nutricional	
Porción: 32 g (3 galletitas)	
Cantidades por Porción	
	%VD*
Valor Energético 158 kcal	8%
Carbohidratos 21 g ⁷	7%
de los cuales:	
azúcares 13 g	
Proteínas 1,6 g	2%
Grasas Totales 7,4 g	13%
de las cuales:	
grasas saturadas 2,8 g	13%
grasas trans 0 g	
Fibra 0,7 g	3%
Sodio 107 mg	4%

INGREDIENTES: Azúcar, harina de trigo enriquecida, aceite vegetal, cacao en polvo, jarabe de maíz de alta fructosa, almidón, sal, leudantes químicos: bicarbonato de sodio, bicarbonato de amonio, emulsionante: lecitina de soja, aromatizante idéntico al natural: vainillina.

Porción: Es la cantidad media del alimento que podría consumir una persona sana, mayor de 36 meses de edad, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Debe estar expresada en g o ml y cuánto equivale en medidas caseras.

% VD: El valor diario (VD) es la ingesta recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

El porcentaje representa la cantidad que aporta la porción del alimento en una dieta de 2000 kcal diaria.

PARA APRENDER SOBRE ETIQUETADO FRONTAL, TE RECOMENDAMOS HACER CLIC [AQUÍ](#) PARA VER EL VIDEO

