

RESOLUCION 288 DE 2008

(enero 31)

Diario Oficial No. 46.894 de 6 de febrero de 2008

Ministerio de la Protección Social

Por la cual se establece el reglamento técnico sobre requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano.

El Ministro de la Protección Social, en ejercicio de sus atribuciones legales, en especial las conferidas por las Leyes 09 de 1979 y 170 de 1994, y el Decreto 205 de 2003, y

CONSIDERANDO:

Que el artículo 78 de la Constitución Política de Colombia, dispone: “(...) Serán responsables, de acuerdo con la ley, quienes en la producción y comercialización de bienes y servicios, atenten contra la salud, la seguridad y el adecuado aprovechamiento a consumidores y usuarios (...);”

Que mediante la Ley 170 de 1994, Colombia aprueba “el Acuerdo de la Organización Mundial del Comercio, el cual contiene, entre otros, “el Acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio” que reconoce la importancia de que los Países Miembros adopten medidas necesarias para la protección de los intereses esenciales en materia de seguridad de todos los productos, comprendidos los industriales y agropecuarios, dentro de las cuales se encuentran los reglamentos técnicos”;

Que la Decisión 562 de la Comunidad Andina señala las directrices para la elaboración, adopción y aplicación de los reglamentos técnicos en los países miembros de la Comunidad Andina a nivel comunitario y la Resolución número 03742 de 2001 de la Superintendencia de Industria y Comercio, señala los criterios y condiciones que deben cumplirse para la expedición de un Reglamento Técnico de carácter obligatorio, cuyo propósito sea el de establecer las características de un producto, servicio o los procesos y métodos de producción, todo lo cual fue tenido en cuenta en la elaboración del reglamento técnico que se establece con la presente resolución;

Que el Decreto 1112 de 1996, crea el Sistema Nacional de Información sobre Medidas de Normalización y Procedimientos de Evaluación de la Conformidad y dicta normas para armonizar la expedición de reglamentos técnicos;

Que la información nutricional que contengan los empaques de los alimentos es un elemento de apoyo a las políticas de nutrición del país y por lo tanto, se hace necesario establecer los requisitos en materia de rotulado nutricional como medida de protección al consumidor;

Que en mérito de lo expuesto,

RESUELVE:

TITULO I

OBJETO Y CAMPO DE APLICACION

Artículo 1°. *Objeto*. La presente resolución tiene por objeto establecer el reglamento técnico a través del cual se señalan las condiciones y requisitos que debe cumplir el rotulado o etiquetado nutricional de los alimentos envasados o empacados nacionales e importados para consumo humano que se comercialicen en el territorio nacional.

Artículo 2°. *Campo de aplicación*. Las disposiciones contenidas en el reglamento técnico que se establece mediante la presente resolución solamente aplican a los alimentos para consumo humano envasados o empacados, cuyos rótulos o etiquetas declaren información nutricional, propiedades nutricionales, propiedades de salud, estén adicionados de nutrientes o cuando su descripción produzca el mismo efecto de las declaraciones de propiedades nutricionales o de salud.

Parágrafo. El presente reglamento técnico no aplica a los alimentos de fórmula para niños lactantes, los cuales deben cumplir con lo establecido en la Resolución 11488 de 1984 o, las disposiciones que la sustituyan, modifiquen o adicionen.

TITULO II

CONTENIDO TECNICO

CAPITULO I

Definiciones

Artículo 3°. *Definiciones*. Para efectos de la presente resolución se adoptan las siguientes definiciones:

Azúcares. Carbohidratos tipo monosacáridos y disacáridos presentes naturalmente en los alimentos o adicionados al mismo.

Carbohidratos o hidratos de carbono. Todos los mono, di y polisacáridos, incluidos los polialcoholes presentes en el alimento.

Carbohidrato disponible. Total de carbohidratos del alimento menos el contenido de fibra dietaria.

Colesterol. Sustancia lipídica (esterol) sintetizada solo por organismos animales.

Declaración de nutrientes. Relación o enumeración normalizada del contenido de nutrientes de un alimento.

Declaración de propiedades nutricionales. Cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un producto posee propiedades nutricionales particulares, especialmente, pero no sólo, en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasa, carbohidratos y fibra dietaria, así como, su contenido de vitaminas y minerales. No constituirán declaración de propiedades nutricionales: la mención de sustancias en la lista de ingredientes; la mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional, ni la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en el rótulo o etiqueta, si lo exige la legislación nacional.

Declaración de propiedades de salud. Cualquier representación que declare, sugiera o implique que existe una relación entre un alimento o un constituyente de dicho alimento, y la salud.

Dieta. Alimentación habitual de una persona o población.

Fibra dietaria. Son carbohidratos y lignina, que no son hidrolizados por las enzimas endógenas del tracto gastrointestinal de los humanos. La fibra dietaria puede ser soluble o insoluble.

Fibra soluble. La fracción de la fibra dietaria soluble en agua, formada por parte de las hemicelulosas, pectinas o sustancias pécticas, gomas, mucílagos, polisacáridos de algas, oligosacáridos no digeribles y polisacáridos modificados.

Fibra insoluble. Es la fracción de la fibra que no puede disolverse en agua, está constituida principalmente por celulosa, gran parte de la hemicelulosa y lignina.

Grasa total. Sumatoria de Grasa Saturada, Grasa Monoinsaturada, Grasa Poliinsaturada (incluidas las Grasas Trans).

Grasas o lípidos. Sustancias insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos, constituidas especialmente por esteres de los ácidos grasos. Este término incluye triglicéridos, fosfolípidos, glucolípidos, ceras y esteroides.

Ácidos grasos esenciales. Ácidos grasos que requiere y no puede sintetizar el organismo humano, por lo que deben ser suministrados en la dieta. Los ácidos grasos esenciales son linoléico y alfa-linolénico.

Grasa saturada o ácidos grasos saturados. Aquellos que no presentan dobles enlaces en su cadena hidrocarbonada, es decir están completamente hidrogenados.

Grasa monoinsaturada o ácidos grasos monoinsaturados. Aquellos que presentan un doble enlace en la configuración cis, en su cadena hidrocarbonada.

Grasa polinsaturada o ácidos grasos Polinsaturados. Aquellos que presentan dos o más dobles enlaces en su cadena hidrocarbonada.

Grasa transisómera o trans o ácidos grasos trans. Isómeros geométricos de ácidos grasos insaturados que presentan al menos un doble enlace en la configuración trans.

Kilocaloría. Cantidad de energía necesaria para aumentar en un grado centígrado (14,5°C - 15,5°C) la temperatura de un litro de agua. 1 kcal = 4,186 kJ.

Minerales. Elementos inorgánicos esenciales presentes en los alimentos y utilizados como elementos estructurales, para el metabolismo de otros nutrientes y para mantener el bienestar biológico.

Nutriente. Constituyente de un alimento que aporta energía, es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida, o cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos y fisiológicos característicos.

Nutriente esencial. Nutriente que no es sintetizado por el organismo o es sintetizado en cantidades insuficientes y que debe ser consumido para garantizar el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

Plato principal de una comida. Es una preparación o combinación de alimentos que hace una contribución significativa a una comida, de tal forma que la porción declarada sea mayor a 180 g y su contenido no es menor de 40 g para cada uno de por lo menos dos (2) alimentos diferentes de dos (2) de los siguientes cuatro (4) grupos:

- Pan, Cereal, Arroz y Pastas Cereales.
- Frutas y verduras.
- Leche, yogur y quesos.
- Carnes, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces.

El alimento debe ser presentado de una manera que pueda ser reconocido como un plato principal, es decir, no como una bebida o postre.

Porcentaje de Valor Diario (%VD). El aporte que hace al valor de referencia un determinado nutriente presente en un alimento, expresado en porcentaje.

Porción. Una “porción” o el “tamaño de una porción” es la cantidad de un alimento normalmente consumida en una ocasión por personas mayores de 4 años y adultos o por niños mayores de 6 meses y menores de 4 años, que debe declararse en la etiqueta y se expresa usando medidas caseras comunes apropiadas para ese alimento. La porción del alimento que se declare en la etiqueta debe determinarse a partir de la cantidad de referencia del alimento normalmente consumida en una ocasión o porción de consumo habitual, cuya lista figura en el anexo del presente reglamento.

Producto tipo comida. Es el alimento que hace una contribución significativa a la dieta total diaria, de tal forma que la porción declarada sea mayor a 300 g y su contenido no sea menor de 40 g para cada uno de por lo menos tres (3) alimentos diferentes de dos (2) o más de los siguientes cuatro (4) grupos:

- Pan, cereal, arroz y pastas cereales.
- Frutas y verduras.
- Leche, yogur y quesos.

– Carnes, aves, pescados, frijoles, huevos y nueces.

Proteína. Son polímeros de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas se denominan simples cuando están constituidos únicamente por aminoácidos, y compuestas cuando incluyen otras sustancias como lípidos, carbohidratos, minerales, entre otros.

Rotulado o etiquetado nutricional. Toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento.

Valores de Referencia de Nutrientes (VRN) o Valor de referencia. Nivel de ingesta diario de nutrientes recomendado para mantener la salud de la mayoría de las personas sanas de diferentes grupos de edad y estado fisiológico, utilizado para fines de rotulado nutricional.

Vitaminas. Sustancias orgánicas esenciales en cantidades muy pequeñas para el funcionamiento de las células vivas.

CAPITULO II

Condiciones generales

Artículo 4°. *Alcance del rotulado o etiquetado nutricional.* Para efectos del presente reglamento, el rotulado o etiquetado nutricional comprende la declaración de nutrientes y la información nutricional complementaria, la cual incluye, las declaraciones de propiedades nutricionales y las declaraciones de propiedades de salud.

Artículo 5°. *Principios.* El rotulado nutricional deberá realizarse con el cumplimiento de los siguientes principios:

5.1 El rotulado nutricional no deberá describir o presentar el alimento de forma falsa, equívoca o engañosa o susceptible de crear en modo alguno una impresión errónea respecto de su contenido nutricional, propiedades nutricionales y de salud, en ningún aspecto.

5.2 Los alimentos que presenten rotulado o etiquetado nutricional no deben dar a entender deliberadamente, afirmar o expresar que tienen alguna ventaja nutricional con respecto a los que no se presenten así rotulados.

5.3 La información que se facilite a los consumidores en la declaración de nutrientes deberá ser veraz y tendrá por objeto suministrar un perfil adecuado de los nutrientes contenidos en el alimento y, que se considera, son de importancia nutricional. Esta información no deberá hacer creer al consumidor que se conoce exactamente la cantidad que cada persona debería comer para mantener su salud, antes bien, deberá dar a conocer las cantidades de nutrientes que contiene el producto.

5.4 La información nutricional deberá aparecer en idioma español y adicionalmente podrá figurar en otro idioma. En caso que en la etiqueta original aparezca la información en un idioma diferente al español, se deberá utilizar un rótulo o etiqueta complementaria y adherida en lugar visible. Este rótulo complementario también se permite para productos importados, cuya etiqueta esté en español y que requieran expresar los porcentajes de valor diario, de acuerdo con los requisitos establecidos en el presente reglamento.

Artículo 6°. *Prohibiciones*. Está prohibido el uso de las siguientes declaraciones:

6.1 De propiedades que hagan suponer que una alimentación equilibrada a partir de alimentos ordinarios o comunes no puede suministrar cantidades suficientes de todos los elementos nutritivos.

6.2 De propiedades que no puedan comprobarse.

6.3 Que indiquen, representen, sugieran o impliquen que el alimento es útil, adecuado o efectivo para prevenir, aliviar, tratar o curar cualquier enfermedad o trastorno fisiológico.

6.4 De propiedades nutricionales o de salud, o cualquier descripción que produzca el mismo efecto de las propiedades nutricionales o de salud, en el rótulo o etiqueta de los alimentos infantiles.

CAPITULO III

Declaración de nutrientes

Artículo 7°. *La aplicación de la declaración de nutrientes*. La declaración de nutrientes será obligatoria para los alimentos respecto de los cuales se formulen declaraciones de propiedades nutricionales o de salud, estén adicionados de nutrientes, o cuando su descripción produzca el mismo efecto de las declaraciones de propiedades nutricionales o de salud.

Opcionalmente, se podrá hacer la declaración de nutrientes de los alimentos que no declaren propiedades nutricionales ni de salud, siempre y cuando, se realice de conformidad con lo establecido en el presente reglamento.

Parágrafo. La declaración de nutrientes debe hacerse en la tabla de información nutricional contemplada en el capítulo VII del presente reglamento.

Artículo 8°. *Nutrientes que han de declararse*. Cuando se aplique la declaración de nutrientes, únicamente se permite la declaración de los nutrientes obligatorios y opcionales que se indican en el presente artículo.

8.1 Nutrientes de declaración obligatoria: deberán declararse obligatoriamente en la tabla nutricional, los siguientes nutrientes:

- a) Valor energético: Calorías totales, Calorías de Grasa;
- b) Las cantidades de proteína, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra dietaria y azúcares;
- c) Las cantidades de vitamina A, vitamina C, hierro y calcio;
- d) Las cantidades de vitaminas y minerales diferentes a las señaladas en el literal c), cuando hayan sido adicionados al alimento;
- e) Las cantidades de otros nutrientes, acerca de los cuales se haga una declaración de propiedades nutricionales o de salud.

8.1.1 Cuando se haga una declaración de propiedades nutricionales respecto a la fibra dietaria, además de lo establecido en el numeral 8.1, debe indicarse la cantidad de sus fracciones soluble e insoluble. La declaración de fibra dietaria no es obligatoria para alimentos que contienen menos de 0,5 g de fibra dietaria por porción. Si la fibra no se declara deberá figurar al final de la Tabla de Información Nutricional la expresión “No es una fuente significativa de fibra”.

8.1.2 Cuando se haga una declaración de propiedades nutricionales respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos, además de lo establecido en el numeral 8.1, debe indicarse inmediatamente a continuación de la declaración del contenido de grasa total, las cantidades de monoinsaturados, poliinsaturados, trans y colesterol.

8.1.3 La declaración de grasa saturada no es obligatoria para alimentos que contienen menos de 0,5 g de grasa total por porción, a menos que se hagan declaraciones sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o colesterol. Si la grasa saturada no es declarada deberá figurar al final de la tabla de Información Nutricional la expresión “No es una fuente significativa de grasa saturada”.

8.1.4 La declaración de colesterol no es obligatoria para alimentos que contienen menos de 2 mg de colesterol por porción, a menos que se hagan declaraciones sobre grasas, ácidos grasos o contenido de colesterol. Si el colesterol no es declarado, deberá figurar al final de la tabla de Información Nutricional la expresión “No es una fuente significativa de colesterol”.

8.1.5 La declaración de azúcares no es obligatoria para alimentos que contienen menos de 1 g de azúcar por porción, a menos que se haga alguna declaración o referencia sobre edulcorantes artificiales, azúcares o polialcoholes en la etiqueta. La sola mención de estos nutrientes en la lista de ingredientes no debe interpretarse como una declaración o referencia. Si los azúcares no se declaran deberá figurar al final de la Tabla de Información Nutricional la expresión “No es una fuente significativa de azúcares”.

8.2 Nutrientes de declaración opcional: Los nutrientes indicados a continuación son de declaración opcional; no obstante, cualquier declaración de propiedad nutricional sobre los mismos implica que la declaración del nutriente deja de ser opcional y se convierte en obligatoria.

- a) Calorías de grasa saturada;
- b) La cantidad de ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados;
- c) La cantidad de fibra soluble o insoluble;
- d) La cantidad de polialcoholes;
- e) La cantidad de otros carbohidratos;

f) Las cantidades de otras vitaminas y minerales diferentes a la vitamina A, C, hierro y calcio, presentes naturalmente en el alimento, se declararán únicamente cuando se han establecido valores de referencia en el Capítulo IV de este reglamento y se hallen en cantidades iguales o superiores al 2% del valor de referencia por porción del alimento.

8.3 La declaración de los nutrientes debe hacerse por porción del alimento, tal como se presenta en el envase de venta, o por envase si este contiene una sola porción y, además,

debe indicarse el número de porciones por envase. Adicionalmente, se podrá declarar por 100 g o por 100 ml del alimento. Se puede incluir en forma adicional, la información nutricional por porción del alimento preparado o listo para el consumo, cuando para su consumo deba prepararse con la adición de leche, agua u otro líquido adecuado.

8.4 Los valores de los nutrientes que figuren en la tabla de información nutricional deben ser valores promedios obtenidos de análisis de muestras que sean representativas del producto que ha de ser rotulado, o tomados de la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos o de publicaciones internacionales. Sin embargo, los valores de nutrientes que fundamenten las declaraciones de propiedades nutricionales o de salud deben ser obtenidos mediante pruebas analíticas. En cualquier caso, el fabricante es responsable de la veracidad de los valores declarados.

Cuando se trate de nutrientes adicionados al alimento, la muestra debe contener mínimo el 90% del valor del nutriente declarado en la etiqueta. En el caso de nutrientes presentes naturalmente en el alimento, la muestra debe contener por lo menos una cantidad igual al 80% del valor del nutriente que se declare en la etiqueta. Excesos razonables de nutrientes sobre la cantidad declarada en la etiqueta deben estar justificados conforme a las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) en el uso de estos nutrientes.

Los métodos analíticos utilizados deben ser apropiados para los ensayos correspondientes y, preferentemente, se utilizarán métodos publicados en normas internacionales, regionales o nacionales u organizaciones técnicas reconocidas.

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

8.6 Con excepción de los alimentos de fórmula para lactantes que se rigen por normas específicas de rotulado nutricional, la declaración de nutrientes en los alimentos infantiles cumplirá los siguientes requisitos:

a) Alimentos para niños menores de cuatro años: La tabla de información nutricional debe excluir la lista de porcentajes de Valor Diario y las conversiones calóricas, e incluir los porcentajes de proteína, vitaminas y minerales;

b) Alimentos para niños menores de dos años: La tabla de información nutricional debe cumplir con lo señalado en el literal a) y, además, excluir las calorías de grasa, calorías de grasa saturada, cantidad de grasa saturada, cantidad de grasa polinsaturada, cantidad de grasa monoinsaturada;

c) Los alimentos indicados en los literales a) y b) deben presentar los nutrientes y sus valores cuantitativos en dos columnas separadas, tal como se muestra en las Figuras N° 7 y 8 del Capítulo VII.

Artículo 9°. *Presentación del contenido de energía y nutrientes.* La declaración del contenido de nutrientes debe hacerse en forma numérica. Adicionalmente, se podrán utilizar otras formas de presentación.

9.1 Energía. El valor energético debe expresarse en kilocalorías (kcal) por porción del alimento y adicionalmente puede expresarse en kilojulios (kJ) inmediatamente después de las kilocalorías, salvo en los casos en que este valor energético se exprese utilizando el

término “caloría/Caloría”. Para su declaración podrán utilizarse los términos o expresiones energía, valor energético, contenido energético, calorías, Calorías, de acuerdo con los siguientes requisitos:

a) La declaración de “calorías totales” se expresarán en incrementos de 5 kcal, dentro del intervalo de 5 kcal a 50 kcal, y en incrementos de 10 kcal para valores mayores a 50 kcal. Se permite que menos de 5 kcal por porción sean expresadas como “cero (0)”;

b) La declaración de “Calorías de grasa” debe expresar el contenido calórico en incrementos de 5 kcal en el intervalo de 5 kcal a 50 kcal, y, a partir de ahí, en incrementos de 10 kcal. Cantidades por porción menores de 5 kcal pueden ser expresadas como “cero (0)”;

c) La declaración de calorías provenientes de grasas saturadas, debe figurar inmediatamente debajo de la declaración de calorías de grasa, y se expresarán en incrementos de 5 kcal dentro del intervalo de 5 kcal a 50 kcal, y en incrementos de 10 kcal para valores superiores a 50 kcal. Cantidades menores de 5 kcal por porción del alimento pueden ser expresadas como “cero (0)”.

9.2 La información sobre las cantidades de proteína, grasa total, grasa saturada, carbohidratos y fibra dietaria debe expresarse en gramos por porción del alimento y en porcentaje del valor de referencia (%VD) y, opcionalmente, podrán expresarse por 100 g o 100 ml de acuerdo con los siguientes requisitos:

a) La declaración de proteína se expresa con el número de gramos de proteína más cercano a la unidad en una porción de alimento. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor a 0,5 g se expresa como “cero (0)”;

b) La declaración de grasa o grasa total se expresa con el número de gramos de grasa más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos mayores a 3 g y en incrementos de 0,5 g para niveles menores a 3 g. Si el contenido total de grasa por porción de alimento es menos de 0,5 g, la declaración se expresa como “cero (0)”;

c) La declaración de grasa saturada se expresará en incrementos de 0,5 g para cantidades menores a 3 g y con el número de gramos más cercano a la unidad para cantidades mayores a 3 g. Si el contenido por porción es menor a 0,5 g de grasa saturada, la declaración se expresa como “cero (0)”;

d) La declaración de carbohidratos totales se expresa con el número de gramos de carbohidratos más cercano a la unidad en una porción del alimento. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor de 0,5 g, se expresa como “cero (0)”;

e) La declaración de fibra dietaria se expresa como la cantidad total de gramos de fibra dietaria en una porción del alimento y como el número de gramos más cercano a la unidad. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor a 0,5 g se expresa como “cero (0)”;

f) La declaración del porcentaje de Valor Diario (%VD) para proteína, grasa total, grasa saturada, carbohidratos y fibra se expresa con el número entero más cercano a la unidad. Este porcentaje se calcula a partir de las cantidades de estos nutrientes declaradas en la tabla

de Información Nutricional, según lo establecido en los literales a), b), c), d) y e) de este numeral.

9.3 La información sobre las cantidades de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas y trans, azúcares, fibra soluble y fibra insoluble debe expresarse en gramos por porción del alimento, y opcionalmente podrán expresarse por 100 g o 100 ml de acuerdo con los siguientes requisitos:

a) La declaración de grasas monoinsaturadas se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor de 0,5 g, se expresa como “cero (0)”;

b) La declaración de grasas poliinsaturadas se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor de 0,5 g, se expresa como “cero (0)”;

c) La declaración de grasas trans se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos mayores a 3 g y en incrementos de 0,5 g para niveles menores a 3 g. Si el contenido total de grasa trans por porción de alimento es menos de 0,5 g, la declaración se expresa como “cero (0)”;

d) La declaración de azúcares se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad en una porción del alimento. Si la cantidad es menor a 1 g por porción de alimento, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor a 0,5 g, la declaración se expresa como “cero (0)”;

e) La declaración de fibra soluble se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor de 0,5 g, se expresa como “cero (0)”;

f) La declaración de fibra insoluble se expresa con el número de gramos más cercano a la unidad. Si la cantidad es menor a 1 g, la declaración se expresa como “Contiene menos de 1 g” o “Menos de 1 g” o “< 1 g”; y si es menor de 0,5 g, se expresa como “cero (0)”.

9.4 La información sobre las cantidades de colesterol total y sodio debe expresarse en miligramos por porción del alimento y en porcentaje del valor diario de referencia (%VD) de acuerdo con los siguientes requisitos:

a) La declaración del contenido de colesterol se expresa en incrementos de 5 mg. Si la cantidad es menor de 2 mg la declaración se expresa como “cero (0)”. Cuando el alimento contiene entre 2 mg y 5 mg la declaración se expresa como “menos de 5 mg” o “< 5 mg”;

b) La declaración del contenido de sodio se expresa en incrementos de 5 mg para cantidades entre 5 mg y 140 mg y en incrementos de 10 mg para cantidades superiores a 140 mg. Cuando el alimento contiene menos de 5 mg de sodio por porción, se declara como “cero (0)”;

c) La declaración del porcentaje de Valor Diario (%VD) para colesterol y sodio se expresa con el número entero más cercano a la unidad. Este porcentaje se calcula a partir de

las cantidades de estos nutrientes declaradas en la tabla de Información Nutricional, según lo establecido en los literales a) y b) de este numeral.

9.5 La información sobre las cantidades de vitaminas y minerales debe expresarse en porcentaje del valor diario (%VD) por porción del alimento y, se declaran en incrementos de 2%, desde el 2% hasta e incluyendo el 10% del valor de referencia; en incrementos de 5% desde el 10% hasta e incluyendo el 50%, y en incrementos de 10% para valores superiores al 50% del valor de referencia. Si adicionalmente la declaración de vitaminas y minerales se realiza por 100g o 100ml, debe expresarse en miligramos (mg), microgramos (ig), unidades internacionales (UI), según corresponda.

Artículo 10. *Cálculo de energía y nutrientes.* Para el cálculo de energía y nutrientes, se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

10.1 Energía. La cantidad de energía que ha de declararse debe calcularse utilizando los siguientes factores de conversión:

Carbohidratos totales, glúcidos (excepto los polialcoholes)	4 kcal/g – 17 kJ
Proteínas	4 kcal/g – 17 kJ
Grasas	9 kcal/g – 37 kJ
Alcohol (Etanol)	7 kcal/g – 29 kJ
Acidos orgánicos	3 kcal/g – 13 kJ
Polialcoholes	2,4 kcal/g – 10 kJ

10.2 Proteínas. La cantidad de proteínas que ha de declararse, debe calcularse utilizando la fórmula siguiente: Proteína = contenido total de nitrógeno Kjeldahl x 6,25, a no ser que se dé un factor diferente en normas internacionales o en el método de análisis para un alimento.

10.3 Carbohidratos. Los carbohidratos totales se calculan por substracción de la proteína, la grasa total, la humedad y la ceniza de la masa total del alimento.

Artículo 11. *Tamaños y características de las porciones.* A efectos de lograr una estandarización del tamaño de la porción para ser usada en el rotulado nutricional y permitir al consumidor una mejor comprensión del contenido de nutrientes y su comparación con

alimentos similares, toda declaración de un nutriente y su cantidad deben efectuarse con relación a una porción, de acuerdo con los siguientes requisitos:

11.1 El tamaño de la porción declarada en el rótulo o etiqueta de un alimento debe ser determinado a partir de las cantidades de referencia normalmente consumidas en una ocasión o porciones de consumo habitual, establecidas en el anexo que hace parte integral del presente reglamento.

11.2 Las medidas o unidades caseras comunes constituyen la base obligatoria para las declaraciones del tamaño de las porciones e incluyen: la taza; la cucharada; la cucharadita; la rebanada o tajada; la fracción de la unidad; los recipientes comúnmente usados en la casa como la jarra, bandeja u otra medida casera común para envasar alimentos. En cuanto sea posible y apropiado, se debe utilizar como medida la taza, la cucharada y la cucharadita; no obstante, en aquellos alimentos en los que no sea posible expresar una porción en estas medidas, se podrá utilizar como medida casera una rebanada, una fracción de la unidad, onzas o el número de unidades que más se aproxime a la cantidad de referencia.

11.3 La declaración del tamaño de la porción en medidas caseras comunes debe estar seguida, entre paréntesis, por la declaración de la equivalencia del sistema internacional de unidades, con base en los siguientes criterios:

a) Los líquidos deben ser declarados usando mililitros (ml) y cualquier otro alimento en gramos (g). Los gramos deben ser aproximados al número entero más cercano, con excepción de cantidades menores de 5 g. Para cantidades entre 2 g y 5 g los números se deben aproximar al 0,5 g más cercano y cantidades menores de 2 g deben ser aproximadas al 0,1 g más cercano;

b) El tamaño de las porciones puede ser declarado también en onzas (oz) y onzas fluidas (oz fl), en paréntesis, después de la medida del sistema internacional de unidades, separada

por una línea diagonal, cuando otras medidas caseras comunes constituyen la declaración principal para la porción del alimento;

c) Para envases de porciones individuales no se requiere la declaración de la unidad del sistema internacional de unidades en paréntesis, excepto para productos cuyo rotulado nutricional sea declarado con base en el peso drenado o masa escurrida.

11.4 Equivalencias de las medidas caseras comunes, abreviaturas y símbolos permitidos. Para la declaración del tamaño de las porciones se establecen las siguientes equivalencias con el sistema internacional de unidades:

gramos = g

mililitro = ml

1 cucharadita (Cdta) = 5 ml

1 cucharada (Cda) = 15 ml

1 taza = 200 ml a 240 ml

1 vaso = 200 ml a 240 ml

1 onza fluida (oz fl) = 30 ml

1 onza de peso (oz) = 28 g

11.5 Declaración de las medidas caseras: la medida en tazas debe expresarse en incrementos de $\frac{1}{4}$ ó $\frac{1}{3}$ de taza y, si la cantidad es menor de $\frac{1}{4}$ de taza pero mayor a una cucharada, la medida se declarará en cucharadas, expresadas en números enteros. La cucharadita se declara, en números enteros, para cantidades mayores o iguales a una cucharadita y menores a una cucharada y, en incrementos de $\frac{1}{4}$ de cucharadita, para cantidades menores a una cucharadita.

11.6 Número de porciones por envase: si un envase contiene más de una porción, el número de porciones que se declare en el rótulo o etiqueta debe ser expresado con el número entero más cercano. No obstante, se aceptan las siguientes excepciones:

a) Los envases que contienen entre 2 y 5 porciones pueden expresarlas con el número más cercano a 0,5 de la porción y la palabra “aproximadamente”. Por ejemplo: aproximadamente 3,5 porciones;

b) Cuando la porción es calculada con base en los sólidos drenados y el número de porciones varía debido a la variación natural del tamaño de la unidad Ejemplos cerezas tipo Marrasquino, pepinillos encurtidos, se puede declarar el número usual de porciones en un envase. Por ejemplo, “usualmente 5 porciones”.

11.7 Porciones de alimentos en unidades individuales (por ejemplo: galletas, pan tajado, ponqué tajado): el tamaño de una porción será el número de unidades enteras que más se aproxima a la cantidad de referencia para esa categoría. En estos casos se aplicarán los siguientes criterios generales:

a) Si la unidad pesa por lo menos el 70%, pero menos del 200% de la cantidad de referencia, el tamaño de la porción es una (1) unidad;

b) Si la unidad pesa más del 50%, pero menos del 70% de la cantidad de referencia, el fabricante puede declarar una unidad como equivalente a una porción;

c) Si la unidad pesa el 200% o más que la cantidad de referencia, se puede declarar que la unidad es equivalente a una porción, siempre y cuando esa unidad pueda razonablemente ser consumida por una persona en una sola ocasión.

Se exceptúan de los anteriores criterios, los alimentos con variación natural de tamaños, tales como frutas en almíbar tipo conserva (cerezas marrasquino, brevas, duraznos, productos en escabeche, mariscos, pescados enteros y filetes de pescado y otros productos similares, en los cuales se debe declarar el tamaño de una (1) porción en peso que más se aproxime a la cantidad de referencia correspondiente.

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

11.9 Porciones de alimentos a granel (Ejemplos: harina, arroz, azúcar, cereal para desayuno), y productos tipo comida y plato principal de una comida:

- a) El tamaño de una porción es la cantidad, expresada en medidas caseras, que más se aproxime a la cantidad de referencia del alimento;
- b) Para productos tipo comida o plato principal de una comida, envasados en porciones individuales y cumpliendo con las disposiciones para porciones individuales, el tamaño de su porción, será el contenido comestible íntegro del envase;
- c) Para productos tipo comida o plato principal de una comida, envasados en porciones múltiples, el tamaño de su porción será el calculado con base en la cantidad de referencia aplicable al producto, si este se encuentra en la lista de cantidad de referencia, o con base en las cantidades de referencia para los alimentos componentes del producto. Por ejemplo, harina, azúcar, cereal para desayuno.

11.10 Envases de porciones individuales: los productos alimenticios envasados y vendidos individualmente, con un contenido menor del 200% de la cantidad de referencia, son considerados como envases de porción individual y el contenido total del envase debe ser rotulado como una porción. No obstante, se aceptan las siguientes excepciones:

- a) Cuando el alimento tiene una cantidad de referencia de 100 g, 100 ml, o mayor y el envase contiene más del 150% pero menos del 200% de la cantidad de referencia, el fabricante tiene la opción de declarar que el envase tiene una (1) o dos (2) porciones del alimento;
- b) Cuando el envase vendido individualmente contiene 200% o más de la cantidad de referencia pueden ser etiquetados como una (1) sola porción, si el contenido completo del envase puede ser razonablemente consumido en una ocasión.

11.11 Envases de alimentos surtidos: para productos que contienen un surtido de porciones individuales o dos o más compartimentos, con un alimento diferente en cada compartimento, deben incluir el rotulado nutricional para cada variedad de alimento, por tamaño de porción, calculados con base en la cantidad de referencia correspondiente.

Artículo 12. Para la declaración de energía, nutrientes y el tamaño de las porciones de que trata el presente capítulo, únicamente se permite el uso de las siguientes abreviaturas:

Tabla N° 1

Energía y algunos nutrientes

Abreviatura permitida

Grasa total

Grasa

Grasa saturada/Acidos grasos saturados

Grasa sat.

Colesterol

Colest.

Carbohidratos totales

Carb. Total

Fibra dietaria

Fibra

Vitamina

Vit.

Tabla N° 2

Tamaño de las porciones

Abreviatura permitida

Cucharadita

Cdta

Cucharada

Cda

Onza fluida

oz fl

Onza

oz

Gramos

g

Mililitro

ml

Tamaño de la porción

Porción

Porciones por envase

Porciones

Aproximadamente

Aprox.

CAPITULO IV

Valores diarios de referencia de nutrientes

Artículo 13. *Valores diarios de referencia.* Para el cumplimiento del rotulado nutricional en los alimentos, se establecen los siguientes valores diarios de referencia de nutrientes, para niños mayores de seis (6) meses y menores de cuatro (4) años de edad y niños mayores de cuatro (4) años y adultos.

Tabla 3. Valores diarios de referencia de nutrientes

Tabla 3.1. Energía y Nutrientes

Energía/Nutrientes	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Energía /Calorías	Kcal	794 kcal	2 000 kcal
Grasa total	Gramos	30 g	65 g
Grasa saturada	Gramos	NE	20 g
Grasa monoinsaturada	Gramos	NE	NE
Grasa poliinsaturada	Gramos	NE	NE
Colesterol, Máx.	Miligramos	NE	300 mg
Sodio, Máx.	Miligramos	585 mg	2 400 mg
Carbohidratos	Gramos	112 g	300 g
Fibra dietaria	Gramos	19 g	25 g

Proteínas	Gramos	18 g	50 g
------------------	---------------	-------------	-------------

Tabla 3.2 Vitaminas y minerales

Nutriente	Unidad de Medida	Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos
Vitamina A	Unidades Internacionales	1332 UI	5 000 UI
Vitamina C/Acido ascórbico	Miligramos	32 mg	60 mg
Calcio	Miligramos	385 mg	1 000 mg
Hierro	Miligramos	12 mg	18 mg
Vitamina D	microgramos/ Unidades Internacionales	5 ìg/200 UI	10 ìg/400 UI
Vitamina E	miligramos/Unidades Internacionales	3,85 mg/6,26 UI	20 mg/30 UI
Vitamina B1/Tiamina	Miligramos	0,4 mg	1,5 mg
Vitamina B2/Riboflavina	Miligramos	0,45 mg	1,7 mg
Niacina/Acido nicotínico	Miligramos	5 mg	20 mg

Vitamina B6/ Piridoxina	Miligramos	0,4 mg	2 mg
Acido Fólico/Folacín/Folato	Microgramos	115 ìg	400 ìg
Vitamina B12/ Cobalamina	Microgramos	0,7 ìg	6 ìg
Fósforo	Miligramos	367 mg	1 000 mg
Yodo	Microgramos	110 ìg	150 ìg
Magnesio	Miligramos	77 mg	400 mg
Zinc	Miligramos	3 mg - 10	15 mg
Cobre	Miligramos	0,28 mg	2 mg
Manganeso	Miligramos	NE	2 mg
Cromo	Microgramos	NE	120 ìg
Biotina	Microgramos	66 ìg	300 ìg
Acido Pantoténico	Miligramos	1,9 mg – 3 ìg	10 mg
Vitamina K	Microgramos	14 ìg	80 ìg
Molibdeno	Microgramos	NE	75 ìg
Cloro	Miligramos	NE	3400 mg

Selenio	Microgramos	20 ìg	70 ìg
Potasio	Miligramos	1650 mg	3 500 mg
Fluor	Miligramos	0,7 mg	3 mg

NE: No Establecido

CAPITULO V

Declaración de propiedades nutricionales

Artículo 14. *Requisitos*. La declaración de propiedades nutricionales debe cumplir los siguientes requisitos:

14.1 Todo alimento que sea objeto de declaraciones de propiedades nutricionales, debe cumplir con los requisitos exigidos para la declaración de nutrientes del presente reglamento.

14.2 Las únicas declaraciones de propiedades nutricionales permitidas, serán las que se refieran a energía, proteínas, carbohidratos, grasas y los derivados de las mismas, fibra, sodio, vitaminas y minerales, para los cuales se han establecido valores diarios de referencia en el presente reglamento técnico, incluyendo azúcares y grasas trans, que no tienen este valor.

14.3 El tamaño de letra de los términos o descriptores utilizados para las declaraciones de propiedades nutricionales no podrá exceder más de dos veces el tamaño de las letras usadas en el nombre del alimento.

14.4 Si el alimento que es objeto de declaraciones de propiedades nutricionales, excede los niveles de nutrientes especificados en los literales a), b), c), del presente numeral, debe incorporar junto a la declaración de propiedad nutricional la siguiente leyenda: “*Véase Información Nutricional para (el nutriente excedido) y otros nutrientes*”, la cual debe ser fácilmente legible, en tipo de letra negrilla y de tamaño no menor al de las letras de la declaración del contenido neto. Los niveles de nutrientes por cantidad de referencia y por porción declarada en el rótulo o etiqueta son:

a) 13 g de grasa total; 4 g de grasa saturada; 60 mg de colesterol y 480 mg de sodio;

b) Para producto tipo comida: 26 g de grasa total; 8 g de grasa saturada; 120 mg de colesterol y 960 mg de sodio;

c) Para plato principal de una comida: 19,5 g de grasa total; 6 g de grasa saturada; 90 mg de colesterol y 720 mg de sodio.

Artículo 15. *Tipos de declaraciones de propiedades nutricionales.* Las declaraciones de propiedades nutricionales pueden ser:

15.1 Declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes.

Entendida como la declaración de propiedades nutritivas que describe el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento. Por ejemplo: “Buena fuente de calcio”, “Alto contenido de fibra y bajo en grasa”.

15.2 Declaración de propiedades comparativas. Es la declaración que compara los niveles de nutrientes y/o el valor energético de dos o más alimentos. Por ejemplo: “Reducido”, “Menos que”, “Menos”.

Artículo 16. *Condiciones generales para la declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes.* Las condiciones generales para la declaración de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes son las siguientes:

16.1 La declaración debe utilizar los términos o descriptores que se ajusten al contenido del nutriente, fibra dietaria, colesterol o energía del alimento. No se podrá utilizar términos, descriptores o sinónimos diferentes a los permitidos en el presente reglamento.

16.2 La declaración se permite solamente en aquellos nutrientes para los cuales se han establecido valores de referencia, incluyendo los azúcares y ácidos grasos trans que no tienen este valor. En el caso de otros nutrientes que no tienen valor de referencia, únicamente se podrán utilizar mensajes que directamente especifiquen la cantidad de nutriente por porción declarada en la etiqueta. Por ejemplo: “contiene (la cantidad) g de ácidos grasos omega-3 por porción”. El tamaño de letra de este tipo de mensajes deberá cumplir con lo establecido en el numeral 14.3 del artículo 14 del presente reglamento.

16.3 Cuando se trate de alimentos que, por su naturaleza, poseen un bajo contenido o están exentos del nutriente al que se refiere la declaración de propiedades, los términos o descriptores utilizados para describir el nivel del nutriente no deben dar a entender que es una cualidad exclusiva de ese producto, sino que se trata de una cualidad natural del alimento. En estos casos, únicamente se podrán utilizar mensajes del siguiente tipo: “el aceite de maíz naturalmente libre de sodio”, “el aceite vegetal naturalmente libre de colesterol”.

16.4 El uso de los términos “libre”, “bajo” y “ligero”, implica que el alimento ha sido modificado en alguna manera, en comparación con otros alimentos del mismo tipo; por consiguiente, se podrán utilizar los términos “bajo” o “libre” o “ligero/ light”, únicamente en alimentos que han sido especialmente procesados, modificados o formulados, con el fin de disminuir o remover una cantidad de un nutriente presente en el alimento. Por ejemplo: Las arvejas enlatadas habitualmente contienen sodio; en consecuencia, si este alimento es procesado de tal manera que cumple con los requisitos para ser considerado “bajo” o “libre” o “ligero” en sodio, podrá denominarse de esta forma.

16.5 El término “libre de sal” debe cumplir con el criterio “libre de sodio”. En el caso de que el alimento no cumpla con el requisito libre de sodio, para expresar que el producto no tiene adición de sal, debe indicarse utilizando el mensaje: “no tiene sal agregada” o “sin adición de sal”.

16.6 Si un alimento es desarrollado, formulado especialmente y cumple con los requisitos para ser “bajo” o “libre” en algún nutriente y no tiene un alimento de referencia que

corresponda a la versión habitual del alimento como para ser usado como alimento de referencia, se permite el uso de los términos o descriptores, si cumple con los requisitos, aunque no mencione el alimento de referencia.

16.7 Cuando se haga una declaración con relación a los niveles de fibra dietaria usando los términos “alto en fibra”, “buena fuente de fibra” y el alimento no es “bajo” en grasa total, la etiqueta debe especificar la cantidad de grasa total por porción, la cual debe aparecer inmediatamente adyacente a la declaración de fibra en un tamaño de letra no inferior a la mitad del tamaño de letra de dicha declaración, seguida de la siguiente leyenda: “Ver información nutricional para el contenido de grasa”. Por ejemplo: “*Contiene “x” gramos de grasa total por porción. Ver información nutricional para el contenido de grasa*”.

Artículo 17. *Términos o descriptores permitidos para las declaraciones de propiedades relacionadas con el contenido de nutrientes.* Alto, Buena fuente, Libre de, Bajo, Muy bajo, Magro y Extramagro.

17.1 Alto: por porción declarada en la etiqueta, el alimento debe contener 20% o más del valor de referencia. En el caso de alimentos tipo comida o plato principal de una comida, el uso del término “alto” significa que el producto contiene un alimento que cumple con la definición de “alto” y la etiqueta identifica el alimento para el cual se hace la declaración.

Los alimentos que cumplan con el descriptor “alto”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “rico en” o “excelente fuente de”.

17.2 Buena fuente de: por porción declarada en la etiqueta el alimento contiene 10% al 19% del valor de referencia. En el caso de alimentos tipo comida o plato principal de una comida, el uso del término “Buena fuente” significa que el producto contiene un alimento de acuerdo con la definición de “Buena fuente” y que la etiqueta identifica el alimento para el cual se hace la declaración.

Los alimentos que cumplan con el descriptor “buena fuente de”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “proporciona”, “fuente”, “contiene” o “con”.

17.3 Libre de: por porción declarada en la etiqueta y por cantidad de referencia el alimento debe cumplir los siguientes niveles:

a) Calorías:

– Contiene menos de 5 kcal.

– Si un alimento cumple con esta condición sin necesidad de procesamiento o alteración especial, formulación o reformulación con el fin de disminuir el contenido calórico, la etiqueta debe incluir una declaración indicando que, naturalmente, el alimento es libre de calorías;

b) Grasa:

– Contiene menos de 0,5 g de grasa total, incluyendo alimentos tipo comida o plato principal de una comida.

– El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contienen grasa, excepto si el ingrediente, en la

lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de grasa”.

El término “libre de grasa” podrá ser utilizado en la leche descremada, siempre y cuando, cumpla los requisitos establecidos en este literal;

c) Grasa saturada

– Contiene menos de 0,5 g de grasa saturada.

– Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida debe contener menos de 0,5 g de grasa saturada y menos de 0,5 g de ácidos grasos trans por porción declarada en la etiqueta.

– El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contienen grasa, excepto si el ingrediente, en la lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de grasa saturada”;

d) Ácidos grasos trans:

– Contiene menos de 0,5 g de ácidos grasos trans.

– Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida debe contener menos de 0,5 g de ácidos grasos trans y menos de 0,5 g de grasa saturada por porción declarada en la etiqueta.

– El alimento no debe contener ingredientes que sean grasas, que puedan ser interpretados por el consumidor como que contienen grasa, excepto si el ingrediente, en la lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de grasa trans”;

e) Colesterol:

– Contiene menos de 2 mg de colesterol.

– Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida, debe contener menos de 2 mg por porción declarada en la etiqueta.

– El alimento no debe contener ingredientes que puedan ser generalmente interpretados por los consumidores como que contienen colesterol, excepto si el ingrediente, en la lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de colesterol”.

– Cuando el alimento no es “bajo” en grasa saturada, la etiqueta debe especificar la cantidad de grasa saturada por porción, la cual debe aparecer inmediatamente adyacente a la declaración de “Libre en colesterol” en un tamaño de letra no inferior a la mitad del tamaño de letra de dicha declaración, seguida de la siguiente leyenda: “Ver información nutricional para el contenido de grasa saturada”. Por ejemplo: *“Contiene ‘x’ gramos de grasa saturada por porción. Ver información nutricional para el contenido de grasa”*;

f) Azúcar:

- Contiene menos de 0,5 g de azúcar.

- Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida debe contener menos de 0,5 g de azúcar por porción declarada en la etiqueta.

- El alimento no debe contener un azúcar o ingredientes que puedan ser generalmente interpretados por los consumidores como azúcar, excepto si el ingrediente, en la lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de azúcar”;

g) Sodio:

- Contiene menos de 5 mg de sodio.

- Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida, debe contener menos de 5 mg de sodio por porción declarada en la etiqueta.

- El alimento no debe contener cloruro de sodio o cualquier otro ingrediente que contenga sodio, excepto si el ingrediente, en la lista de ingredientes, es seguido por un asterisco refiriéndose a una nota ubicada al final de dicha lista con la siguiente leyenda: “aporta una cantidad insignificante de sodio”;

h) Se permite el uso del término “...% Libre de grasa” en la etiqueta, si el alimento cumple los requisitos para ser considerado alimento “Bajo en grasa”. Así mismo, el uso del término “100% Libre de grasa” se permite únicamente para alimentos que cumplen con el requisito de “Libre de grasa”, con un contenido de grasa total de menos de 0,5 g por 100 g de producto y sin ninguna grasa adicionada.

Los alimentos que cumplan con el descriptor “libre de”, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “no contiene”; “sin”; “cero”; “exento de” o “fuente no significativa de”.

17.4 Bajo en: por porción declarada en la etiqueta el alimento cumple los siguientes niveles:

a) Calorías:

- Contiene un máximo de 40 kcal.

- Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida, el producto contiene 120 kcal o menos por 100 g;

b) Grasa:

- Contiene 3 g o menos de grasa total.

- Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida, el producto contiene 3 g o menos de grasa total por 100 g de producto y no más de 30% de las calorías totales serán aportadas por la grasa.

- El término “bajo en grasa” podrá ser utilizado en la leche semidescremada, siempre y cuando cumpla los requisitos establecidos en este literal;

c) Grasa saturada:

- Contiene máximo 1 g de grasa saturada y las calorías provenientes de la grasa saturada no deben superar el 15% de las calorías totales.
- En el caso de alimentos tipo comida o plato principal de una comida, contiene menos de 1 g de grasa saturada por 100 g del alimento y no más del 10% de las calorías totales serán aportadas por la grasa saturada;

d) Colesterol:

- Contiene 20 mg o menos de colesterol y 2 g o menos de grasa saturada y no más del 10% de las calorías totales deben ser de grasa saturada.
- Para alimentos tipo comida o plato principal de una comida, el producto contiene menos de 20 mg de colesterol y 2 g o menos de grasa saturada por 100 g de producto;

e) Sodio:

- Contiene máximo 140 mg de sodio.
- Para alimentos tipo comida y plato principal de una comida debe contener menos de 140 mg por 100 g de producto.

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

17.5 Muy bajo en: solamente se permite para sodio, si por porción declarada en la etiqueta el alimento contiene un máximo de:

- 35 mg de sodio.
- Para alimentos tipo comida y plato principal de una comida debe contener menos de 35 mg de sodio por 100 g de producto.

17.6 Magro: solamente se aplica para carnes y pescados. Debe contener menos de 10 g de grasa total, menos de 4,5 g de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción declarada en la etiqueta y por 100 g, incluyendo los alimentos tipo comida y plato principal de una comida.

17.7 Extramagro: solamente se aplica para carnes y pescados. Debe contener por porción declarada en la etiqueta y por 100 g, máximo 5 g de grasa total, 2 g de grasa saturada y 95 mg de colesterol, incluyendo alimento tipo comida y plato principal de una comida.

Artículo 18. Condiciones generales para la declaración de propiedades nutricionales comparativas. Las condiciones generales para la declaración de propiedades nutricionales comparativas son las siguientes:

18.1 La declaración de propiedades nutricionales comparativa, debe hacerse basándose en el alimento tal como se ofrece a la venta, teniendo en cuenta la preparación posterior

requerida para su consumo, de acuerdo con las instrucciones de uso que figuran en la etiqueta.

18.2 La declaración se permite solamente en aquellos nutrientes para los cuales se han establecido valores de referencia, incluyendo los azúcares y ácidos grasos trans que no tienen este valor. En el caso de otros nutrientes que no tienen valor de referencia, únicamente se podrán utilizar mensajes que directamente especifiquen la cantidad de nutriente por porción declarada en la etiqueta. Por ejemplo: “contiene (la cantidad) g de ácidos grasos omega-3 por porción”. El tamaño de letra de este tipo de mensajes deberá cumplir con lo establecido en el numeral 14.3.

18.3 Los alimentos comparados deben corresponder a versiones diferentes de un mismo alimento o alimentos similares y los alimentos que se comparan deben ser identificados claramente.

18.4 Se debe indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o en el contenido de nutrientes. La siguiente información debe figurar cerca de la declaración comparativa:

18.4.1 El valor de la diferencia expresado en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta.

18.4.2 La identidad del alimento o alimentos con los cuales se compara el alimento en cuestión, de tal forma que el consumidor pueda identificarlos fácilmente.

18.5 Cuando se haga una declaración con relación a los niveles de fibra dietaria usando el término “más fibra” y el alimento no es “bajo” en grasa total, la etiqueta debe especificar la cantidad de grasa total por porción, la cual deberá aparecer inmediatamente adyacente a la declaración de fibra en un tamaño de letras no inferior a la mitad del tamaño de letras de dicha declaración.

Artículo 19. Términos o descriptores permitidos para las declaraciones de propiedades nutricionales comparativas.

19.1 Reducido en: el alimento se ha modificado y se ha reducido por porción declarada en la etiqueta en:

a) Calorías:

– Mínimo 25% de las calorías del alimento de referencia, incluyendo alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

b) Grasa:

– Mínimo 25% de la grasa total del alimento de referencia, incluyendo alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

c) Grasa saturada:

– Mínimo 25% de la grasa saturada del alimento de referencia, incluyendo alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

d) Colesterol:

- Mínimo 25% del colesterol del alimento de referencia y debe contener menos de 2 g de grasa saturada, incluyendo los alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

e) Sodio:

- Mínimo 25% del sodio del alimento de referencia, incluyendo alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

f) Azúcar:

- Mínimo 25% del azúcar del alimento de referencia, incluyendo alimentos tipo comida y plato principal de una comida;

g) Otros nutrientes:

- Mínimo 25% de un nutriente particular que el alimento de referencia.

El término “Reducido” no puede utilizarse si el alimento de referencia cumple con los requisitos para ser descrito como de “Bajo” aporte.

Los alimentos que cumplan con este descriptor, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “menos” o “más bajo en”.

19.2 Light: se permite el termino “Light” si el alimento se ha modificado y cumple los siguientes requisitos únicamente en los nutrientes indicados en el presente numeral:

a) Calorías:

- Si el 50 % o más de las calorías totales provienen de la grasa, la grasa debe ser reducida por lo menos en un 50% por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia.

- Si el 50% o menos de las calorías del alimento provienen de la grasa:

1. El contenido de grasa total es reducido en 50% o más por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia, o

2. Las calorías deben ser reducidas al menos un 33% por porción declarada en la etiqueta, comparado con el alimento de referencia.

En el caso de mezclas endulzantes elaboradas con azúcar y edulcorantes no calóricos o sustitutos de azúcar, se permite el término “Light” siempre y cuando la porción declarada en la etiqueta tenga un poder edulcorante similar al del azúcar y sea inferior al 50% de la cantidad de referencia establecida en el *Anexo* del presente reglamento. En estos casos el fabricante deberá indicar en la etiqueta que el término “LIGHT” corresponde a la forma de uso o consumo habitual del producto y no como se presenta en el envase de venta.

b) Sodio o Colesterol:

- Su contenido se ha reducido a menos de un 50% comparado con el alimento de referencia. El término “light en colesterol” no podrá aplicarse en alimentos que contengan por porción más de 2 g de grasa saturada.

– Para alimentos tipo comida y plato principal de una comida, el término “light en sodio” se puede utilizar siempre y cuando el alimento cumpla con la definición de “bajo en sodio”;

c) Algún otro nutriente: 25% o más de un nutriente particular que el alimento de referencia, excepto para los micronutrientes que sería aceptado un valor del 10%.

– El término Light puede ser utilizado en el rótulo de los productos tipo comida o plato principal de una comida, siempre y cuando el alimento cumpla con los requisitos para “bajo en calorías” o “bajo en grasa”.

– La declaración utilizando el término Light en un alimento, no puede hacerse si el alimento de referencia es “bajo en calorías” y “bajo en grasa”.

– Los alimentos que cumplan con este descriptor, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “liviano” o “ligero”.

19.3 Enrichido/Fortificado/Adicionado: por porción declarada en la etiqueta el alimento se ha adicionado por lo menos en un 10% y no más del 100% del valor de referencia para las vitaminas, minerales, proteína y fibra dietaria, incluyendo los productos tipo comida o plato principal de una comida, en comparación con el alimento de referencia.

Los alimentos que cumplan con este descriptor, también podrán utilizar los siguientes sinónimos: “añadido” o “más”.

CAPITULO VI

Declaraciones de propiedades de salud

Artículo 20. *Requisitos.* Todo alimento que sea objeto de declaraciones de propiedades de salud, debe cumplir con los requisitos exigidos para la declaración de nutrientes y declaración de propiedades nutricionales del presente reglamento. El uso de declaraciones de propiedades de salud debe cumplir lo siguiente:

20.1 Requisitos generales:

20.1.1 Deben basarse en una evidencia científica y el nivel de la prueba debe ser suficiente para establecer el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud, como reconocido por datos científicos generalmente aceptables y la evidencia se debe revisar a la luz de nuevos datos.

20.1.2 Deben efectuarse de forma tal que, permita al público entender la información proporcionada y el significado de esa información con relación a una alimentación diaria.

20.1.3 La cantidad del alimento que debe consumirse para obtener el beneficio argumentado debe ser razonable en el contexto de una alimentación normal.

20.1.4 Si existen otros factores determinantes para cumplir con los efectos sobre la salud se deben enunciar. Ejemplo: “Ejercicio físico regular y consumo de calcio”.

20.1.5 Si existen otros factores asociados a la enfermedad o trastorno de la salud se debe mencionar que esta depende de otros factores asociados. Ejemplo: “La enfermedad

cardiovascular depende de muchos factores. Dietas bajas en grasa y colesterol pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular”.

20.1.6 Si el beneficio argumentado se atribuye a un constituyente en el alimento, para el cual se ha establecido un valor de referencia del constituyente, dicho alimento debe ser:

a) “Alto en”, “buena fuente de” el constituyente, en el caso que se recomiende un incremento en el consumo, o

b) “Bajo en”, “reducido en”, o “libre del” constituyente, en el caso que se recomiende una reducción en el consumo.

20.1.7 Si el efecto anunciado en las declaraciones de propiedades de salud se atribuye a un constituyente del alimento, deben estar disponibles los métodos analíticos validados y reconocidos internacionalmente para cuantificar el constituyente declarado.

20.1.8 El alimento que declare propiedades de salud debe cumplir con los niveles que logran el efecto enunciado o asociado a la salud, establecidos de acuerdo a la evidencia científica.

20.1.9 La expresión de las declaraciones de propiedades de salud, debe hacerse en términos condicionales, utilizando palabras como: “puede”; “podría”; “ayuda”; “contribuye a”.

20.1.10 La información relacionada con las declaraciones de propiedades de salud que se incluya en la etiqueta del producto, debe ser completa, verdadera, no confusa ni engañosa, de conformidad con lo establecido en el presente reglamento.

20.2 Prohibiciones:

20.2.1 No deben sugerir que el alimento por si solo es suficiente para la alimentación diaria, con excepción de productos especialmente formulados para algunas condiciones fisiológicas específicas y, tampoco deben sugerir que la alimentación equilibrada con base en alimentos comunes no suministra las cantidades suficientes de todos los elementos nutritivos.

20.2.2 No deben promover el consumo excesivo de cualquier alimento, ni ser contrarias a los buenos hábitos alimentarios.

20.2.3 No deben generar dudas sobre la inocuidad de alimentos similares ni suscitar temor en el consumidor acerca de los alimentos.

20.2.4 No se permite hacer declaraciones de propiedades de salud cuando el alimento por cantidad de referencia y porción declarada en la etiqueta, contenga cantidades superiores a:

a) 13 g de grasa total; 4 g de grasa saturada; 60 mg de colesterol o 480 mg de sodio;

b) 26 g de grasa total; 8 g de grasa saturada; 120 mg de colesterol y 960 mg de sodio, para producto tipo comida;

c) 19,5 g de grasa total; 6 g de grasa saturada; 90 mg de colesterol y 720 mg de sodio, para plato principal de una comida.

20.2.5 En las declaraciones de propiedades de salud no se permite cuantificar el grado de reducción del riesgo.

20.2.6 Solo deben ser objeto de declaraciones de propiedades de salud y específicamente de declaraciones de función de los nutrientes, aquellos nutrientes para los cuales se han establecido valores de referencia, tal como se especifica en el numeral 16.2 del presente reglamento.

20.2.7 Las declaraciones de propiedades de salud no deben implicar en ningún caso propiedades curativas, medicinales ni terapéuticas y por tanto, las afirmaciones en estas contenidas sobre el consumo de alimentos o, la inclusión de determinados componentes de los alimentos en la dieta, solamente se permiten cuando estas hacen referencia a su contribución o ayuda en la reducción del riesgo de contraer una enfermedad.

Artículo 21. *Tipos de declaraciones de propiedades de salud.* Las declaraciones de propiedades de salud incluyen los siguientes tipos:

21.1 Declaración de función de los nutrientes: Son declaraciones de propiedades nutricionales que describen la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo.

Ejemplo: “Nutriente A (indicando la función fisiológica del nutriente A en el organismo para el mantenimiento de la salud y la promoción de un desarrollo y crecimiento normal). El alimento X es buena fuente del nutriente A”.

21.2 Declaración de propiedades de otras funciones: Son declaraciones de propiedades que conciernen efectos benéficos específicos del consumo de alimentos o sus constituyentes en el contexto de una dieta total sobre las funciones fisiológicas o las actividades biológicas normales del organismo. Estas declaraciones están relacionadas con una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función, o a la modificación o preservación de la salud.

Ejemplo: “La sustancia A (indicando el efecto de la sustancia A en el mejoramiento o modificación de una función fisiológica o actividad biológica asociada con la salud). El alimento Z contiene “x” gramos de la sustancia A”.

21.3 Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad: Son declaraciones de propiedades relacionando el consumo de un alimento o componente alimentario, en el contexto de una dieta total, a la reducción del riesgo de una enfermedad o condición relacionada con la salud. La reducción de riesgo significa el alterar de manera significativa un factor o factores mayores de riesgo para una enfermedad crónica o condición relacionada con la salud. Las enfermedades tienen múltiples factores de riesgo, y el alterar uno de estos factores puede tener, o no tener, un efecto benéfico.

Las declaraciones de propiedades de salud relacionadas con la reducción de riesgos debe asegurar que el consumidor no las interprete como declaraciones de prevención ni de eliminación del riesgo, mediante el uso de lenguaje apropiado y referencias a otros factores de riesgo.

Ejemplos:

“Una dieta saludable baja en la sustancia nutritiva o el nutriente A puede reducir el riesgo a de la enfermedad D. El alimento X tiene una cantidad baja de la sustancia nutritiva o el nutriente A”;

“Una dieta saludable y rica en sustancia nutritiva Z puede reducir el riesgo de enfermedad K. El alimento X es alto en la sustancia nutritiva Z”.

Artículo 22. *Declaraciones de propiedades de otras funciones permitidas.* Las siguientes son las declaraciones de propiedades de otras funciones permitidas:

22.1. Probióticos, funciones digestivas y sistema inmune. Las declaraciones de propiedades de salud relacionando el consumo de probióticos con una mejor función digestiva, pueden ser efectuadas en el rótulo si cumplen los siguientes requisitos:

a) El microorganismo o bacteria debe cumplir lo siguiente:

- Estar vivo, no ser patógeno y su medio natural es el tracto digestivo humano.
- Ser capaz de sobrevivir en el tracto intestinal, es decir, ser resistente a los jugos gástricos y los ácidos biliares.
- Tener la capacidad de adherirse a la mucosa intestinal.
- Tener la capacidad de colonizar el intestino.
- Tener la capacidad de sobrevivir a lo largo de la vida útil del producto en que se reproduzca;

b) El alimento debe contener un número mayor o igual de bacterias viables de origen probiótico a 1×10^6 UFC/g en el producto terminado hasta el final de la vida útil;

c) La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular de microorganismos probióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores adicionales a considerar como el ejercicio físico y el tipo de dieta;

d) Modelos de declaración:

- Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a normalizar las funciones digestivas, regenerar la flora intestinal y favorecer las defensas naturales.
- Una dieta saludable y el consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos puede ayudar a normalizar las funciones digestivas, regenerar la flora intestinal y disminuir el crecimiento de bacterias causantes de las infecciones del colon.
- Una dieta saludable y el consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a reducir las condiciones ácidas del estómago, contribuyendo a la formación de una capa protectora.

22.2. Prebióticos, función intestinal y sistema inmune. Las declaraciones de propiedades de salud relacionando el consumo de prebióticos con una mejor función intestinal, pueden ser efectuadas en el rótulo si cumplen los siguientes requisitos:

a) La sustancia considerada como prebiótico debe cumplir lo siguiente:

- Ser una sustancia preferida por una o más especies de bacterias benéficas en el intestino grueso o colon.

- Tener la capacidad de estimular el crecimiento de bacterias benéficas y estimular los procesos metabólicos en las bacterias, beneficiando indirectamente al huésped a través de la producción de metabolitos específicos o compuestos bioquímicos.

- Tener la capacidad de producir cambios en el lumen del intestino grueso o en el organismo del huésped que muestra beneficios para la salud;

b) La declaración debe indicar que el consumo adecuado y regular con prebióticos no es el único factor para mejorar las funciones digestivas y que existen otros factores adicionales a considerar tales como el ejercicio físico y el tipo de alimentación;

c) Modelo de declaración. “Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con prebióticos, promueve el crecimiento de bacterias benéficas intestinales y ayuda a mejorar la función intestinal y las defensas naturales”.

Artículo 23. *Declaraciones de propiedades de salud relacionadas con reducción de riesgos de enfermedad.* Las siguientes son las declaraciones de propiedades de salud permitidas relacionadas con la reducción de riesgos de enfermedad y los requisitos que se deben cumplir en cada caso.

23.1 Calcio y osteoporosis: Las declaraciones de propiedades de salud asociando calcio con un bajo riesgo de osteoporosis pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cubrir o exceder los requisitos exigidos para el término o descriptor “alto” en calcio, conforme se define en la presente resolución; estar presente en una forma asimilable y el contenido de fósforo no puede ser superior al de calcio;

b) La declaración debe indicar que el consumo adecuado de calcio no es el único factor para evitar la osteoporosis y que existen otros factores adicionales a considerar como el ejercicio regular, una dieta saludable, el género, la raza y la edad de la persona;

c) Alimentos que contengan más de 400 mg de calcio por porción declarada en la etiqueta, deben especificar en la declaración que consumos superiores a 2.000 mg de calcio al día no brindan beneficios adicionales a la salud ósea;

d) Declaración modelo: “ejercicio regular y una dieta saludable con suficiente calcio ayuda a los adolescentes, adultos jóvenes y mujeres a mantener una buena salud ósea y puede reducir el riesgo de osteoporosis en la vida adulta”.

23.2 El sodio y la hipertensión: las declaraciones de propiedades de salud asociando las dietas bajas en sodio con un menor riesgo de hipertensión pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en sodio” conforme se define en el Capítulo V, artículo 14, del presente reglamento;

b) La declaración debe indicar que el desarrollo de hipertensión depende de muchos factores;

c) Si la declaración define presión arterial alta o normal, la declaración debe incluir “Personas con hipertensión deben consultar con su médico”;

d) Declaración modelo: “Dietas bajas en sodio pueden reducir el riesgo de hipertensión, una enfermedad asociada con muchos factores”.

23.3 Grasa y cáncer: las declaraciones de propiedades de salud asociando las dietas bajas en grasa con la reducción de riesgo de cáncer, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa”, conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento. Pescados, mariscos y carnes deben cumplir con los requisitos especificados para “extra magro”;

b) Al referirse a la enfermedad, la declaración debe utilizar la siguiente expresión “algunos tipos de cáncer”;

c) Al referirse al nutriente, la declaración debe utilizar el término “grasa total” o “grasa”;

d) La declaración no debe mencionar las formas específicas de grasas o ácidos grasos que pueden estar relacionados con el riesgo de cáncer. La literatura científica disponible que asocia ingesta de grasa y mayor riesgo de algunos tipos de cáncer incluye trans y poliinsaturadas;

e) La declaración debe indicar que el desarrollo de cáncer está asociado a diversos factores;

f) Declaración modelo: “El desarrollo del cáncer depende de diversos factores. Una dieta baja en grasa total puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer”.

23.4 Grasa saturada y colesterol y el riesgo de enfermedad cardiovascular: declaraciones de propiedades de salud asociando dietas bajas en grasas saturadas y colesterol con la reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con todos los requisitos sobre contenidos de nutrientes para un alimento “bajo en grasa saturada”, “bajo en colesterol” y “bajo en grasa”, conforme se define en el Capítulo V en sus respectivos literales. El pescado y las carnes deben cumplir con los requisitos especificados para “extra magro”;

b) La declaración debe establecer que el riesgo a las enfermedades cardiovasculares está asociado a muchos factores;

c) Al referirse a los nutrientes, la declaración debe utilizar los términos “grasa saturada” y “colesterol”;

d) Si la declaración define un nivel alto o normal de colesterol y LDL (Lipoproteína de Baja Densidad), la declaración debe incluir “Personas con alto nivel de colesterol total o LDL deben consultar con su médico”;

e) Declaración modelo: “El desarrollo de las enfermedades cardiovasculares depende de diversos factores. Las dietas bajas en grasa saturada y colesterol y la práctica de un estilo de vida saludable pueden reducir el riesgo de esta enfermedad”.

23.5 Fibra dietaria proveniente de cereales, leguminosas, frutas o verduras y el cáncer: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa y altas en cereales, leguminosas, frutas y verduras que contienen fibra dietaria con la reducción en el riesgo de cáncer, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa” y sin necesidad de fortificación con los requisitos para los alimentos considerados como “buena fuente” de fibra dietaria, conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

b) El alimento debe contener un cereal, leguminosa, fruta o vegetal;

c) La declaración está limitada a cereales, leguminosas, frutas y verduras que contienen fibra;

d) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar la expresión: “algunos tipos de cáncer”;

e) La declaración debe indicar que el desarrollo del cáncer depende de diversos factores;

f) Al referirse al componente de fibra dietaria del alimento, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietaria” o “fibra dietaria total”;

g) Modelo de declaración: “El cáncer es una enfermedad asociada con diversos factores, las dietas bajas en grasa y ricas en cereales, leguminosas, frutas y verduras que contienen fibra pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer”.

23.6 Frutas, verduras cereales y leguminosas que contienen fibra dietaria, especialmente fibra soluble, y el riesgo de enfermedad cardiovascular: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa saturada y colesterol y ricas en frutas, verduras, cereales y leguminosas que contienen fibra, especialmente fibra soluble y la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos “bajos en grasa saturada”, “bajos en colesterol” y “bajos en grasa” y además, contener sin fortificación por lo menos 0,6 g de fibra soluble por porción declarada en la etiqueta, conforme se define en el Capítulo V;

b) El contenido de fibra soluble debe ser declarado en la tabla o panel de información nutricional que figura en la etiqueta;

c) El alimento debe ser o contener frutas, verduras o productos derivados de cereales y/o leguminosas;

d) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar el término: “enfermedad cardiovascular”;

e) La declaración está limitada a frutas, verduras y cereales y leguminosas que contienen fibra;

f) Al especificar la fibra dietaria, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietaria”, o “fibra soluble”;

g) Al especificar la grasa, como componente, se deben utilizar los términos “grasa saturada” y “colesterol”;

h) La declaración debe indicar que el desarrollo de la enfermedad cardiovascular depende de diversos factores;

i) Si la declaración define concentraciones sanguíneas altas o normales de colesterol total o LDL (Lipoproteína de Baja Densidad), la declaración debe incluir: “personas con altas concentraciones sanguíneas de colesterol total o LDL en la sangre, deben consultar con su médico”;

j) Modelo de declaración: “Dietas bajas en grasa saturada y colesterol y ricas en frutas, verduras, cereales y leguminosas que contienen algunos tipos de fibra dietaria, especialmente fibra soluble, pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, una enfermedad asociada con múltiples factores”.

23.7 Frutas, verduras y cáncer: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa y ricas en frutas y verduras y la reducción del riesgo de cáncer, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos considerados como “buena fuente” sin fortificación, de al menos uno de los siguientes nutrientes: vitamina A, vitamina C o fibra dietaria, y cumplir con el descriptor “bajo en grasa” conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

b) El alimento debe contener una fruta o verdura;

c) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “algunos tipos de cáncer”;

d) La declaración debe indicar que el desarrollo del cáncer depende de muchos factores;

e) Al referirse al componente de fibra dietaria del alimento, la declaración debe utilizar los términos: “fibra”, “fibra dietaria” o “fibra dietaria total”;

f) La declaración no debe especificar los tipos de fibra dietaria que pueden estar relacionados al riesgo de cáncer;

g) Al referirse al componente de la grasa del alimento, la declaración debe utilizar los términos “grasa total” o “grasa”;

h) La declaración no debe especificar los tipos de grasas o ácidos grasos que pueden estar relacionados al riesgo de cáncer establecidos en el numeral 23.3, literales c) y d);

i) La declaración debe hacer referencia a las frutas y verduras como alimentos bajos en grasa y que pueden contener vitamina A, vitamina C y fibra dietaria;

j) La declaración debe indicar que el alimento es buena fuente de uno de los siguientes nutrientes: fibra dietaria, vitamina A o vitamina C;

k) Modelo de declaración: “Dietas bajas en grasa y ricas en frutas y verduras (alimentos bajos en grasa y que pueden contener fibra, vitamina A y vitamina C), pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedad asociada con muchos factores”.

23.8 Folatos y defectos del conducto neural: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas saludables con un adecuado consumo de folato y la reducción del riesgo de tener un bebé con problemas cerebrales o de médula espinal, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos considerados como “buena fuente” de folato conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

b) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “defectos en el conducto neural”, “defectos al nacer, columna vertebral bífida”, “defectos al nacer en el cerebro o la columna vertebral”;

c) Al referirse al nutriente, la declaración debe utilizar los términos: “Folato”, “Acido Fólico”, “folato, una vitamina B”, “Acido Fólico, una vitamina B”;

d) La declaración debe incluir información sobre la multiplicidad de factores que afectan los defectos del conducto neural;

e) Modelo de declaración: “Alimentación saludable/Dietas saludables, con aportes adecuados de folato, pueden reducir el riesgo a una mujer de tener un hijo con defecto en la columna vertebral o cerebro”.

23.9 Carbohidratos no cariogénicos edulcorantes y la caries dental: declaraciones de propiedades de salud relacionando los carbohidratos no cariogénicos edulcorantes, comparados con otros carbohidratos y su utilidad para no promover la caries dental, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes para alimentos considerados como “libres” de azúcar, conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento, excepto que el alimento pueda contener D-tagatosa;

b) Los carbohidratos no cariogénicos edulcorantes pueden ser:

– Los polialcoholes elegibles en el alimento son: sucralosa, xylitol, sorbitol, manitol maltitol, isomaltitol, lactitol, almidón hidrogenado hidrolizado, jarabes de glucosa hidrogenados, eritritol o una combinación.

– El azúcar D-tagatosa;

c) Si el alimento contiene carbohidratos fermentables, no debe bajar el pH de la placa por debajo de 5,7 mientras se consume o hasta 30 minutos después de haber sido ingerido;

d) La declaración debe utilizar los términos: “No promueve”, “puede reducir el riesgo de”, “Útil (o es útil) para no promover” o “expresamente (o es expresamente) para no promover la caries dental”;

e) Al referirse al nutriente, la declaración debe utilizar el término: “Polialcoholes” o el nombre o nombres de los polialcoholes. Ejemplo: sorbitol;

f) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar las expresiones: “Caries dental” o “caries de los dientes”;

g) La etiqueta debe incluir una declaración que indique que el consumo frecuente entre comidas de alimentos altos en azúcares y almidones puede promover la caries dental;

h) Los paquetes con menos de 96 cm² (15 pulgadas²) de área de superficie disponible para la etiqueta están exentos de los literales e) y g) de este numeral;

i) Modelo de declaración: “El consumo frecuente entre comidas de alimentos altos en azúcares y almidones promueve la caries dental. Los polialcoholes en (nombre del alimento) no promueven la caries dental”;

j) Declaración modelo acortada (para paquetes pequeños): “No promueve la caries dental”; “Puede reducir el riesgo de caries dental”; “La tagatosa no promueve la caries dental”.

23.10 Fibra soluble de algunos alimentos y el riesgo de enfermedad cardiovascular: declaraciones de propiedades de salud relacionando el consumo de fibra soluble de algunos alimentos y la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes, para alimentos considerados como “bajos” en grasa saturada, “bajos” en colesterol y “bajos” en grasa total, conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

b) El alimento debe contener una o más fuentes elegibles de avena entera que contengan al menos 0,75 g de fibra soluble de avena entera por cantidad de referencia; o la cáscara de semilla de *Psyllium* que contenga al menos 1,7 g de fibra soluble de cáscara de *Psyllium* por cantidad de referencia;

c) La fuente elegible de fibra soluble (Beta (â) glucano) debe ser salvado de avena, hojuelas de avena o harina de avena. El salvado de avena debe aportar al menos un 5,5% de fibra soluble y 16% de fibra total; las hojuelas de avena y la harina de avena deben aportar al menos un 4% de fibra soluble y 10% de fibra total; la cáscara de *Psyllium* debe tener una pureza de no menos del 95%;

d) En la etiqueta se debe declarar la cantidad de fibra soluble en el alimento por porción;

e) Al especificar la enfermedad, la declaración debe utilizar el siguiente término: “enfermedad cardiovascular”;

f) Al especificar la sustancia, la declaración debe utilizar el término “fibra soluble” con la calificación de la fuente elegible indicada en el literal c) de este numeral. Adicionalmente, la declaración puede usar el nombre del alimento que contiene la fuente elegible de fibra soluble;

g) Al especificar el componente de grasa, la declaración debe usar los términos “grasa saturada” y “colesterol”;

h) La declaración no debe implicar que un consumo de dietas bajas en grasa saturada y colesterol, que incluyen fibra soluble de fuentes elegibles indicados en el literal c) de este numeral, es la única forma reconocida de lograr una reducción en el riesgo de enfermedad cardiovascular;

i) La declaración debe especificar la cantidad necesaria de fibra soluble que debe consumirse diariamente para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y el aporte que hace la porción del alimento declarada en la etiqueta con respecto a esta cantidad. Para este efecto, un consumo diario de 3 g o más de fibra soluble (beta-glucano) de salvado de avena, hojuelas de avena o harina de avena, o 7 g o más por día de fibra soluble de cáscara de *Psyllium*, ha sido asociado con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular;

j) Modelo de declaración: “Dietas bajas en grasa saturada y colesterol que incluyen 3 g o más de fibra soluble por día provenientes de (nombre de la fuente de fibra soluble), pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (el nombre del alimento) aporta “x” g de esta fibra soluble”. Alimentos que lleven una declaración de propiedades de salud involucrando la cáscara de la semilla *Psyllium* deben también llevar en la etiqueta una declaración confirmando la necesidad de consumir cantidades adecuadas de líquidos: ej. “Aviso: Este alimento debe ser consumido con al menos un vaso de líquido. Consumir este producto sin suficiente líquido puede causar asfixia. No ingiera este producto si usted tiene dificultad de tragar”.

23.11 Proteína de soya y el riesgo de enfermedad cardiovascular: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas bajas en grasa total, grasa saturada y colesterol y el consumo de proteína de soya de algunos alimentos con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe contener al menos 6,25 g de proteína de soya por porción;

b) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes, para alimentos considerados como “bajos” en grasa saturada, “bajos” en colesterol y “bajos” en grasa total, conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

c) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes, para alimentos considerados como “bajos” en grasa total, a menos que el alimento sea o se derive del grano de soya y no contenga grasa adicional a la que contiene naturalmente;

d) Al indicar la enfermedad, la declaración debe usar el siguiente término “enfermedad cardiovascular”;

f) Al indicar la sustancia, la declaración debe usar el término “Proteína de soya”;

g) Al indicar el componente de grasa, la declaración debe usar el término “Grasa saturada” y “colesterol”;

h) La declaración no debe implicar que un consumo de dietas bajas en grasa saturada y colesterol, que incluyen proteína de soya, es la única forma reconocida de lograr una reducción en el riesgo de enfermedad cardiovascular;

i) La declaración debe especificar la cantidad necesaria de proteína de soya que debe consumirse diariamente para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y el aporte que hace la porción del alimento declarada en la etiqueta con respecto a esta cantidad. Para este efecto, un consumo diario de 25 g o más de proteína de soya, ha sido asociado con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular;

j) Modelo de declaración: “25 g de proteína de soya al día, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (nombre de alimento), aporta “x” g de proteína de soya”.

23.12 Esteres de esteroides o de estanoles de origen vegetal y el riesgo de enfermedad cardiovascular: declaraciones de propiedades de salud relacionando dietas que incluyen esteroides de esteroides o de estanoles de origen vegetal con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, pueden ser hechas en el rótulo o etiqueta del producto, si se cumplen los siguientes requisitos:

a) El alimento debe contener al menos 0,65 g de esteroides de esteroides vegetales por porción, específicamente para el caso de esparcibles y aderezos para ensalada, o al menos 1,7 g de esteroides de estanoles vegetales por porción, específicamente para el caso de esparcibles, aderezos para ensaladas, pasabocas;

b) El alimento debe cumplir con los requisitos sobre contenido de nutrientes, para alimentos considerados como “bajos” en grasa saturada y “bajos” en colesterol conforme se define en el Capítulo V del presente reglamento;

c) El alimento no debe contener más de 13 g de grasa total por cantidad de referencia, por porción declarada en la etiqueta y por 50 g. Sin embargo, los esparcibles y aderezos de ensaladas no necesitan cumplir con el límite de grasa total por 50 g, si en la etiqueta del alimento declara “*Véase información nutricional del contenido de grasa*”;

d) Al indicar la enfermedad, la declaración debe usar el siguiente término “enfermedad cardiovascular”;

e) Al indicar la sustancia, la declaración debe usar el término “esteroides de esteroles vegetales” o “esteroides de estanol vegetales”, excepto, que si la única fuente de planta esteroles o estanol es aceite vegetal, la declaración puede usar el término “esteroles de esteroles de aceite vegetal” o “esteroles de estanol de aceite vegetal”;

f) La declaración no debe implicar que un consumo de dietas que incluyen esteroides de esteroles o de estanol vegetales, es la única forma reconocida de lograr una reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares;

g) La declaración debe especificar la cantidad necesaria de esteroides de esteroles o de estanol vegetales que debe consumirse diariamente para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y el aporte que hace la porción del alimento declarada en la etiqueta con

respecto a esta cantidad. Para este efecto, un consumo diario de 1,3 g o más de esteres de estanol vegetal o 3,4 g o más de esteres de estanol vegetal, han sido asociados con la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular;

h) La declaración debe especificar que el consumo diario de esteres de estanol o de estanol vegetal debe efectuarse en dos (2) porciones a diferentes horas del día y con otros alimentos;

i) Declaración modelo para esteres de estanol vegetales: “Alimentos que contengan al menos 0,65 g por porción de esteres de estanol vegetal consumidos dos (2) veces al día con comidas para un consumo total diario de al menos 1,3 g, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (nombre del alimento) aporta “x” g de ester de estanol proveniente de aceite vegetal”;

j) Declaración modelo para esteres de estanol vegetal: “Dietas bajas en grasa saturada y colesterol que incluyen dos (2) porciones de alimentos que aportan un total diario de al menos 3,4 g de esteres de estanol vegetal en dos (2) comidas, puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Una porción de (nombre de alimento) aporta “x” g de esteres estanol vegetal”.

Artículo 24. *Autorización previa para las declaraciones de propiedades de salud.* Con excepción de la declaración de función de los nutrientes definida en el numeral 21.1 del artículo 21, las declaraciones de propiedades de salud relacionadas con otras funciones y con la reducción de riesgo de enfermedad, definidas en los numerales 21.2 y 21.3 del artículo 21 respectivamente y, aquellos que no se encuentren contempladas en los artículos 22 y 23 del presente capítulo, deberán ser autorizadas previamente por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima, de acuerdo con la reglamentación que para tal efecto establezca el Ministerio de la Protección Social.

Artículo 25. *Término “saludable” en el rotulado de los alimentos.* El término “saludable” o cualquier término derivado de este, como: “salud”, “salubre”, “saludablemente”, “salubridad”, “buena salud”, “estado sano”, no puede ser usado en la etiqueta o rotulado de un alimento; no se deberán describir los alimentos como “saludables” ni presentarlos, de modo que se pueda suponer que el alimento en sí comunique “salud”.

CAPITULO VII

Especificaciones y formatos de la Tabla de Información Nutricional

Artículo 26. *Especificaciones de la Tabla de Información Nutricional.* La Tabla de Información Nutricional cumplirá las condiciones generales y específicas que se establecen a continuación:

26.1 Condiciones generales

26.1.1. La información nutricional deberá aparecer agrupada, presentada en un recuadro, en un lugar visible de la etiqueta, en caracteres legibles y en color contrastante con el fondo donde esté impresa.

26.1.2 La información nutricional deberá incluir las cifras y las unidades correspondientes a cada nutriente declarado.

26.1.3 La información nutricional deberá aparecer en idioma español y adicionalmente podrá figurar en otro idioma. En caso de que en la etiqueta original aparezca la información en un idioma diferente al español, se deberá utilizar un rótulo o etiqueta complementaria y adherida en lugar visible. Este rótulo complementario también se permite para productos importados, cuya etiqueta esté en español y que requieran expresar los porcentajes de valor diario, de acuerdo con los requisitos establecidos en el presente reglamento.

26.1.4 El tipo de letra de la Información Nutricional deberá ser Arial o Helvética.

26.1.5 La información sobre energía, nutrientes y tamaño de las porciones puede declararse utilizando las abreviaturas permitidas de conformidad con lo establecido en el Capítulo III del presente reglamento.

26.2 Condiciones específicas:

26.2.1 El título de la Tabla de Información Nutricional debe declararse como “Información Nutricional” o “Datos de Nutrición” utilizando el tipo letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 8 puntos.

26.2.2 El tamaño de la porción debe declararse como: “Tamaño de la porción” o “porción” y aparecer debajo o inmediatamente después del título “Información Nutricional” o “Datos de Nutrición” según el formato utilizado, usando el tipo de letra Arial o Helvética, con un tamaño mínimo de 5 puntos e incluir los siguientes elementos, de conformidad con lo especificado en el Capítulo III del presente reglamento:

- a) El tamaño de la porción en medidas caseras y en unidades del sistema internacional;
- b) El número de porciones por envase, que deberá declararse debajo o enseguida del título “Tamaño de la Porción” o “Porción”. Esta declaración no se requiere para envases que contienen una sola porción.

26.2.3 El título cantidad por porción debe declararse como: “cantidad por porción” o “cantidad por ración”, debajo o seguido de “porciones por envase”, utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 5 puntos.

26.2.4 La información sobre energía, valor energético o calorías debe declararse conforme se establece en el artículo 9º del presente reglamento, debajo o seguido del título “cantidad por porción” o “cantidad por ración” utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 5 puntos. Esta información debe declararse en una misma línea con suficiente espacio para distinguir fácilmente entre calorías y calorías de grasa cuando corresponda. Sin embargo, si se declaran las calorías de grasas saturadas, la declaración de calorías puede aparecer en columna, bajo el título calorías, seguida por calorías de grasa y calorías de grasa saturada en forma de sangría.

26.2.5 La declaración del porcentaje de valor diario indica el aporte que un determinado nutriente presente en el alimento, hace a dicho valor diario, expresado en porcentaje. El título % de Valor Diario debe declararse como: “Valor Diario”, “% del Valor Diario”, “Porcentaje del Valor Diario” o “% VD”, seguida por un asterisco, usando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 5 puntos y estar colocado de manera tal que la lista de los nombres y las cantidades de los nutrientes aparezcan a la izquierda y debajo del título.

26.2.6 El nombre de cada nutriente, excepto para vitaminas y minerales, debe aparecer en una columna seguido inmediatamente por la cantidad en peso del nutriente, usando “g” para gramos o “mg” para miligramos. El porcentaje de valor diario correspondiente debe aparecer a la derecha del nutriente respecto del cual se declara, en una columna alineada bajo el título indicado en el numeral 26.2.5 utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 5 puntos. La declaración de grasa saturada y trans, y cuando corresponda, de grasa monoinsaturada y poliinsaturada debe aparecer en este orden en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de grasa total. La declaración de fibra dietaria y azúcares debe aparecer en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de carbohidratos totales y, cuando corresponda, la declaración de fibra soluble e insoluble debe aparecer en este orden en forma de sangría inmediatamente debajo de la declaración de fibra dietaria. Si se declara potasio, su información debe aparecer inmediatamente debajo de la de sodio, con el porcentaje de valor diario alineado en la columna.

26.2.7 La información sobre vitaminas y minerales, excepto sodio y potasio, debe separarse de la información de los demás nutrientes con una línea y presentarse horizontalmente en una o dos líneas, utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 5 puntos. Si se declaran más de cuatro vitaminas o minerales, la información debe aparecer verticalmente con los porcentajes indicados bajo la columna titulada “% Valor Diario”.

26.2.8 Debajo de la declaración de vitaminas y minerales debe aparecer una declaración precedida por un asterisco, que indique que los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta diaria de 2.000 calorías, utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 4 puntos.

26.2.9 Opcionalmente, a continuación o debajo de la declaración a que se refiere el numeral 26.2.8 del artículo 26 del presente reglamento, se podrá incluir utilizando el tipo de letra Arial o Helvética, en un tamaño mínimo de 4 puntos, la tabla de Valores de referencia grasa total, grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos totales y fibra dietaria, para una dieta de 2.000 calorías y 2.500 calorías, tal como se indica a continuación, precedida del texto: “Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que se necesiten”:

Tabla N° 4

Calorías	2000	2500	
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg

Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales	300 g	375 g	
Fibra dietaria	25 g	30 g	

Igualmente, debajo de la anterior tabla se podrá incluir la información de equivalencias calóricas por gramo de grasa, carbohidratos y proteína, tal como se indica a continuación:

Calorías por gramo:

• Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4

26.2.10 Los títulos “Información Nutricional”, “cantidad por porción”, “porcentaje del valor diario” o sus términos equivalentes permitidos, y los nombres de los siguientes datos nutricionales: calorías, grasa total, colesterol, sodio, carbohidratos totales y proteína y sus porcentajes de valor diario, deben aparecer en negrilla para distinguirlos de los demás nutrientes.

Artículo 27. *Presentación gráfica de la Tabla de Información Nutricional.* Para efectos de dar la aplicación en lo dispuesto en el artículo 26 del presente reglamento, la Tabla de Información Nutricional se ha distribuido en los segmentos A, B, C, D y E, como se muestra en la figura 1, cada uno de los cuales deberá contener la información correspondiente señalada en los subnumerales 26.2.1 a 26.2.9, tal como se indica a continuación: Segmento A: 26.2.1 y 26.2.2; Segmento B: 26.2.3 y 26.2.4; Segmento C: 26.2.5 y 26.2.6; Segmento D: 26.2.7 y 26.2.8; Segmento E: 26.2.9.

Parágrafo. Lo establecido en el presente artículo no aplica a los formatos tabular y lineal, señalados en el artículo 29 del presente reglamento.

Artículo 28. *Formatos de Tabla de Información Nutricional.* La Tabla de Información Nutricional podrá presentarse en uno de los siguientes tipos de formato, dependiendo del área de impresión disponible en la etiqueta, nutrientes declarados, formas y otras consideraciones del alimento:

- a) Vertical estándar;
- b) Con declaración lateral;
- c) Con declaración dual;
- d) Simplificado;
- e) Tabular y lineal.

Artículo 29. *Especificaciones de los formatos de Tabla de Información Nutricional.*

29.1 Formato vertical estándar. El formato vertical estándar debe presentar la información indicada en el artículo 26 del presente reglamento en forma de columna, tal como se muestra en el ejemplo de la figura 1. Las especificaciones de las líneas del recuadro y de separación de los segmentos y nutrientes definidas para este formato, se aplicarán igualmente cuando se utilicen los formatos con declaración lateral, declaración dual y simplificado.

Figura 1.

Formato vertical estándar

CONSULTAR GRÁFICA EN EL IMPRESO ORIGINAL O EN FORMATO PDF.

29.2 Formato con declaración lateral. El formato con declaración lateral se puede utilizar cuando el espacio disponible en la etiqueta no es suficiente para incluir debajo de la declaración de vitaminas y minerales, la información correspondiente a los subnumerales 26.2.8 y 26.2.9 sobre notación de Valores Diarios y de equivalencias calóricas. En este caso, tal información puede quedar ubicada a la derecha de la información nutricional, como se muestra en el ejemplo de la figura 2.

CONSULTAR CUADRO EN EL ORIGINAL IMPRESO O EN FORMATO PDF.

29.3 Formato con declaración dual. El formato con declaración dual puede ser usado para dos o más formas del mismo alimento, por ejemplo, “tal como se compra” o “preparado”, para una combinación común de alimentos (adición de otro ingrediente), para diferentes unidades (una rebanada de pan o por 100 gramos), o para dos o más grupos poblacionales con diferentes valores diarios de referencia.

El formato dual debe tener la misma presentación gráfica en forma de columna del formato vertical estándar como se muestra en el ejemplo de la figura 3, y cumplirá las siguientes especificaciones:

- a) La declaración dual debe dar igual relevancia a ambos grupos de valores y la información debe ser congruente con las especificaciones de la Tabla de Información Nutricional señaladas en el presente capítulo;
- b) Después del título “Cantidad por porción” deben aparecer dos o más columnas con títulos describiendo clara y exactamente las formas del alimento, las combinaciones de alimentos, las unidades o los Valores de referencia correspondientes a los grupos que se declaran. La columna de la izquierda debe representar al alimento tal como se encuentra envasado, conforme a los requisitos para los tamaños de las porciones;
- c) Las declaraciones duales de nutrientes deben ser presentadas tal y como se especifica para las declaraciones de nutrientes en el formato vertical estándar;
- d) La información cuantitativa por peso (gramos y miligramos) debe ser especificada para el producto tal como este se encuentra envasado y adicionalmente se puede incluir información cuantitativa por peso, para otras formas del producto, en este caso, tal información debe aparecer adyacente a las declaraciones obligatorias (gramos y miligramos) declarando todos los nutrientes en la lista, colocada inmediatamente después de la

información obligatoria, separada de ella por el uso de comas. La información no puede aparecer en una columna separada.

Figura 3.

Formato con declaración dual

Información Nutricional

Tamaño por porción 1 Taza (35 g)

Porciones por envase 10

Cantidad por porción	Cereal	Cereal con ½ taza de leche
----------------------	--------	-------------------------------

Calorías	130	170
-----------------	-----	-----

Valor Diario*

Grasa Total 1 g	0%	0%
------------------------	-----------	-----------

Grasa Saturada 0 g	0%	0%
--------------------	-----------	-----------

Grasa Trans 0 g	0%	0%
-----------------	-----------	-----------

Colesterol 0 mg	0%	0%
------------------------	-----------	-----------

Sodio 0 mg	8%	11%
-------------------	-----------	------------

Carbohidrato Total 30 g	10%	12%
--------------------------------	------------	------------

Fibra dietaria 4 g	16%	16%
--------------------	------------	------------

Azúcares 18 g

Proteína 3 g	6%	10%
---------------------	-----------	------------

Vitamina A	25%	25%
-------------------	------------	------------

Vitamina C	25%	25%
-------------------	------------	------------

Calcio	0%	0%
---------------	-----------	-----------

Hierro	10%	10%
---------------	------------	------------

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calorías	2000	2500
----------	------	------

Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
-------------	----------	------	------

Grasa Sat.	Menos de	20 g	25 g
------------	----------	------	------

Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
------------	----------	--------	--------

Sodio	2400 mg	2400 mg
-------	---------	---------

Carb. Total	300 g	375 g
-------------	-------	-------

Fibra dietaria	25 g	30 g
----------------	------	------

Calorías por gramo:

29.4 Formato simplificado. El formato simplificado, puede ser usado cuando un alimento contiene cantidades no significativas de siete (7) o más de los siguientes datos nutricionales: calorías/kilocalorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietaria, azúcares, proteína, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Para este efecto “cantidad no significativa” es aquella que de conformidad con el Capítulo III de este reglamento puede expresarse como “cero” en la tabla de Información Nutricional. Para carbohidratos totales, fibra dietaria y proteína, “una cantidad no significativa” se interpreta como “menos de 1 gramo”.

El formato simplificado debe tener la misma presentación gráfica en forma de columna del formato vertical estándar, como se muestra en la figura 4, e incluir:

a) La frase “No es fuente significativa de...” (indicando en el espacio de los puntos suspensivos aquellos nutrientes identificados como cantidades no significativas) en la parte inferior de la Tabla de Información Nutricional;

b) La declaración “los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías”, precedida de un asterisco y debajo de la frase indicada en el literal a) de este numeral del presente reglamento;

c) La siguiente información:

- Calorías totales, grasa total, carbohidratos totales, proteína y sodio.
- Cualquier otro nutriente requerido, presente en cantidades mayores a las no significativas.
- Cualquier vitamina y/o mineral adicionado al alimento.

Figura 4.

Formato simplificado

Información Nutricional

Tamaño por porción 1 Paquete (19 g)

Porciones por envase 18

Cantidad por porción

Calorías 90

Valor Diario*

Grasa Total 1 g 2%

Sodio 0 mg 0%

Carbohidrato Total 14 g 5%

Azúcares 13 g

Proteína 0 g 0%

Información Nutricional

No es una fuente significativa de Grasa Saturada, Colesterol, Fibra Dietaria, Vitamina A, Vitamina D, Calcio y hierro

*** Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.**

29.5 Formatos tabular y lineal

Los formatos tabular o lineal se pueden usar en el caso de envases intermedios cuya área disponible de impresión en la etiqueta del producto es menor a 258,08 cm² (40 pulgadas²).

29.5.1 Formato tabular

El Formato Tabular debe presentar la información nutricional en forma horizontal dispuesta en tres secciones, como se muestra en la figura 5.

Figura 5.

Formato tabular

Información Nutricional	Cantidad/porción	% VD*	Cantidad/porción	% VD
Tamaño por porción 1 taza (35 g)	Grasa Total 1 g	2%	Carb Total 0 g	0%
Contiene 10 porciones	Grasa Sat 0 g	0%	Fibra 0 g	0%
Calorías 80	Grasa Trans 0 g	Azúcares 0 g		
Colest. 10 mg	3%	Proteína 17 g	34%	
Sodio 200 mg	8%			
* Porcentaje del Valor Diario (VD) basado en una dieta de 2000 calorías.	Vitamina A 0%	Vitamina C 0%	Calcio 0%	Hierro 6%

29.5.2 Formato lineal

El formato lineal se puede utilizar solamente cuando no es posible incluir en la etiqueta el formato tabular. En este formato, el porcentaje de Valor Diario (% VD) debe declararse entre paréntesis, después del nutriente respectivo utilizando las abreviaturas permitidas, como se muestra en la figura 6. En la parte inferior de la tabla, debe aparecer precedida por un asterisco la nota “Los porcentajes del Valor Diario están basados en una dieta de 2.000 calorías”.

Figura 6.

Formato Lineal

Información Nutricional Porción: 1 paquete, Cantidad/Porción: Calorías 40, Grasa Total 0g (0% VD), Grasa Sat. 0g (0% VD), Grasa Trans. 0g, Azúcares 4g, Proteína 1g, Vitamina A (8% VD), Vitamina C (8% VD), Hierro (2% VD). No es fuente significativa de calorías de grasa, grasa saturada, colesterol, fibra y calcio. Porcentaje de Valor Diario (VD) basado en una dieta de 2000 calorías.

29.6 Formatos:

29.6.1 Alimentos para niños menores de 2 Años de Edad

Figura 7.

Formato Alimentos para niños menores de 2 Años de Edad

Información Nutricional

Tamaño por porción 4 oz (120 ml)

Porciones por envase

Cantidad por porción

Calorías **70**

Grasa Total **0 g**

Sodio **10 mg**

Carbohidrato Total **18 g**

Fibra dietaria 0 g

Azúcares 16 g

Proteína 0 g

% de Valor Diario

Proteína 0% Vitamina A 2% Vitamina C 100% Calcio 2% Hierro 2%

29.6.2 Alimentos para niños menores de 4 Años de Edad

Figura 8.

Formato Alimentos para niños menores de 4 Años de Edad

Información Nutricional

Tamaño por porción 4 oz (120 ml)

Porciones por envase

Cantidad por porción

Calorías 110

Grasa Total 0 g

Grasa Saturada 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 10 mg

Carbohidrato Total **18 g**

Fibra dietaria 4 g

Información Nutricional

Azúcares 18 g

Proteína **0 g**

% de Valor Diario

Proteína 0% Vitamina A 6% Vitamina C 45 % Calcio 2% Hierro 2%

Artículo 30. *Tabla de Información nutricional para casos especiales.* La tabla de Información Nutricional para productos que contienen alimentos surtidos, productos en paquetes múltiples y alimentos a los cuales el consumidor les añadirá ingredientes adicionales, deben cumplir las siguientes especificaciones:

30.1 Productos surtidos

- a) Para productos alimenticios consistentes en dos o más paquetes individuales de ingredientes, ambos contenidos en otro envase exterior, o que contienen un surtido del mismo producto, ambos destinados para la venta al público, la tabla de información nutricional debe aparecer sobre el envase exterior ofrecido al público;
- b) Cuando dos o más productos son simplemente combinados sin que se use o exista un envase o paquete exterior que los contenga, cada producto debe tener su propia tabla de información nutricional;
- c) Cuando ingredientes o alimentos surtidos son empacados en forma individual, con la intención de que el consumidor los coma al mismo tiempo, la Información Nutricional por porción debe ser especificada para cada ingrediente o para su mezcla.

30.2 Paquetes múltiples

Para productos que consisten de dos o más alimentos envasados individualmente, contenido en un envase exterior y destinado para su consumo por separado, la Información Nutricional por porción debe ser especificada para cada alimento en un lugar claramente visible al consumidor.

30.3 Alimentos con ingredientes adicionales

Si un alimento es comúnmente combinado con otros ingredientes, o es cocinado o preparado de cualquier otra manera antes de su consumo, puede usar la tabla de información nutricional en formato con declaración dual, siempre y cuando se incluya el tipo y las cantidades de los otros ingredientes a ser añadidos, y se indique en la etiqueta en forma clara y prominente la forma específica de cocinado o preparación.

30.4 Envases pequeños y pirograbados

Los productos en envases de vidrio genéricos retornables que contengan declaraciones de propiedades nutricionales deben incluir una dirección o número de teléfono que el consumidor pueda utilizar para obtener la información nutricional.

Los alimentos en envases pequeños, con una superficie total para rotulado menor a 77,42 cm² (12 pulgadas²), están exentos de las disposiciones para rotulado nutricional. Estos envases deben incluir una dirección o número de teléfono, o cualquier otro medio, que el consumidor pueda utilizar para obtener la información nutricional. Para aplicación de esta excepción se entenderá por superficie total la suma de las áreas de todas las superficies impresas del material de empaque excluyendo las áreas de sellado.

Artículo 31. *Cantidades de Referencia de Alimentos Normalmente Consumidas por Ocasión (Porciones de consumo habitual)*. Para determinar el tamaño de la porción del alimento que se declare en el rótulo o etiqueta, se establecen las siguientes cantidades de referencia de alimentos normalmente consumidas por ocasión, para alimentos infantiles y alimentos en general, señalados en el anexo que hace parte de la presente resolución.

Para los alimentos cuyas cantidades de referencia no se encuentren establecidas en el anexo, será responsabilidad del fabricante establecer el tamaño de la porción que declare en la etiqueta y su equivalencia con respecto a las medidas caseras y unidades del sistema internacional. En estos casos, la porción declarada debe ser de un tamaño que pueda ser razonablemente consumida por una persona en una ocasión.

TITULO III

PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS

CAPITULO UNICO

Vigilancia, control, sanciones y procedimientos finales

Artículo 32. *Certificado y evaluación de la conformidad*. La evaluación de la conformidad y expedición de los certificados correspondientes, podrá hacerla el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima, las Entidades Territoriales de Salud que tengan capacidad técnica o los organismos de certificación acreditados o reconocidos por la Superintendencia de Industria y Comercio o la entidad que haga sus veces, en el marco del Sistema Nacional de Normalización, Certificación y Metrología, de conformidad con el Decreto 2269 de 1993, y en la Decisión 506 de la Comunidad Andina.

Artículo 33. *Revisión y actualización*. Con el fin de mantener actualizadas las disposiciones del reglamento técnico que se establece con la presente resolución, el Ministerio de la Protección Social, de acuerdo con los avances científicos y tecnológicos nacionales e internacionales aceptados, procederá a su revisión en un término no mayor a

cinco (5) años contados a partir de la fecha en vigencia, o antes, si se detecta que las causas que motivaron su expedición fueron modificadas o desaparecieron.

Artículo 34. *Vigilancia, control y régimen sancionatorio.* Corresponde al Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima, y a las Direcciones Territoriales de Salud, ejercer las funciones de inspección, vigilancia y control, conforme a lo dispuesto en la Ley 715 de 2001 y la Ley 1122 de 2007, para lo cual podrán adoptar las medidas de seguridad e imponer las sanciones correspondientes, de conformidad con lo establecido en la Ley 09 de 1979, para lo cual se regirá por el procedimiento establecido en el Decreto 3075 de 1997 o las normas que los modifiquen, adicionen o sustituyan.

Artículo 35. *Divulgación de los procedimientos.* Para garantizar el cumplimiento de las disposiciones contenidas en el presente reglamento y la protección de los consumidores, las autoridades sanitarias deberán, en cualquier tiempo, informar a las personas jurídicas y naturales que se dediquen a las actividades relacionadas con el campo de aplicación de este reglamento, la existencia de las disposiciones y los efectos que conlleva su incumplimiento. Así mismo, deberán adelantar campañas de información y educación a la comunidad para la correcta comprensión de la tabla nutricional, las declaraciones de propiedades nutricionales y de salud, y demás información nutricional que de conformidad con este reglamento figure en las etiquetas, con el propósito de ayudarle a elegir los alimentos con conocimiento de causa.

Artículo 36. *Vigencia y derogatorias.* De conformidad con el numeral 5 del artículo 9° de la Decisión Andina 562, el reglamento técnico que se establece con la presente resolución, empezará a regir a partir del noveno (9°) mes a partir de la fecha de su publicación en el ***Diario Oficial***, para que los productores, importadores y comercializadores de los alimentos envasados para consumo humano y los demás sectores afectados, puedan adaptar sus procesos y/o productos a las condiciones establecidas en la presente resolución y deroga las disposiciones que le sean contrarias, en especial los artículos 46, 47, 48, 52, 53, 54, 55, 56°, 57, 58, 59 en sus ítems alimentos bajos en calorías y alimentos bajos en carbohidratos; los artículos 60, 61, 62, 63, 64, 65, 74, 75, 76, 77 de la Resolución 11488 de 1984 y los artículos 1°, 2° y 5° de la Resolución 1618 de 1991.

Publíquese y cúmplase.

Dada en Bogotá, D. C., a 31 de enero de 2008.

El Ministro de la Protección Social,

Diego Palacio Betancourt.

ANEXO

CANTIDADES DE REFERENCIA DE ALIMENTOS NORMALMENTE CONSUMIDAS POR OCASION

1. Alimentos infantiles

Tabla 1.1

Cantidad de referencia para alimentos infantiles

Alimentos	Cantidad de Referencia ²	Medidas caseras aproximadas
Productos Infantiles¹		
Cereales secos instantáneos para preparar colada	15 g	*
Cereales secos instantáneos para preparar papilla	30 g	*
Cereales, preparados, listos para servir	110 g	*
Comidas, postres, frutas, verduras o sopas, mezclas secas	15 g	*
Comidas, postres, frutas y verduras o sopas listas para consumir (niños mayores)³	110 g	*
Comidas, postres, frutas y verduras o sopas listas para consumir tipo papillas (niños menores)³	170 g	*
Comidas, postres, frutas y verduras o sopas listas para consumir tipo papillas	60 g	*
Frutas listas para consumir (niños menores)³	125 g	*
Verduras listas para consumir (niños menores)³	70 g	*
Compotas	75 g	*

Jugos todas las variedades	120 ml	*
----------------------------	--------	---

Yogurt	120 ml	*
--------	--------	---

1 Las cantidades de referencia son para productos que están listos para consumo o bien para productos casi listos para consumo (por ejemplo, calentar y servir o dorar y servir). La cantidad de referencia para productos no preparados (por ejemplo cereal seco) es la cantidad requerida para elaborar una cantidad de referencia de la forma preparada, a menos que esté listado en forma separada.

2 Se requiere que los fabricantes de alimentos hagan la conversión de la cantidad de referencia al tamaño de porción en la etiqueta en una unidad casera apropiada para su producto específico, usando los procedimientos establecidos en el Capítulo III del presente reglamento.

3 Niños menores: mayor de 6 meses y menor de 2 años. Niños mayores: de 2 años a 4 años.

* Debe ser determinado por cada empresa, debido a que es muy variable según el producto.

2. Alimentos en general

Tabla 2.1

Cantidad de referencia para cereales, raíces amiláceas

Alimento	Cantidad de referencial	Medidas caseras aproximadas ²
Cereales		
Almidón de maíz, papa, yuca	10 g	*
Avena ³	15 g	*
Fideos de sopas ³	15 g	1 cucharada
Granos simples, por ejemplo	50 g	1/4 taza

arroz, cebada³

Alimento	Cantidad de referencia¹	Medidas caseras aproximadas²
Harina como ingrediente principal³	55 g	1/2 taza
Harina como ingrediente secundario³	20 g	*
Masa de pizza	55 g	1 unidad
Masa de taco	30 g	1 unidad
Pan corriente	80 g	1 unidad
Pan de molde blanco	50 g	2 rebanadas
Pan de molde integral	55 g	2 rebanadas
Pan especial	50 g	1 unidad
Pastas cortas y largas³	80 g	1/5 paquete
Pastas frescas³ (ravioles, tortellini, etc.)	100 g	*
Sémola como ingrediente principal³	70 g	1/2 taza
Sémola como ingrediente secundario³	15 g	*
Tortillas de maíz	30 g	*

Waffles	85 g	1 unidad
----------------	-------------	-----------------

Tabla 2.2.

Cantidad de referencia para productos de pastelería, cereales desayuno y papas

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
Productos de Pastelería		
Barras de cereal con o sin relleno	20 g - 40 g	*
Cubitos de pan	7 g	*
Donas	55 g	*
Galletas	30 g	*
Pancake	50 g	1 unidad
Pasteles compactos de frutas	125 g	*
Pastelillo	50 g	1 unidad
Pies de frutas o similares	125 g	*
Rellenos o cubiertas para tortas	30 g	2 cucharadas
Rellenos para pie	50 g	1/4 taza

Tartaleta	80 g	1 trozo
Tortas preparadas	80 g	1 trozo
Tostadas	110 g	2 unidades
Cereales para desayuno		
Mezcla para preparar bebida a base de cereal, listo para reconstituir (tipo refresco instantáneo)	33 g	2 cucharadas
Cereales para desayuno (tipo cereal caliente), hojuelas de maíz	40 g seco; 55 g con sabor y endulzado	*
Cereales para desayuno (tipo cereal caliente) hojuelas de avena	1 taza preparada con 22 g de cereal seco simple	2 cucharadas
Cereales para desayuno, listo para consumir	30 g	*
Cereales para desayuno, listo para servir, pesando menos de 20 g por taza; por ejemplo, granos de cereal simple expandido	15 g	*
Cereales para desayuno, listo para consumir pesando más de 43 g por taza.	55 g	*
Harina de avena	23 g	2 cucharadas
Harinas de trigo o maíz	30 g	2 cucharadas
Salvado de avena	21 g	2 cucharadas

Salvado o germen de trigo	15 g	1 cucharada
Papas		
Papas a la francesa prefritas congeladas	85 g	18 a 35 unidades
Puré de papas deshidratado	30 g	½ taza o 6 cucharadas

Tabla 2.3.

Cantidad de referencia para verduras congeladas

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
Vegetales congeladas		
Acelga³	85 g	1/6 de paquete
Acelga en trozos³	60 g	*
Arvejas³	85 g	½ taza

Alimento	Cantidad de referencial	Medidas caseras aproximadas ²
Brócoli³	85 g	5 a 6 unidades

Cebolla³	30 g	½ taza
Coliflor³	85 g	3 a 4 unidades
Corazones de alcachofas³	85 g	4 unidades
Espárragos³	85 g	4 a 5 unidades
Espinaca³	85 g	1/6 unidades
Espinaca en trozos³	60 g	*
Fríjol verde corte francés³	85 g	1 taza
Fríjol verde entero³	85 g	1 taza
Fríjol verde extrafino²	85 g	1 taza
Habas³	85 g	½ taza
Mazorca en grano³	85 g	½ taza
Mazorca en trozo³	85 g	1 unidad
Mazorca entera³	85 g	1 unidad
Mezcla de arroz con hortalizas³	85 g	
Mezcla de hortalizas o ensalada lista³	85 g	½ taza
Mezcla fríjol con hortaliza³	85 g	*

Pimentón como ingrediente principal³	85 g	*
Pimentón como ingrediente secundario³	20 g	*
Verduras para decorar³	15 g	¼ taza
Zanahoria como ingrediente principal³	85 g	*
Zanahoria como ingrediente secundario³	15 g	*

Tabla 2.4.

Cantidad de referencia para platos preparados, platos preparados congelados

Alimento	Cantidad de referencia 1	Medidas caseras aproximadas 2
Platos preparados		
Plato mixto (carne o pollo con agregado)	200 g - 250 g	*
Plato mixto de vegetal	135 g	*

Tabla 2.5.

Cantidad de referencia para frutas, frutas frescas, conservas, frutas congeladas

Alimento	Cantidad de referencial	Medidas caseras aproximadas²
-----------------	--------------------------------	--

Frutas

Fruta fresca o enlatadas	140 g	*
---------------------------------	--------------	----------

Fruta natural como ingrediente secundario³	55 g	*
--	-------------	----------

Aguacate como ingrediente principal³	30 g	*
--	-------------	----------

Sandía o Patilla³	280 g	*
-------------------------------------	--------------	----------

Frutas secas ⁴

Ciruelas³	60 g	*
-----------------------------	-------------	----------

Durazno³	60 g	*
----------------------------	-------------	----------

Uvas pasas³	30 g	*
-------------------------------	-------------	----------

Conservas

Arveja	40 g	*
---------------	-------------	----------

Champiñones	50 g	*
--------------------	-------------	----------

Espárragos	50 g	*
-------------------	-------------	----------

Frutas congeladas

Duraznos mitades³	85 g	2 unidades
-------------------------------------	-------------	-------------------

Duraznos trozados³	85 g	4 a 5 tajadas
--------------------------------------	-------------	----------------------

Frambuesas³	85 g	1 taza
Fresas³	85 g	5 a 6 unidades

Tabla 2.6.

Cantidad de referencia para productos lácteos

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
Productos Lácteos		
Arequipe/Manjar blanco	30 g	*
Crema chantillí	10 g	2 cucharadas
Crema de leche	30 g	*
Crema Agria	30 g	2 cucharadas
Crema en polvo	2 g	1 cucharadita
Kumis	200 ml - 240ml	1 vaso
Leche condensada	30 g	*
Leche en polvo	20 g	1 cucharada
Leche líquida	200 ml -240 ml	1 taza

Postres congelados	85 g	*
Quesillo	30 g	*
Queso	30 g	1 tajada
Alimento	Cantidad de referencia 1	Medidas caseras aproximadas 2
Queso como ingrediente principal	55 g	*
Queso para untar	15 g	1 cucharada
Queso rallado	10 g	2 cucharaditas
Yogurt cremoso	150 g	1 unidad
Yogurt líquido	200 ml	1 vaso

Tabla 2.7

Cantidad de referencia para productos de la pesca y carnes, conservas, huevo, leguminosas

Alimento	Cantidad de referencia 1	Medidas caseras aproximadas 2
Pescado y carnes		
Anchoas enlatadas	15 g	*

Pasta de anchoas	15 g	*
Caviar	15 g	*
Embutidos	30 g	*
Chorizo⁴	60 g	*
Jamón tajado	25 g	*
Hamburguesa	70 g	*
Jamón	40 g	*
Longaniza 3	80 g	*
Mortadela	20 g	*
Paté	15 g	*
Pavo 3	80 g	*
Pescados 3	120 g	*
Pollo 3	80 g	*
Carne de res 3	100 g	*
Tocineta	15 g	*
Salchicha	55 g	*

Conservas

Pescado ahumado	55 g	*
------------------------	-------------	----------

Pescado (salmón, jurel u otro)	100 g	*
---------------------------------------	--------------	----------

Mariscos enlatados	60 g	*
---------------------------	-------------	----------

Huevo

Huevo fresco 3	50 g	*
-----------------------	-------------	----------

Leguminosas

Arveja 3	60 g	1/3 taza
-----------------	-------------	-----------------

Garbanzos 3	60 g	1/3 taza
--------------------	-------------	-----------------

Lentejas 3	60 g	1/3 taza
-------------------	-------------	-----------------

Fríjol 3	60 g	1/3 taza
-----------------	-------------	-----------------

Tabla 2.8

Cantidad de referencia para productos aceites y grasas y semilla

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
----------	-------------------------------------	--

Aceites y grasas

Aceites	10 ml	*
Mantequilla	14 g	1 cucharadita
Margarina	10 g	*
Mayonesa	15 g	*
Semillas		
Coco rallado	15 g	*
Nueces	30 g	*
Maní	30 g	*
Almendras	30 g	*
Mezclas de ellos	30 g	*

Tabla 2.9.

Cantidad de referencia para azúcar y otros

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
Azúcar y otros		
Azúcar	10 g	2 cucharaditas

Bebidas carbonatadas	250 ml	*
Bebidas no carbonatadas	250 ml	*
Caramelos, dulces	15 g	*
Café soluble	1,5 – 2,0 g	1 cucharadita
Café molido	5,0 – 7,0 g	1 cucharada
Néctares	200 ml -250 ml	*
Jugos de frutas	200 ml -250 ml	*
Refrescos de frutas	200 ml -250 ml	
Mermelada	15 g	1 cucharadita

Alimento	Cantidad de referencia¹	Medidas caseras aproximadas²
Miel de abejas	10 g	*
Miel para pancakes	10 g	*
Chocolate de consumo directo	40 g	*
Chocolate de mesa sin azúcar	8 g	

Chocolate de mesa con azúcar **25 g**

Tabla 2.10

Cantidad de referencia para productos alimenticios misceláneos, productos deshidratados

Alimento	Cantidad de referencia ¹	Medidas caseras aproximadas ²
Misceláneos		
Aceitunas	30 g	*
Achiras	25 g	*
Aderezo para ensaladas	15 g	2 cucharaditas
Encurtidos	30 g	*
Extruidos de maíz	10 g	*
Zumo usado como ingrediente (zumo de limón)	5 ml	1 cucharadita
Jugos de frutas	200 ml - 250 ml	*
Mixtos (papa-tajada-chicharrón)	40 g	*
Mostaza	5 g	1

		cucharadita
Palomitas de maíz/ Maíz pira	30 g	*
Papas fritas/ Plátano frito	30 g	*
Polvo de hornear, pectina	0,6 g	*
Decorativos para productos horneados, tortas, galletas; por ejemplo, azúcar de color, chispas de chocolate	1 cucharadita o 4 g si no se puede medir en cucharaditas	*
Mezcla pastelera; miga de pan	30 g	2 cucharadas
Vino de cocina	30 ml	2 cucharadas
Mezclas en polvo para preparar bebidas (sin alcohol)	Cantidad necesaria para preparar 1 vaso (sin hielo)	*
Goma de mascar (chicle) 3	3 g	*
Mezclas secas para recubrir carne, pescados, mezclas sazonantes	Cantidad	
Sal, sustitutos de sal, sales condimentadas (por ejemplo sal de ajo)	1,25 g	¼ cucharadita
Especias, hierbas, (diferentes a los suplementos dietarios)	¼ cucharadita o 5 g si no es medible en cucharaditas	*

Productos de almidón de yuca, horneados (besitos y rosquitas)	15 g	*
Productos expandidos o de pellet de harina/chicharrón	10 g	*
Salsa de chocolate	20 g - 30 g	2 cucharadas
Salsa de frambuesas y otras	20 g - 30 g	2 cucharadas
Salsa de tomate	20 g	1 cucharada
Salsa inglesa	6 g	1 cucharadita
Salsa tártara	15 g	1 cucharada
Salsas picantes	6 g	1 cucharadita
Tortillas de maíz	30 g	*
Vinagre	5 ml	1 cucharadita
Productos deshidratados		
Caldos deshidratados y concentrados	2,5 g	½ unidad
Cremas en polvo	15 g	1 cucharada
Flan en polvo	6 g - 12 g	2 cucharadas

Gelatina en polvo	8 g - 16 g	*
Helados en polvo	8 g -10 g	*
Pudín en polvo	17 g	2 cucharadas
Refrescos en polvo	2 g -20 g	1 vaso
Sopas	15 g	1 cucharada

1 Las cantidades corresponden a los productos tal como se comercializan y sólo su parte comestible. La porción podrá tener ± 30 % de variación en relación a la porción de referencia.

2 Estas medidas se deben utilizar como referencia. Cada institución o empresa debe verificar las medidas caseras de sus productos.

3 Las cantidades de referencia se refieren a los productos tal como se comercializan en este caso en crudo.

4 Variable según el tipo de producto.

*** Debe ser determinado por cada empresa, debido a que es muy variable según el producto.**

IMPORTANTE: Para los alimentos que no se encuentran definidos en el presente documento, será responsabilidad del fabricante establecer el tamaño de la porción que declare en la etiqueta y su equivalencia con respecto a las medidas caseras y unidades del sistema internacional. En estos casos, la porción declarada debe ser de un tamaño que pueda ser razonablemente consumida por una persona en una ocasión.