

# Revista del Consumidor

LABORATORIO  
PROFECO INFORMA

## YOGURT PARA BEBER

DETECTA CUÁNTA  
GRASA Y AZÚCARES  
CONTIENEN

ESTUDIO DE CALIDAD

## FOCOS LED

LUZ DE ACUERDO A  
CADA HABITACIÓN Y  
PRESUPUESTO

BAJO LA LUPA

## COLORANTES ARTIFICIALES



EXCESO DE INFORMACIÓN

# ORGANIZACIÓN

## LA ESTRUCTURA DA TRANQUILIDAD

### NUEVO ETIQUETADO

LA IMPORTANCIA DE  
CONOCER SU SIGNIFICADO

### TIPOS DE DIETAS

ERES LO QUE  
ESCOGES COMER

### CONSUMO INFORMADO

SERVICIOS CLAVE  
ANTE LA PANDEMIA

OCT. 2020  
# 524



# CALORÍAS

Con el tiempo, las **calorías en exceso** se convierten en grasa corporal, lo que ocasiona aumento de peso, obesidad y un riesgo mayor de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

#EtiquetadoParaLaSalud

### Riesgos en exceso

- Sobrepeso y obesidad que a su vez pueden derivar:
  - Problemas cardiovasculares
  - Colesterol alto
  - Diabetes tipo 2
  - Hipertensión
  - Apnea del sueño

### ¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de calorías:

	Energía
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales o ≥ 10 kcal de azúcares libres
Leyenda a usar	<b>EXCESO CALORÍAS</b>

El exceso de calorías es una de las principales causas del sobrepeso y la obesidad.

### Ingesta recomendada por la OMS

El cálculo genérico que propone es de 1,600 a 2,000 kilocalorías al día para las mujeres, y para los hombres de 2,000 a 2,500 kcal.



Con información de:



# AZÚCARES

Consumir **azúcar en exceso** contribuye al desarrollo de enfermedades como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, entre otras.

#EtiquetadoParaLaSalud

### Riesgos en exceso

- Obesidad y diabetes
- Enfermedades crónicas del corazón
- Incremento en el riesgo de padecer cáncer
- Aumento en el riesgo de caries dental

### ¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Azúcares:

	Azúcares
Sólidos en 100 g de producto	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres.
Líquidos en 100 ml de producto	Se exceptúan de sellos las bebidas con <10 kcal de azúcares libres
Leyenda a usar	<b>EXCESO AZÚCARES</b>

Cuando en la etiqueta de productos dice "Azúcares" pueden ser Jarabe de Maíz de Alta Fructosa, glucosa o fructosa.

### Ingesta recomendada por la OMS

La recomendación de ingesta condicionada de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de azúcares libres es menos del 5% de la ingesta calórica total, en un adulto es de 25 gramos de azúcares libres.

\* Conoce más acerca de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://bit.ly/3iT42rc>



Conoce más de los Azúcares en nuestra edición de noviembre 2019. Consúltala en: <https://bit.ly/3cr2v6o>





## SODIO

El consumo de **sodio en exceso** incrementa la presión arterial y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

**#EtiquetadoParaLaSalud**

### Riesgos en exceso

- Hipertensión
- Presión arterial alta
- Retención de líquidos
- Dificulta la función de los riñones
- Accidentes cerebrovasculares
- Enfermedades cardiovasculares
- Disminuye la cantidad de calcio

### ¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Sodio:

	Sodio
Sólidos en 100 g de producto	≥ 350 mg
Líquidos en 100 ml de producto	≥ Bebidas sin calorías: 45 mg
Legenda a usar	<b>EXCESO SODIO</b>

### Ingesta recomendada por la OMS

La OMS recomienda no consumir más de 2.3 g al día. En México la ingesta promedio es de 7 g diarios, más del triple del valor que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Cabe destacar que las personas hipertensas deben moderar o evitar su consumo.



## GRASAS SATURADAS

El consumo de **grasas saturadas** incrementa los niveles de colesterol, aumentando el riesgo de sufrir ataques cardíacos y otras enfermedades vasculares.

**#EtiquetadoParaLaSalud**



### Riesgos en exceso

- Eleva el colesterol LDL (malo) lo que incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Aumento de peso

### ¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Grasas Saturadas:

	Grasas Saturadas
Sólidos en 100 g de producto	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas
Líquidos en 100 ml de producto	
Legenda a usar	<b>EXCESO GRASAS SATURADAS</b>

### Ingesta recomendada por la OMS

La OMS sugiere consumir menos del 10% de la ingesta total de calorías diarias de Grasas Saturadas, esto es en una dieta de 2000 kilocalorías, no más de 23 gramos de grasa saturada.





# GRASAS TRANS

Las grasas trans no aportan ningún beneficio, al contrario, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. Son las grasas más dañinas para la salud; no se necesita consumirlas en ninguna cantidad.

#EtiquetadoParaLaSalud

## Riesgos en exceso

- Aumentan el colesterol malo (LDL) y reducen el bueno (HDL)
- Acumulación de colesterol en las arterias
- Incremento de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular
- Riesgo de padecer diabetes
- Aumento de peso

## ¿Cuándo es exceso?

Conforme a los perfiles nutrimentales para la primera fase, para que un alimento sea considerado con Exceso de Grasas Trans:

	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans
Líquidos en 100 ml de producto	
Legenda a usar	<b>EXCESO GRASAS TRANS</b>

Son las grasas más dañinas para la salud.

## Ingesta recomendada por la OMS

La OMS sugiere ingerir menos del 1% de este tipo de grasas de las calorías totales de nuestra ingesta diaria.

En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

Las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, aceites de cocina y pastas untables) y grasas trans de rumiantes presentes en la carne y los productos lácteos de animales tales como vacas, ovejas, cabras.



**CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

# EDULCORANTES

Si la lista de ingredientes incluye edulcorantes, se debe colocar la leyenda precautoria frontal en letras mayúsculas "CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS".

Algunos estudios sugieren vínculos entre el uso de edulcorantes no nutritivos y los cambios de apetito y

preferencias del gusto, así como cambios en la microbiota intestinal, que pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre y pueden generar el síndrome metabólico, la resistencia a la insulina, la diabetes y el aumento de peso. Pero los resultados de los estudios continúan siendo inconsistentes.



**CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS**

# CAFEÍNA

Cuando el producto preenvasado contenga cafeína adicionada dentro de la lista de ingredientes en cualquier cantidad, se debe incluir la leyenda precautoria, en letras mayúsculas "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS".

El consumo elevado de este ingrediente puede provocar en los niños dolores estomacales, dificultades para concentrarse, dificultades para dormir y aumenta su frecuencia cardíaca.

No se cuenta con suficiente información sobre los efectos a largo plazo que ocasiona el consumo de cafeína en niños, por lo que no se recomienda su uso.



## CASOS ESPECIALES

Puede ser que encuentres productos con un sello octogonal pero que en lugar de las leyendas ya mencionadas contengan tan solo un número (1, 2, 3, 4 o 5). Esto significa la cantidad de sellos que tendrían y será en los casos de productos con empaques pequeños o muy pequeños.



## NUTRIMENTOS CRÍTICOS



### Calorías

Todos los alimentos producen calorías, pero el consumir más calorías de las que gasta nuestro cuerpo es una de las causas fundamentales del sobrepeso y la obesidad.

### Grasas saturadas

El consumo excesivo de grasas saturadas incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón y aumenta el colesterol "malo" en la sangre.

### Azúcares

El consumo excesivo de azúcares puede provocar obesidad y diabetes, así como enfermedades crónicas del corazón.

### Grasas trans

El consumo excesivo de grasas trans aumenta la presencia de colesterol "malo" en la sangre y disminuye el colesterol "bueno".

### Edulcorantes para la población infantil

Los edulcorantes pueden provocar una preferencia en los niños a los alimentos altos en edulcorantes y generar un hábito para el resto de su vida.

### Sodio

Consumir sodio (sustancia presente en la sal) en exceso puede causar hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

### Cafeína para la población infantil

El consumo de este ingrediente provoca en los niños dolores estomacales, dificultades para concentrarse, para dormir y aumenta su frecuencia cardiaca.

### Avales

Si el producto tiene uno o varios sellos o leyendas no podrá presentar el aval de asociaciones médicas.

## DETECTA LOS PRODUCTOS QUE AÑADEN AZÚCARES, GRASAS O SODIO

Te presentamos algunos ingredientes que encontrarás en las etiquetas de los productos:

### SODIO

- Sal comestible
- Aditivos como el bicarbonato de sodio o los nitritos de sodio

### AZÚCARES

- Azúcar natural de caña
- Miel
- Jarabes de fructosa, glucosa
- Jarabe de Maíz de Alta Fructosa

### GRASAS

- Aceites, grasas o mantecas de origen animal o vegetal

### CALORÍAS

La adición de calorías se entenderá cuando el producto tenga adición de azúcares o grasas, según lo descrito anteriormente.

La ingesta de calorías y/o nutrientes varía dependiendo de factores como el estado actual de salud, la edad o el ritmo de vida. Para saber cuáles con los requerimientos específicos que necesitas o el de tu familia, acude con un profesional de la salud que te guíe correctamente y te informe cuál es la ingesta de calorías que requieres.



## FASES DEL NUEVO ETIQUETADO

### FASE 1

Del 1 de octubre del 2020 al 30 de septiembre del 2023.

El 1 octubre del 2020 comenzarán a aparecer los sellos de advertencia en productos. El 1 abril del 2021 entrará en vigor la restricción de elementos publicitarios. Perfiles Nutrimientales de la Primera Fase:

	Energía	Azúcares	Sodio	Grasas Saturadas	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres.	≥ 350 mg	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas.	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans.
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales. o ≥ 10 kcal de azúcares libres.	Se exceptúan de sales las bebidas con <math>110</math> kcal de azúcares libres.	Bebidas sin calorías: ≥ 45 mg		
Leyenda usar	EXCESO CALORÍAS	EXCESO AZÚCARES	EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS	EXCESO GRASAS TRANS

### FASE 2

Del 1 de octubre del 2023 al 30 de septiembre del 2025.

En esta fase se modificarán los límites de los criterios nutrimentales que determina cuando un producto lleva sellos. Perfiles Nutrimentales de la Segunda Fase:

	Energía	Azúcares	Sodio	Grasas Saturadas	Grasas Trans
Sólidos en 100 g de producto	≥ 275 kcal totales.	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres.	≥ 17mg de sodio por kcal o ≥ 300mg	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas.	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans.
Líquidos en 100 ml de producto	≥ 70 kcal totales. o ≥ 8 kcal de azúcares libres.		Bebidas sin calorías: ≥ 45 mg de sodio		
Leyenda usar	EXCESO CALORÍAS	EXCESO AZÚCARES	EXCESO SODIO	EXCESO GRASAS SATURADAS	EXCESO GRASAS TRANS

### FASE 3

Entrará en vigor el 1 de octubre del 2025.

A partir del 1 de octubre del 2025, el cálculo y evaluación de la información nutrimental complementaria se realizará aplicando íntegramente las disposiciones contenidas en los incisos 4.53, así como la Tabla 6 de la modificación a la norma relativa a los Perfiles Nutrimentales.

Con el nuevo etiquetado se busca que limitemos el consumo de los productos ya que pueden ocasionar problemas de salud.

Fuentes:  
 • Beneficios del nuevo etiquetado de alimentos, en <https://www.gaceta.unam.mx/nuevo-etiquetado-frontal-de-alimentos/>  
 • ¿Cómo será el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas?, en <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Como-sera-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-no-alcoholicas-20191027-0004.html>  
 • Etiquetados claros, en <https://etiquetadosclaros.org/>  
 • Todo lo que debes saber sobre el nuevo etiquetado de advertencia, en <https://elpoderdelconsumidor.org/2020/05/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-nuevo-etiquetado-de-advertencia/>