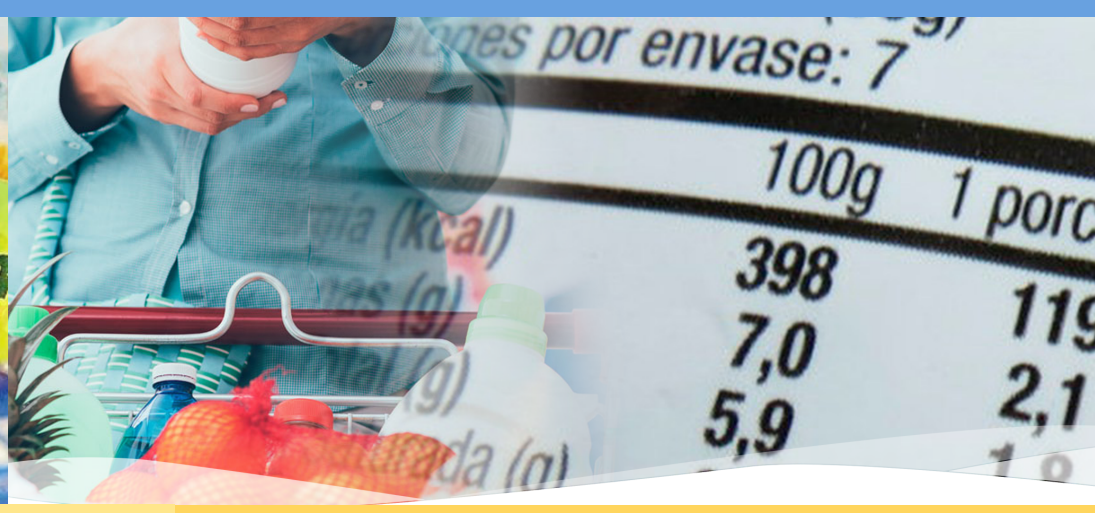
# TIPO DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## ¿QUÉ ELEMENTOS ENCUENTRO?




## SELLO DE ADVERTENCIA

Una vez que se revisó el etiquetado de advertencia es importante **SIEMPRE** analizar a conciencia la **INFORMACIÓN NUTRIMENTAL**

Lo encontramos presente en productos con exceso de energía, nutrimentos críticos e ingredientes que representen un **RIESGO A LA SALUD.**

# ETIQUETADO NUTRICIONAL

## ¿QUÉ ELELEMTOS DEBO ACONSIDERAR?

El contenido energético, cantidad de proteínas, hidratos de carbono disponibles, grasas, fibra dietética, sodio y vitaminas y minerales se determina en base de un aporte de 100 gr ó 100 ml que nos servirán para comparar productos de la misma categoría

Si tiene ≤ 40 kcal/ porción se considera baja en calorías

Es bajo en grasa si tiene ≤ 3 g/ porción

Se considera sin azúcar cuando tiene <0.5 g/ porción

Escoge alimentos bajos en azúcar y altos en fibra

Es considerado un alimento bajo en sodio ≤ 140 mg/ porción

**Vitaminas y minerales:** si su % VNR es <5% se considera bajo aporte, si es >20% su aporte es alto

**Tabla Nutrimental**

**Contenido energético por envase: 360 kcal (1530 kJ)**

| | 100 ml | Porción 240 ml |
|---|---|---|
| **Contenido energético** | **36 kcal (153 kJ)** | **86 kcal (366 kJ)** |
| Proteínas | 3,1 g | 7,4 g |
| Grasas totales | 0,5 g | 1,2 g |
| **Grasas saturadas** | **0,3 g** | **0,8 g** |
| **Grasas trans** | **0 mg** | **0 mg** |
| Hidratos de carbono disponibles | 4,8 g | 11,5 g |
| Azúcares | 4,8 g | 11,5 g |
| Azúcares añadidos | 0 g | 0 g |
| Fibra dietética | 0 g | 0 g |
| **Sodio** | **50 mg** | **120 mg** |
| Calcio | 110 mg | 264 mg (29 % VNR) ** |
| Vitamina A (equivalentes de retinol) * | 60 µg | 144 µg (25 % VNR) ** |
| Ácido Fólico (folacina) | 40 µg | 96 µg (25 % VNR) ** |
| Vitamina D (como colecalciferol) * | 0,62 µg | 1,5 µg (15 % VNR) ** |

*Adicionadas

**Nutrimentos / porcentaje del VNR México

**PORCIONES POR ENVASE: 4.17**

**INGREDIENTES**: leche descremada, lactasa, vitamina A, ácido fólico y vitamina D

**Contiene leche (caseína y lactosa)**

Contiene 5 g/L de grasa butírica y 31 g/L proteína propia de la leche.

Contiene 6,24 µg/L de vitamina D y 600 µg equivalentes de retinol (Vitamina A) /L.

Enlista los ingredientes utilizados, se ponen en orden de **MAYOR a MENOR** según su contenido en el producto. Sí la lista es larga y no reconoces los nombres, busca algo menos procesado

Recuerda que la porción por envase hace referencia a la cantidad de energía y nutrimentos contenido en el producto en base a la porción. Al multiplicar el número de porciones por envase por las Kcal que tiene 1 porción te da como resultado el contenido energético por envase.

Referencia :Norma Oficial Mexicana NOM-051