

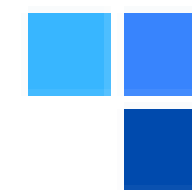
# GUÍA N°10



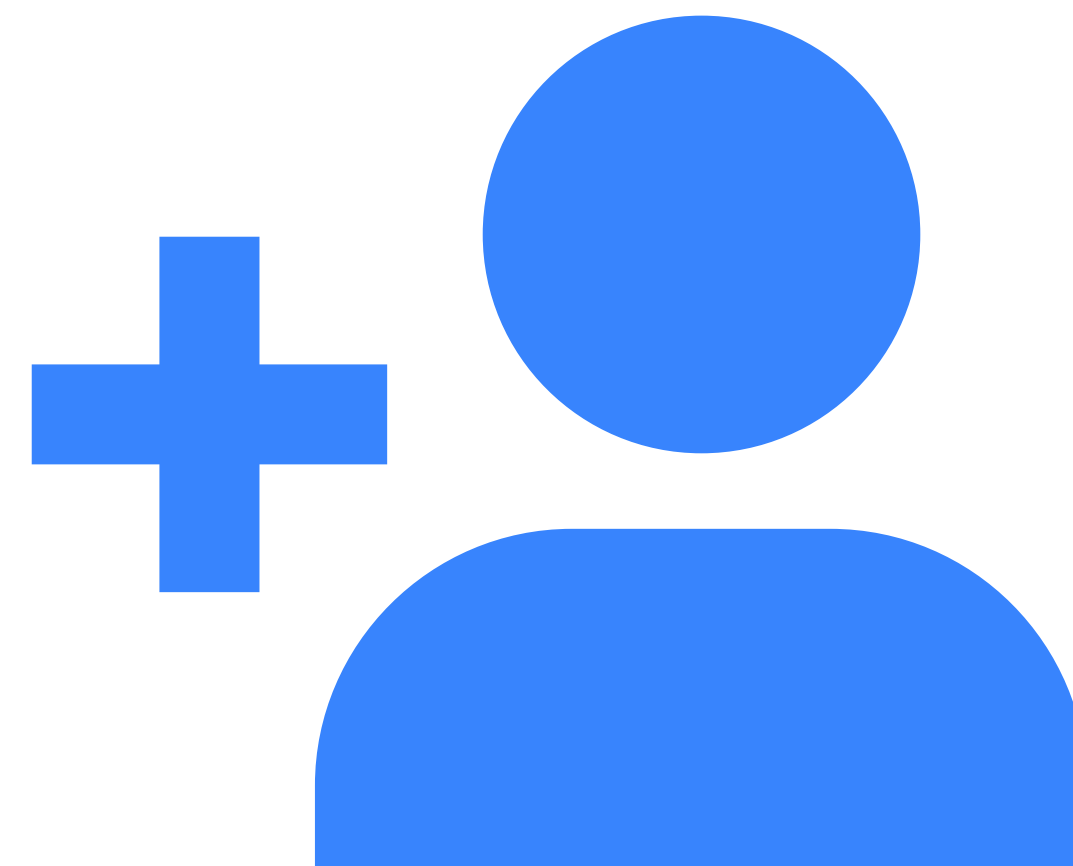
## LECTURA DE ETIQUETAS

INFO

# ¡SÍGUENOS!



**@inmunomed.cl**



# ETIQUETADO NUTRICIONAL



## ¿QUÉ ES?

- Es una herramienta para que los consumidores puedan seleccionar los alimentos en base a sus propiedades nutricionales.
- Permite conocer la cantidad de calorías, proteínas, grasas, azúcares, vitaminas entre otros.
- El Reglamento Sanitario de los Alimentos establece la obligatoriedad de colocar información nutricional en todos los rótulos de los productos alimenticios envasados.

### Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

#### Cantidad por porción

Calorías 100      Calorías de las grasas 20

% de valor diario \*

**Grasa total** 2g      **3%**

Grasas saturadas 1.5g      **7%**

Grasas *trans* 0g

**Colesterol** 10mg      **3%**

**Sodio** 460mg      **19%**

**Total de carbohidratos** 4g      **1%**

Fibra 0g      **0%**

Azúcares 4g

**Proteína** 16g

Vitamina A 0%      •      Vitamina C 0%

Calcio 8%      •      Hierro 0%

\* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

## GUÍA N°10

# ETIQUETADO NUTRICIONAL

## ¿QUÉ OTROS DATOS ENCONTRAMOS?

### Ingredientes utilizados

- Todos los ingredientes que se requieren para preparar ese producto deben ir registrados en el envase del producto donde se describe el etiquetado nutricional.
- Los ingredientes van escritos en orden según la cantidad que se utilizó de cada uno. Es decir, aquellos ingrediente que se agregó en una mayor cantidad debe ir descritos primero vs el que se utilizó en menor cantidad, que va indicado al final

GRASA >>>

AZÚCARES  
AÑADIDAS >>>

NOTA AL PIE >>>

Nutrition Facts	
About 31 servings per container	
Serving size	1 tsp (5mL)
Amount per serving	
Calories	0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 20mg	1%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 1mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 3mg	0%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

<<< PORCIONES  
<<< CALORÍAS

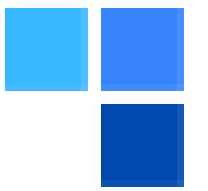
<<< NUTRIENTES  
<<< CLAVE

GUÍA N°10

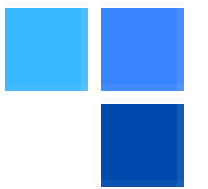
# ETIQUETADO NUTRICIONAL

## ¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LEERLO?

- En el caso de las alergias alimentarias, es muy importante revisar el etiquetado nutricional para identificar si ese producto es apto para el consumo.
- Además entrega indicaciones para su uso y/o conservación, precauciones, nombre del fabricante, procedencia, fecha de fabricación y de vencimiento.



# ETIQUETADO NUTRICIONAL



## ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

- Cuando el alimento o ingrediente contenga algún alérgeno alimentario deberá señalarse en la misma lista de ingredientes o bajo el título "Contiene...".
- Si el ingrediente es un derivado de cualquiera de los alérgenos, deberá rotularse el ingrediente y además el alérgeno. Ej: Caseína (Leche)



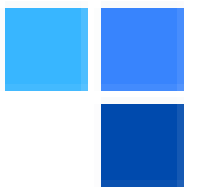
Tomate tu tiempo y decide tu  
**compra** de una  
forma tranquila

**GUÍA N°10**

# ETIQUETADO NUTRICIONAL

## ALÉRGENOS ALIMENTARIOS

- Trazas: el alimento puede contener cantidades muy pequeñas de algún componente concreto, pero no como un ingrediente y se puede traspasar a un alimento.
- Líneas: quiere decir que en una misma línea de producción paso otro alérgeno que puede contaminar un producto



Tomate tu tiempo y decide tu  
**compra** de una  
forma tranquila

**GUÍA N°10**



# ETIQUETADO NUTRICIONAL



## INGREDIENTES QUE DEBEN DECLARARSE

- Cereales que contienen gluten como trigo, avena, cebada, centeno, espelta o sus cepas híbridas y sus productos.
- Crustáceos y sus productos.
- Huevo y sus productos.
- Pescados y productos pesqueros.
- Maní.
- Soya y sus productos.
- Leche y productos lácteos.
- Nueces y productos derivados.
- Sulfitos en concentraciones de 10 mg/kg o más



**GUÍA N°10**



# NTA. BÁRBARA HIDALGO



## NUTRICION INFANTIL Y AA

*“En la consulta nutricional, no solo abordamos la alimentación que requiere una madre y/o bebé que viven con una alergia alimentaria, también les enseñamos a leer el etiquetado nutricional, que es clave para disminuir la sintomatología que presenta un bebé cuando está con una reacción alimentaria.”*

**Nta. Bárbara Hidalgo**





Para más información ingresa a nuestro sitio web  
[www.inmunomed.cl](http://www.inmunomed.cl)

