

**ETIQUETADO NUTRICIONAL DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS  
PREENVASADOS PARA CONSUMO HUMANO PARA LA POBLACIÓN A  
PARTIR DE 3 AÑOS DE EDAD**

---

**CORRESPONDENCIA:**

Este reglamento no tiene correspondencia con normas internacionales

---

ICS 67.040

RTCA 67.04.60:10

---

Reglamento Técnico Centroamericano, editada por:

- Ministerio de Economía, MINECO
  - Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, CONACYT
  - Ministerio de Fomento, Industria y Comercio, MIFIC
  - Secretaría de Industria y Comercio, SIC
  - Ministerio de Economía, Industria y Comercio, MEIC
- 

**Derechos Reservados.**

## INFORME

Los respectivos Comités Técnicos de Normalización y de Reglamentación Técnica a través de los Entes de Reglamentación Técnica de los países centroamericanos, son los organismos encargados de realizar el estudio o la adopción de los reglamentos técnicos. Están conformados por representantes de los Sectores Académicos, Consumidor, Empresa Privada y Gobierno.

Este documento fue aprobado como Reglamento Técnico Centroamericano RTCA 67.04.60:10 Etiquetado Nutricional de Productos Alimenticios Preenvasados para Consumo Humano para la Población a partir de 3 años de edad, por el Subgrupo de Medidas de Normalización. La oficialización de este Reglamento Técnico, conlleva la ratificación por el Consejo de Ministros de Integración Económica Centroamericana (COMIECO).

### MIEMBROS PARTICIPANTES DEL SUBGRUPO

**Por Guatemala:**

MINECO

**Por El Salvador:**

CONACYT

**Por Nicaragua:**

MIFIC

**Por Honduras:**

SIC

**Por Costa Rica:**

MEIC

## 1. OBJETO

Este reglamento tiene por objeto establecer los requisitos mínimos que debe cumplir el etiquetado nutricional de productos alimenticios previamente envasados para consumo humano destinados a la población a partir de 3 años de edad.

## 2. CAMPO DE APLICACIÓN

Este reglamento es aplicable al etiquetado de los productos alimenticios previamente envasados que incluyan información nutricional, declaraciones nutricionales o saludables del alimento, de venta directa para el consumo humano y que se comercialicen en el territorio de los países centroamericanos.

Quedan excluidas del ámbito de aplicación del presente Reglamento las bebidas alcohólicas fermentadas y destiladas.

**NOTA:** Para el caso de Costa Rica aplicará el presente Reglamento para ese tipo de productos.

## 3. DEFINICIONES

**3.1. Ácidos grasos monoinsaturados:** los ácidos grasos con un doble enlace, expresados como ácidos grasos libres.

**3.2. Ácidos grasos poliinsaturados:** los ácidos grasos con más de un doble enlace, expresados como ácidos grasos libres.

**3.3. Ácidos grasos saturados:** son los ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres.

**3.4. Ácidos grasos trans:** todos los isómeros geométricos de ácidos grasos mono insaturados y poli insaturados que poseen en la configuración trans dobles enlaces carbono-carbono no conjugados interrumpidos al menos por un grupo de metileno.

**3.5. Alimento:** toda sustancia procesada, semiprocada y no procesada que se destina para ingesta humana, incluida la bebida y cualquiera otra sustancia que se utilice en la elaboración, preparación o tratamiento del mismo pero no incluye los cosméticos, el tabaco ni los productos que se utilizan como medicamento.

**3.6. Alimento Preenvasado:** todo alimento envuelto, empaquetado o embalado previamente, listo para ofrecerlo al consumidor o para fines de hostelería.

**3.7. Alimento de referencia:** alimento similar, incluido dentro de la categoría del producto, al que no se le ha efectuado ninguna modificación en su composición nutricional. Ejemplo leche entera vrs. leche descremada.

**3.8. Alimentación saludable:** consumo diario de alimentos variados (cereales, leguminosas verduras, frutas, vegetales, productos de origen animal, grasas, aceites y azúcares) en cantidades adecuadas para asegurar el aporte de energía y nutrientes

(proteína, carbohidratos, grasas o lípidos, vitaminas y minerales) y otros elementos (agua, fibra) que el organismo necesita para su adecuado funcionamiento y desarrollo físico, así como para ayudar a prevenir las enfermedades.

**3.9. Alimentos para fines de hostelería:** alimentos destinados a utilizarse en restaurantes, cantinas, escuelas, hospitales e instituciones similares donde se preparan comidas para consumo inmediato.

**3.10. Alimentos que destaquen alguna propiedad nutricional:** alimentos previamente envasados que en su etiqueta formulen declaraciones de propiedades nutricionales y propiedades saludables relacionadas a un nutriente.

**3.11. Azúcares:** monosacáridos y disacáridos presentes en un alimento.

**3.12. Azúcares agregados:** cualquier tipo de azúcar agregado a un alimento.

**3.13. Cantidad significativa:** al menos 5 % del valor de referencia del nutriente aportado por la porción cuantificada en la etiqueta.

**3.14. Carbohidratos:** hidratos de carbono; glucósidos: compuestos orgánicos de origen natural y de fórmula general  $C_n (H_2O)_n$ .

**3.15. Declaración de nutrientes o información nutricional:** información normalizada del contenido de nutrientes de un alimento.

**3.16. Declaración de propiedades comparativas:** aquella que compara el contenido de nutrientes o el valor energético de dos o más alimentos similares, uno de ellos considerado como alimento de referencia. Ejemplos: reducido

**3.17. Declaración de propiedades nutricionales o descriptores nutricionales:** cualquier aseveración que, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares especiales, no sólo en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, sino además con su contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Las siguientes no constituyen declaraciones de propiedades nutricionales:

**3.17.1.** la mención de sustancias en la lista de ingredientes;

**3.17.2.** la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional;

**3.17.3.** la declaración cuantitativa o cualitativa de ciertos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si la legislación nacional lo requiere.

**3.18. Declaración de propiedades relativas a la función de nutrientes:** aquella que describe la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo. El alimento debe ser fuente del nutriente para el cual se formula la declaración. Ejemplo: “El nutriente A acompañado de su función fisiológica en el organismo para el mantenimiento de la salud y la promoción del crecimiento y del desarrollo normal. El alimento X es fuente o tiene un alto contenido de nutriente A”.

**3.19. Declaración de propiedades relativas al contenido de nutrientes:** aquella que describe el contenido de un determinado nutriente en un alimento. Ejemplos: "fuente de energía"; "alto en fibra"; "bajo en grasa".

**3.20. Declaración de propiedades saludables:** cualquier aseveración que sugiera o implique que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud. La declaración de propiedades saludables comprende la declaración de propiedades relativas a la función, otras declaraciones de propiedades de función y las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad.

**3.21. Otras declaraciones de propiedades de función:** se refiere a los efectos benéficos de los constituyentes de los alimentos, en el contexto de la dieta global, sobre las funciones o actividades biológicas normales del organismo. Indican una contribución positiva a la salud o a la mejora de una función o a la modificación o conservación de la salud. Ejemplo: "La sustancia A acompañado de la descripción de los efectos de la sustancia A sobre el mejoramiento o la modificación de una función fisiológica o de la actividad biológica relacionadas con la salud. El alimento Y contiene x gramos de sustancia A".

**3.22. Declaraciones de propiedades de reducción de riesgos de enfermedad:** indican una relación, en el contexto de la dieta global, entre el consumo de un alimento o de algunos de sus constituyentes, y la reducción del riesgo de contraer una enfermedad o sufrir un problema relacionado con la salud.

La reducción de riesgos significa la alteración significativa de un factor o factores principales de riesgo de enfermedad o problema relacionado con la salud. Las enfermedades presentan múltiples factores de riesgo y la alteración de uno de estos factores puede tener, o no tener, un efecto benéfico. La presentación de las declaraciones de propiedades de reducción de riesgos debe garantizar una correcta interpretación por parte del consumidor utilizando un lenguaje apropiado y haciendo referencia a otros factores de riesgo.

Ejemplos:

"Una dieta saludable baja en el nutriente o la sustancia A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene un bajo contenido del nutriente o de la sustancia A".  
"Una dieta saludable rica en el nutriente o la sustancia A puede reducir el riesgo de la enfermedad D. El alimento X tiene un alto contenido del nutriente o de la sustancia A".

**3.23. Declaración de propiedades relacionadas con alimentación saludable:** aquellas que se relacionan al alimento o alguno de sus componentes con la alimentación descrita en las Guías Alimentarias de los países centroamericanos.

**3.24. Etiqueta:** cualquier marbete, rótulo, marca, imagen, u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado en relieve o en hueco-grabado o adherido al envase de un alimento.

**3.25. Etiqueta Complementaria:** aquella que se utiliza para poner a disposición del consumidor la información obligatoria cuando en la etiqueta original esta se encuentra en un idioma diferente al español o para agregar aquellos elementos obligatorios no

incluidos en la etiqueta original y que el presente reglamento exige.

**3.26. Etiquetado nutricional:** toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento; comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes y b) la información nutricional complementaria.

**3.27. Fibra dietética:** los polímeros de hidratos de carbono con 3 a más unidades monoméricas que no son hidrolizadas por las enzimas endógenas del intestino delgado humano y que pertenezcan a las siguientes categorías:

- a) Polímeros de carbohidratos comestibles que se encuentran naturalmente en los alimentos en la forma en que se consumen.
  - (1) Polímeros de carbohidratos obtenidos de materia prima por medios físicos, enzimáticos o químicos que se hayan demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.
  - (2) Polímeros de carbohidratos sintéticos que se haya demostrado que tienen un efecto fisiológico beneficioso para la salud mediante pruebas científicas generalmente aceptadas aportadas a las autoridades competentes.”

**3.28. Fortificación o enriquecimiento:** adición de uno o mas nutrientes esenciales a un alimento, tanto si esta como si no estas contenido normalmente en el alimento, con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o mas nutrientes en la población o en grupos específicos de la población.

**3.29. Grasas:** son lípidos que corresponden a la suma de ácidos grasos expresados como equivalentes de triglicéridos.

**3.30. Guías alimentarias:** es un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población y que orienta a la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable.

**3.31. Información nutricional complementaria:** información adicional incluida en la etiqueta de un producto alimenticio, destinada a facilitar al consumidor la interpretación del valor nutritivo y la declaración de propiedades nutricionales y saludables.

**3.32. Ingrediente:** cualquier sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento y esté presente en el producto final aunque posiblemente en forma modificada.

**3.33. Medidas caseras:** medidas comúnmente utilizadas para indicar la cantidad de un alimento, como pueden ser: la taza, vaso, cucharada, cucharadita, unidad y tajada. Cuando se haga uso de estas debe indicarse la cantidad equivalente en unidades del Sistema Internacional (SI).

**3.34. Micronutriente:** son sustancias requeridas en pequeñas cantidades por el organismo humano y que forman parte de los procesos fisiológicos normales.

**3.35. Nutriente:** sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, y que:

**3.35.1.** Proporciona energía; o

**3.35.2.** Es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o

**3.35.3.** Cuya carencia podría producir cambios bioquímicos o fisiológicos característicos perjudiciales para la salud.

**3.36. Nutriente esencial: toda sustancia normalmente consumida como** constituyente de un alimento necesario para el crecimiento y desarrollo y el mantenimiento de una vida sana y que no puede ser sintetizada en cantidades suficientes por el cuerpo.

**3.37. Porcentaje del valor de referencia del nutriente (% VRN):** es la proporción del contenido de energía o nutrientes de un alimento, con respecto al Valor de Referencia de Nutriente. Este porcentaje se puede expresar por 100 g o 100 ml o por porción según sea el caso.

**3.38. Porción:** es la cantidad de alimento habitualmente consumida por una persona en un tiempo de comida. Refiérase al Anexo F para cantidades sugeridas de porciones específicas de diferentes alimentos.

**3.39. Proteínas:** compuestos nitrogenados constituidos por aminoácidos en enlaces peptídicos.

**3.40. Valor de referencia de nutriente (VRN):** cantidad diaria de ingestión de energía o nutrientes establecida para la población para fines de etiquetado, podrá expresarse como VRN o VD.

#### **4. PRINCIPIOS GENERALES**

**4.1.** El etiquetado nutricional debe proporcionar al consumidor información sobre el tipo y cantidad de nutrientes aportados por el alimento. Dicha información debe ser presentada en forma estandarizada y de acuerdo a este reglamento.

**4.2.** El etiquetado nutricional no debe dar a entender deliberadamente que los alimentos presentados con tal etiquetado, tienen necesariamente alguna ventaja nutricional con respecto a otros alimentos que no incluyen etiquetado nutricional.

**4.3.** Las finalidades del etiquetado nutricional son:

**4.3.1.** proporcionar un medio eficaz y estandarizado para informar sobre el contenido de nutrientes del alimento;

**4.3.2.** dar a conocer al consumidor información válida y útil sobre el contenido nutricional del alimento y que ésta le permita realizar una selección saludable del mismo;

**4.3.3.** asegurar que no se describa un producto, ni se presente información nutricional sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en cualquier aspecto;

**4.4.** La información relacionada con las propiedades nutricionales y saludables del alimento se debe presentar en idioma español. Cuando la información nutricional de un producto importado este en otro idioma, ésta se debe traducir al español en una etiqueta complementaria, de manera que cumpla con el presente reglamento.

## 5. DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

La información sobre el contenido nutricional de un alimento se presentará en forma de cuadro o texto. La cantidad de información proporcionada en el mismo, depende de las características nutricionales que se destaquen en el producto alimenticio.

El modelo del diseño básico para presentar la información en forma de cuadro se presenta en el Anexo A.

**5.1. Nutrientes que se deben declarar.** Cuando se aplique la declaración de nutrientes:

Nutrientes que se deben declarar:

Valor energético

Grasa Total.

Grasa Saturada\*

Carbohidratos Disponibles.

Sodio\*\*

Proteína.

**\* GRASA SATURADA:** La declaración del contenido de grasa saturada en la tabla nutricional no será 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 contenido de colesterol. Si el contenido de grasa saturada no es declarada, deberá aparecer al final de la tabla nutricional la siguiente nota: “No es fuente significativa de grasa saturada”. Si se hace alguna declaración nutricional sobre el contenido de grasa total, ácidos grasos o contenido de colesterol y el aporte de grasa es menor a 0.5 g, la cantidad será declarada como cero.

**\*\* SODIO:** Cuando el aporte de sodio en el alimento sea menor a 5 mg se declara como cero o se indicará al final de la información nutricional la siguiente nota: “No es fuente significativa de sodio”

**5.1.1.** Cantidad total de otros componentes de los cuales se formulen declaraciones de propiedades.

**5.1.2.** Cantidad total de Cualquier otro micronutriente que exija la legislación nacional para un producto o grupo de productos.



**5.1.3.** Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos, se debe incluir la cantidad de azúcares totales, además de lo prescrito en esta sección. Puede indicarse también las cantidades de almidón y otros constituyentes de carbohidratos.

**5.1.4.** Cuando se haga una declaración de propiedades respecto al contenido de fibra dietética o algún tipo de la misma, debe declararse dicha cantidad de fibra dietética o las fracciones de fibra soluble e insoluble.

**5.1.5.** Cuando se haga una declaración de propiedades respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos o la cantidad de colesterol, se debe indicar las cantidades de ácidos grasos saturados, de ácidos grasos mono y poliinsaturados y colesterol.

**5.1.6.** Solo se podrán hacer declaraciones nutricionales y saludables para las vitaminas y los minerales, que estén incluidos en la tabla del Anexo B y presentes en el alimento en cantidad igual o superior al valor establecido en dicho anexo por 100g, o por 100ml, o por porción indicada en la etiqueta.

**5.1.7. Cálculo de nutrientes.**

Los valores que figuren en la declaración de nutrientes deben ser valores derivados de datos específicos obtenidos de análisis de una muestra preferiblemente representativa del producto respectivo. Para su expresión se podrán utilizar las reglas de aproximación que aparecen en el Anexo C.

**5.1.8. Cálculo de energía.** La cantidad de energía que suministra cada nutriente o componente que aporta energía se debe calcular utilizando los siguientes factores de conversión:

**Tabla No.1. Factores de Conversión**

<b>Nutriente o Componentes que aportan energía</b>	<b>kJ/g</b>	<b>kcal/g</b>
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9
Alcohol (Etanol)	29	7
Ácidos orgánicos	13	3

Factor de conversión: 4,189kJ = 1kcal

La energía total corresponde a la sumatoria del aporte energético de cada nutriente o componente que aporta energía.

**5.1.9. Cálculo de proteína.** La cantidad de proteína se determinara multiplicando el contenido total de nitrógeno por el factor correspondiente según el alimento (Anexo D). Para la determinación de nitrógeno, se deberá utilizar un método reconocido internacionalmente.

**5.2. Presentación del contenido de nutrientes.**

**5.2.1.** La declaración del contenido de nutrientes se debe hacer en forma numérica.

**5.2.2.** La información sobre el valor energético deberá expresarse en kJ y kcal por 100 g o por 100 ml, o por envase, si este contiene sólo una porción. Esta información podrá darse además por porción cuantificada en la etiqueta, si se indica el número de porciones que contiene el envase.

**5.2.3.** La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos, fibra dietética y grasas que contienen los alimentos se debe expresar en gramos por 100 g o 100 mL o por envase, si este contiene sólo una porción. Esta información podrá darse además por porción cuantificada en la etiqueta, si se indica el número de porciones que contiene el envase.

**5.2.4.** La información sobre vitaminas y minerales se debe expresar en unidades del sistema internacional, por 100 g o por 100 ml o por envase si este contiene solo una porción o por porción cuantificada en la etiqueta si se indica el número de porciones contenidas en el envase. Adicionalmente, esta información podrá expresarse en porcentaje del valor de referencia.

**5.2.5.** Los VRN a utilizar serán de preferencia los establecidos por FAO/OMS que se presentan a continuación. Sin embargo, se permitirá el uso de cualquier otra referencia de valores nutricionales para fines de etiquetado. En todos los casos, se debe indicar al pie de la información nutricional, la referencia utilizada, citando el nombre de la misma.

Proteína	G	50
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina C	Mg	60
Tiamina	Mg	1,4
Riboflavina	Mg	1,6
Niacina	Mg	18
Vitamina B6	Mg	2
Acido fólico	µg	200
Vitamina B12	µg	1
Calcio	Mg	800
Magnesio	Mg	300
Hierro	Mg	14
Zinc	Mg	15
Yodo	µg	150

**5.2.6** La presencia de carbohidratos disponibles se debe declarar en la etiqueta como "carbohidratos". Cuando se declaren los tipos de carbohidratos, tal declaración debe seguir inmediatamente, en la línea o columna, a la declaración del contenido total de los carbohidratos, se puede hacer de la forma siguiente:

	<b>Cantidad por 100 g o 100 mL o porción</b>
<b>Carbohidratos (g)</b>	.....
Azúcares (g)	.....
X (g)	.....

Donde X representa el nombre específico de cualquier otro constituyente de los carbohidratos.

**5.2.7.** Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos, esta declaración debe seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de grasas, de conformidad con la sección 5.2.3.

Se puede utilizar el formato siguiente:

	<b>Cantidad por 100 g o por 100 mL o por porción</b>
<b>Grasas (g)</b>	.....
Ácidos grasos saturados (g)	.....
Ácidos grasos trans (g)	.....
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	.....
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	.....
Colesterol (mg)	.....

**5.3. Tolerancias y cumplimiento.**

**5.3.1** Se acepta una tolerancia de +/- 20% respecto a los valores de nutrientes declarados en la etiqueta.

Para los productos que contengan micronutrientes en cantidad superior a la tolerancia establecida en este reglamento, la empresa responsable deberá contar con los estudios que la justifiquen.

**5.3.2** Cuando el producto esté sujeto a un Reglamento Técnico Centroamericano específico sobre el mismo, los requisitos establecidos por la normativa para las tolerancias aplicables a la declaración de nutrientes en la etiqueta debe tener prioridad con respecto a este Reglamento.

**5.3.3** En el Anexo C se sugieren las reglas de redondeo para la expresión de los valores en la etiqueta.

## **6. INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA**

**6.1** La información nutricional complementaria tiene por objeto facilitar al consumidor la comprensión de la información relacionada con el valor nutritivo del alimento y ayudarle a interpretar la declaración sobre el nutriente. Hay varias maneras de presentar dicha información que se pueden utilizar en las etiquetas de los alimentos, tales como gráficos, cuadros y otros referidos como valores absolutos o como porcentaje del Valor de Referencia del Nutriente.

**6.2** El uso de información nutricional complementaria en las etiquetas de los alimentos debe ser facultativo y no debe sustituir sino añadirse a la declaración de los nutrientes.

## **7. DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES**

### **7.1 Declaraciones Nutricionales**

**7.1.1** Las únicas declaraciones de propiedades nutricionales permitidas deben ser las que se refieran a energía, proteínas, carbohidratos, grasas y los componentes de las mismas, fibra, vitaminas y minerales para los cuales se hayan establecido recomendaciones nutricionales.

**7.1.2** El descriptor nutricional o declaración nutricional se debe indicar en el mismo campo visual de la etiqueta en la que se coloque el nombre del alimento.

### **7.2 Declaraciones de propiedades relativas al contenido de nutrientes**

**7.2.1** Cuando se haga una declaración del contenido nutricional incluida en el Anexo B, o se haga una declaración sinónima, se debe aplicar las condiciones especificadas en dicho apéndice para tal declaración.

**7.2.2** Todo alimento que no haya sido modificado en su composición, pero que por su naturaleza presenta un beneficio nutricional, podrá indicarlo en la etiqueta utilizando el siguiente texto “este alimento es por su naturaleza X” (X significa la característica distintiva esencial), con la condición de que dicha declaración no induzca a error al consumidor.

**7.2.3** Cuando se adiciona uno o más micronutrientes de forma voluntaria al alimento para el uso de los términos fortificado o enriquecido el alimento debe cumplir con el criterio de fuente según el Anexo E.

### **7.3 Declaraciones de propiedades comparativas**

Se permite su uso de acuerdo a las siguientes condiciones y basándose en el alimento tal como se ofrece para la venta, teniendo en cuenta la preparación posterior requerida para su consumo de acuerdo con las instrucciones de uso indicadas en la etiqueta.

**7.3.1** Los alimentos comparados deberán ser versiones diferentes de un mismo alimento, de los cuales uno de ellos es el alimento de referencia.

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

**7.3.2.1** La cuantía de la diferencia relativa a la cantidad en el alimento se puede expresar en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta.

**7.3.2.2** La identidad del alimento o alimentos con los cuales se compara el alimento en cuestión. El alimento o alimentos se deben describir de modo que el consumidor pueda identificarlos fácilmente.

**7.3.2.3** La comparación se debe basar en una diferencia relativa de al menos 25% en el valor energético o contenido de macronutrientes entre los alimentos comparados. En el caso de los micronutrientes se acepta una diferencia en el valor de referencia de nutrientes (VRN o VD) del 10%. En ambos debe existir una diferencia absoluta mínima en el valor energético o contenido de nutrientes equivalente a la cifra que se define para la declaración "de bajo contenido" o "fuente de" en el Anexo B.

**7.3.2.4** El uso de los términos reducido, light, liviano o ligero corresponden a una disminución de al menos un 25% del contenido de energía o nutrientes respecto al alimento de referencia con el cual se compara.

## **7.4 Declaraciones de Propiedades Saludables**

**7.4.1** Las declaraciones de propiedades saludables (ver definición 3.17) están permitidas siempre y cuando se cumplan todas las condiciones siguientes:

**7.4.1.1** Las declaraciones de propiedades saludables deben basarse en una justificación científica, apropiada y reciente. El contenido de la prueba debe ser suficiente para demostrar el tipo de efecto que se declara y su relación con la salud. Las declaraciones de propiedades saludables debe constar de dos partes:

- a) información sobre la función fisiológica del nutriente o sobre una relación reconocida entre la dieta y la salud;
- b) seguida de información sobre la composición del producto pertinente a la función fisiológica del nutriente o a la relación reconocida entre la dieta y la salud, a no ser que la relación esté basada en un alimento o alimentos completos, por lo que las investigaciones no se refieren a constituyentes específicos del alimento.

**7.4.1.2** El efecto benéfico declarado debe derivarse del consumo de una cantidad razonable del alimento o de alguno de sus constituyentes en el contexto de una dieta saludable.

**7.4.1.3** Si el efecto benéfico declarado se atribuye a un constituyente del alimento respecto al cual se ha establecido un VD o VRN, el alimento en cuestión debe:

- ser fuente o tener un alto contenido del constituyente en el caso de que se recomiende un incremento del consumo; o
- tener un bajo contenido o un contenido reducido del constituyente (o estar exento de él) en el caso de que se recomiende una reducción del consumo.

Cuando sea aplicable, las condiciones relativas a las declaraciones de propiedades nutricionales y a las declaraciones comparativas se utilizan para establecer los niveles correspondientes a “alto contenido de”, “contenido reducido de” o “exento de”.

Nota. Para referencia de fuente, bajo o alto contenido del nutriente ver apéndice B. Para referencia de contenido reducido del nutriente ver punto 7.1.4.4.

**7.4.1.4** Las declaraciones de propiedades relativas a la función de los nutrientes se deben referir solamente a aquellos nutrientes esenciales respecto a los cuales se ha establecido un VD o los constituyentes alimentarios para los que haya evidencia científica de la función declarada.

**7.4.2** El Ministerio de Salud ó Secretaria de Salud es el encargado de verificar el uso de declaraciones específicas de propiedades en alimentos que contengan nutrientes u otros constituyentes en cantidades que incrementan el riesgo de enfermedades o de problemas relacionados con la salud. No debe hacerse una declaración de propiedades si ésta promueve o sanciona el consumo excesivo de cualquier alimento o menoscaba las buenas prácticas de alimentación.

**7.4.3** Si el efecto declarado se atribuye a un constituyente del alimento, debe existir un método para cuantificar el constituyente que es la base de la declaración.

**7.4.4** La siguiente información debe aparecer en la etiqueta o el rótulo del alimento sobre el que se hace una declaración de propiedades saludables:

**7.4.4.1** La cantidad de cualquier nutriente u otro constituyente al que se refiere la declaración de propiedades.

**7.4.4.2** El grupo destinatario de la declaración, si corresponde.

**7.4.4.3** Como usar el alimento para obtener el efecto benéfico declarado y otros factores relacionados con el estilo de vida u otras fuentes dietéticas, cuando sea apropiado.

**7.4.4.4** Si procede, información destinada a los grupos vulnerables sobre como usar el alimento y a los grupos que deben evitar el alimento, si los hubiera.

**7.4.4.5** El consumo máximo recomendado del alimento o constituyente, cuando sea necesario.

**7.4.4.6** Información sobre el papel del alimento o constituyente en el contexto de la dieta global.

**7.4.4.7** Una declaración sobre la importancia de observar una dieta saludable.

## 8. CORRESPONDENCIA

Association of Official Analytical Chemists. Official Methods of Analysis of AOAC. 17<sup>th</sup> ed. USA, Washington, 2002.

Food and Drug Administration (FDA). Guide to nutrition labeling and education act (NLEA) requirements. Editorial Changes, February 1995.

Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Anteproyecto para Reglamento Técnico de Unión Aduanera de Centroamérica de Etiquetado Nutricional de productos alimenticios preenvasados para consumo humano para la población de 4 y más años de edad. Guatemala: Octubre, 2000

FAO/OMS Codex Alimentarius CODEX ALINORM 04/27/26. Directrices para el Uso de Declaraciones de Propiedades Nutricionales: Proyecto de Cuadro de Condiciones para el Contenido de Nutrientes (Parte B) Fibra Alimentaria.

FAO/OMS Codex Alimentarius. CODEX STAN 146-1985. Norma general de etiquetado y declaración de propiedades de los alimentos preenvasados para regímenes especiales. (Norma Mundial). Italia: 1985.

FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 2 1985 (Rev.1-1993). Directrices sobre etiquetado nutricional. Italia: 1998.

FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 09-1987 (Rev. 1991). Principios generales para la adición de nutrientes esenciales a los alimentos. Italia: 1992.

FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 23-1997. Lineamientos para el uso de declaraciones nutricionales. Italia: 1998.

FAO/OMS Codex Alimentarius. ALINORM 99/26. APÉNDICE II. Italia: 1999.

FAO/OMS CA ALINORM 04/27/41. Informe de Vigésimo séptima sesión de la Comisión de Codex Alimentarius. Italia: 2004.

MERCOSUR-GMC-Res. N° 18/94. Res MS y AS N°3 del 11.01.95. Rotulado nutricional de alimentos envasados.

United States. Food and Drug Administration - Center for Food Safety and Applied Nutrition. A Food Labeling Guide. September, 1994 (Editorial revisions, June, 1999).

**ANEXO A  
MODELO BASICO  
(INFORMATIVO)**

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>	
Tamaño de porción: .....g o mL o unidades (...g o mL)	
Porciones por envase: .....	
	<b>Cantidad por 100 g o 100 mL o porción</b>
Energía ( kJ)	.....
Grasa total (g)	
Grasa saturada (g)	.....
Carbohidratos disponibles (g)	
Sodio (mg)	.....
Proteína total (g)	.....

**NOTAS:**

Este panel tiene un diseño estándar y la cantidad de información proporcionada en el mismo, depende de las características nutricionales que se destaquen en el producto alimenticio.

1. Cuando se realice una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidratos ver punto 5.1.3 y 5.2.6.
2. Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos ver punto 5.1.5 y 5.2.7.
3. Cuando se realice una declaración de fibra dietética o algún tipo de la misma ver punto 5.1.4.
4. Cuando se declaren vitaminas y minerales ver punto 5.1.6.
5. Cuando se declare el %VRN para energía, proteína, vitaminas o minerales, la información indicada deberá expresarse como sigue:

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>		
Tamaño de porción: .....g o mL o unidades (...g o mL)		
Porciones por envase: .....		
	<b>Cantidad por 100 g o 100 mL o porción</b>	<b>%VRN</b>
Energía ( kJ)	....	....
Grasa total (g)		
Grasa saturada (g)		
Carbohidratos disponibles (g)	....	....
Sodio (mg)	....	....
Proteína total (g)	....	....



**ANEXO B**  
**VALORES MÍNIMOS DE VITAMINAS Y MINERALES**  
**PARA FORMULAR DECLARACIONES DE PROPIEDADES**  
**(NORMATIVO)**

Nutriente	Unidad de medida	Valor mínimo por 100 g, 100 ml o por porción indicada en la etiqueta
Vitamina A	µg	40
Vitamina D	µg	0,25
Vitamina E	Mg	1
Vitamina K	µg	4
Vitamina C	Mg	3
Tiamina	Mg	0,07
Riboflavina	Mg	0,08
Niacina	Mg	0,9
Vitamina B6	Mg	0,1
Acido pantoténico	Mg	0,5
Acido fólico	µg	10
Vitamina B12	µg	0,05
Biotina	Mg	0,015
Calcio	Mg	40
Fósforo	Mg	50
Magnesio	Mg	15
Hierro	Mg	0,7
Zinc	Mg	0,75
Yodo	µg	7,5
Cobre	Mg	0,1
Selenio	µg	3,5
Manganeso	Mg	0,1
Cromo	µg	6
Molibdeno	µg	3,75
Cloruro	Mg	170
Potasio	Mg	175

**ANEXO C**  
**REGLAS PARA EL REDONDEO EN LA DECLARACIÓN DE NUTRIENTES<sup>1</sup>**  
**(INFORMATIVO)**

<b>NUTRIENTE POR 100 G O 100 ML</b>	<b>UNIDADES</b>	<b>REDONDEO</b>
Energía	kJ	< 20 kJ se declara cero ≤ 200 kJ en incrementos de 25 kJ >200 kJ en incrementos de 50 kJ
	kcal	< 5 kcal se declara cero ≤ 50 kcal en incrementos de 5 kcal > 50 kcal en incrementos de 10 kcal
Grasas, grasa saturada, grasa poliinsaturada y monoinsaturada:	G	≤ 5 g en incrementos de 0,5 g > 5 g en incrementos de 1 g
Colesterol	Mg	< 2 mg se declara cero 2 a 5 mg "menos de 5 mg" > 5 mg en incrementos de 5 mg
Sodio y potasio	Mg	< 5 mg se declara cero 5 a 140 mg en incrementos de 5 mg > 140 mg en incrementos de 10 mg
Carbohidratos, fibra dietética, fibra soluble e insoluble, azúcares, polialcoholes, otros carbohidratos, proteína	G	< 1 g "contiene menos de 1 g" o "menos de 1 g" ≥ 1 g en incrementos de 1 g
Vitaminas y minerales* (excepto sodio y potasio)	% VRN	≤ 10 % Vit. y Min. en incrementos de 2% ≤ 50 % Vit. y Min. en incrementos de 5% > 50 % Vit. y Min. en incrementos de 10%

\* Para quien quiera presentar vitaminas y minerales en valor absoluto se debe redondear el valor absoluto de la siguiente manera:

1. Calcular el % VRN a partir del resultado del análisis de laboratorio para el micronutriente de interés.
2. Aplicar la regla de redondeo al % VRN especificada en este apéndice.
3. Convertir el % VRN redondeado al valor absoluto y se debe expresar siempre en números enteros.

Por ejemplo, si el resultado de laboratorio obtenido para contenido de vitamina C es igual a 37,2 mg/100 g,

<sup>1</sup> Las reglas de redondeo y el Apéndice D se tomaron del FDA.

Paso 1: Dado que el valor de ingesta diario recomendado para vitamina C es 60 mg/día según la recomendación de la FAO (100% de las necesidades diarias), se realiza el cálculo del % VRN se obtiene un % VRN de 62 % donde  $(\frac{37,2 \text{ mg}/100}{60 \text{ mg}/100} * 100 = 62\%)$

Paso 2: según este apéndice para el redondeo de vitaminas cuando el valor es > 50 se presenta en múltiplos de 10, por lo tanto este resultado del % VRN se redondea a 60 %

Paso 3: para convertir el 60 % del % VRN en el contenido de vitamina en valor absoluto se realiza el cálculo matemático por regla de tres, como se presenta a continuación:

100 %	→	60 mg
60 %	→	X

Al despejar X se obtiene que el 60 % del VRN de la vitamina equivale a 36 mg.

**ANEXO D**  
**FACTORES DE CONVERSIÓN DE NITRÓGENO A PROTEÍNA**  
**SEGÚN EL TIPO DE ALIMENTO**  
**(NORMATIVO)**

<b>Alimento</b>	<b>Factor de conversión</b>
<i>Cereales</i>	
Trigo (duro, medio, suave)	5.83
Harina (extracción media o baja)	5.70
Pastas de trigo	5.70
Salvado	6.31
Arroz (todas las variedades)	5.95
Cebada, centeno y avena	5.83
<i>Leguminosas, Frutos secos, semillas</i>	
Maní	5.46
Soya	5.71
Nueces de árbol	
Almendras	5.18
Nueces de Brasil	5.46
Coco, Castañas	5.30
Semillas-sésamo, cártamo, girasol	5.30
<i>Leche (todas las especies) y queso</i>	6.38
<i>Otros alimentos</i>	6.25

**Fuente:** FAO Nutritional Studies No 24, Amino Acid Content of Foods and Biological Data on Proteins” (FAO, Rome, 1970)

**ANEXO E**  
**CUADRO DE CONDICIONES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES**  
**(NORMATIVO)**

COMPONENTE	DECLARACIÓN DE PROPIEDADES	CONDICIONES
Energía	Exento, libre, sin, cero	No contiene más de 21 kJ (5 Kcal) por porción ó por 100 g ó 100 ml
	Bajo, baja fuente de	No contiene mas de 170 kJ (40 kcal) por porción o por 100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de energía por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía
Grasa	Exento, libre, sin, cero	Contiene no más de 0.5 g por porción o por 100 g o 100 ml
	Bajo	Contiene no mas de 3 g por porción o por 100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de grasa por porción o por 100 g ó 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa.
Grasas Saturadas	Exento, libre, sin, cero	Contiene no mas de 0.5 g de grasa saturada y menos de 0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción o por 100 g o 100 mL.
	Bajo	Contiene no más de 1.0 g por porción o por 100 g o 100 mL y la grasa saturada no aporta más del 15% de la energía
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa saturada.
Colesterol	Exento, libre, sin, cero	Contiene no mas de 2 mg por porción o por 100 g o 100 ml y contiene 2 g o menos de grasa saturada por poción i por 100 g o 100 ml
	Bajo	Contiene no mas de 20 mg por porción por 100 g o 100 ml y contiene 2 gr o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de colesterol por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en colesterol. Contiene 2 g o menos de

		grasa saturada por porción o por 100 g o 100 ml
Azúcares	Exento, libre, sin, cero	Contiene no mas de 0.5 g por porción p po 100 g o 100 ml
	“Sin azúcar agregado” y “Sin adición de azúcares”	Declaraciones permitidas si no se ha adicionado durante el procesamiento, azúcar o ingredientes que contengan azúcar. Se declara si el alimento no es bajo o reducido en energía
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de azúcar por porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia
Sodio	Exento, libre, sin , cero	Contiene no mas de 5 mg por porción o por 100 g o 100 ml
	Bajo	Contiene no más de 140 mg por porción, por 100 g o 100 ml
	Muy Bajo	Contiene no más de 35 mg por porción, por 100 g o 100 ml
	Ligero, liviano, reducido, menos, Light, lite	Contiene al menos un 25% menos de sodio por Porción o por 100 g o 100 ml, con respecto al alimento de referencia
	Sin sal	Debe ser libre de sodio
Proteína	Alto, buena fuente, rico en, excelente fuente	Contiene dos veces los valores para fuente
Vitaminas y Minerales		
Fibra		
Proteína	Fuente, mas, adicionado, extra, enriquecido, fortificado	Contiene no menos de 10% del VRN por 100 g o contiene no menos de 5% del VRN por 100 ml o contiene no menos del 5% del VRN por 100 kcal, o contiene no menos del 10% del VRN por Porción del alimento
Vitaminas y Minerales		Contiene no menos de 15% de VRN por 100 g (sólidos) 7.5% de VRN por 100 ml (líquidos ó 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) ó 10% de VRN por porción de alimento
Fibra		Contiene no menos de 3 g por 100 g o 1.5 g por 100 kcal o por porción del alimento

**ANEXO F**  
**CANTIDADES DE REFERENCIA PARA EL CÁLCULO DE LAS PORCIONES DE PRODUCTOS ESPECÍFICOS.**  
**(INFORMATIVO)**

o "strained".	60 g	__ g (__ taza).
6. Almuerzos, postres, frutas, vegetales, o sopas listas para usar, tipo junior	110 g	__ g (__ taza).
7. Almuerzos, estofados, o sopas para niños pequeños, listos para usar	170 g	__ g (__ taza).
8. Frutas para niños pequeños listos para usar	125 g	__ g (__ taza).
9. Vegetales para niños pequeños, listos para usar	70 g	__ g (__ taza).
10. Huevos, yemas de huevo	55 g	__ g (__ taza).
11. Jugos, todas las variedades	125 ml	125 ml.
<b>Productos de panadería</b>		
1. Queques, cangrejos, tortillas, bolillos, pan de maíz	55 g	__ g (__ unidades).
2. Pan.	50 g	__ g (__ unidades) para pan en tajadas y piezas individuales.
		56 g __ tajada de 2,5 cm.
3. Queques con un 35% o más de frutas o semillas vegetales	125 g	__ g (__ unidades) para unidades.
		__ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.

4. Queques con menos del 35% de frutas o semillas o vegetales	80 g	__ g (__ unidades) para unidades. __ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.
5. Queques sin relleno ni lustre	55 g	__ g (__ unidades) para unidades. __ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.
6. Galletas	30 g	__ g (__ unidades).
7. Tostada francesa, panqueques	110 g preparados 40 g para la mezcla.	__ g (__ unidades). __ g (__ tazas) para la mezcla.
<b>Bebidas</b>		
1. Carbonatadas y no carbonatadas, wine coolers y agua	250 ml	250 ml (1 vaso)
2. Café, té, endulcorado y saborizado	250 ml preparado	250 ml (1 vaso)
<b>Cereales y otros productos de granos</b>		
1. Cereales para el desayuno	40 g de cereal, 55 g de cereal endulcorado y saborizado, 1 taza preparado	__ g (__ taza (s)).
2. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 20 g o menos por taza	15 g	__ g (__ taza (s)).
3. Cereales para el desayuno que pesan 20 g o más pero menos de 43 g por taza; cereales altos en fibra que contiene 28 g o más por 100 g.	30 g	__ g (__ taza (s)).
4. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 43 g o más por taza	55 g	__ g (__ taza (s)).
5. Germen de trigo, afrecho.	15 g	__ g (__ cucharadas). __ g (__ taza).
6. Harinas, harina de maíz	30 g	__ g (__ cucharadas).



7. Granos, arroz, cebada	45 g secos	
	140 g preparados	___ g (___ taza (s)).
8. Pastas	55 g secos	
	140 g preparados	___ g (___ taza (s)), unidades para piezas grandes (caracoles, ravioles).
9. Almidones, almidón de yuca, de maíz, de papa	15 g	___ g (___ cucharadas).
<b>Productos lácteos</b>		
1. Queso colage	110 g	105 g (½ taza) para masa fina. 113 g (½ taza) para masa gruesa, bajo en grasa y con frutas. ___ g (½ taza) para todos los otros.
2. Queso usado principalmente como ingrediente	55 g	48 g (⅓ taza) para colage seco. 62 g (¼ taza) para ricota seco. 5 g (1 cucharadita).
3. Queso duro rallado, parmesano, bagaces, romano	5 g	
4. Queso, todos los demás, incluidos los quesos crema y los para untar	30 g	
5. Crema y sustitutos de la crema, fluida	15 ml	15 ml (1 cucharada).
6. Crema y sustitutos de la crema, en polvo	2 g	2 g (1 cucharadita).
7. Rompopo	125 ml	125 ml (½ taza)
8. Leche condensada (sin diluir)	30 ml	30 ml (2 cucharadas)
9. Leche evaporada (sin diluir)	30 ml	30 ml (2 cucharadas)
10. Leche y bebidas cuya base es la leche, desayunos instantáneos, chocolate, leches malteadas	250 ml	250 ml (1 taza).
11. Natilla	30 g	30 ml (2 cucharadas).
12. Yogur	225 g	225 g (1 taza).
<b>Postres</b>		
1. Helados cuya base es la crema, yogur congelado, conos, emparedados de helado	½ taza, incluido el barquillo y la cobertura	___ pieza(s), para productos empacados.

2. Helados de agua, jugos de frutas	85 g	___ g (½ taza) para los demás. ___ pieza(s), para productos empacados.
3. Gelatinas, flanes, pudines	½ taza	___ g (½ taza) para los demás. ___ pieza(s), para productos empacados. ___ g (½ taza) para los demás.

**Huevos y sustitutos de los huevos**

1. Mezclas de huevos, omeletes, picados.	110 g	___ g (___ piezas).
2. Huevos, todos los tamaños	50 g	___ g (1 grande, 1 mediano, etc).
3. Sustitutos de los huevos	50 g (cantidad para hacer un huevo grande)	___ g (___ taza(s)).

**Aceites y grasas**

1. Mantequilla, manteca, aceite, margarina	1 cucharada	14 g (1 cucharada para margarina, mantequilla y aceite). 13 g (1 cucharada) para manteca.
2. Aderezos para ensalada	30 g	30 g (2 cucharadas).
3. Mayonesa, untos para emparedados, aderezos tipo mayonesa.	15 g	15 ml (1 cucharada).
4. Aerosoles	0.25 g	0,25 g (apretar el botón ___ segundos).

**Pescado, carnes, aves, caza y sustitutos**

1. Sustitutos de tocineta, anchoas enlatadas, pasta de anchoas, caviar	15 g	___ g (___ piezas para productos en piezas discretas). ___ g (___ cucharadita) para los demás.
2. Carnes secas	30 g	___ g (___ piezas).
3. Entradas con salsa, camarones en salsa de langosta.	140 g cocinado	___ g (___ taza).
4. Entradas sin salsa, cebiche, pescado frito	85 g cocinado 110 g crudo	___ g (___ taza).
5. Pescados, mariscos y caza enlatados	55 g	___ g (___ taza).
6. Paté, embutidos.	55 g	___ g (___ piezas) para productos discretos. ___ g (___ taza) para los otros.
7. Pescado, mariscos y caza, ahumados o en salmuera	55 g	___ g (___ piezas) para productos discretos. ___ g (___ taza) para los otros.

**Frutas y jugos de frutas**

- |  |        |  |
|--|--------|--|
| 1. Frutas confitadas y adobadas                  | 30 g   | __ g (__ piezas).  |
| 2. Frutas deshidratadas                          | 40 g   | __ g (__ piezas) para piezas grandes: higos, ciruelas.<br>__ g (__ tazas) para piezas pequeñas: pasas.<br>__ g (1 cereza). |
| 3. Frutas para adorno, por ejemplo cerezas       | 4 g    | 250 ml (1 vaso).   |
| 4. Jugos, néctares y bebidas de frutas           | 250 ml | 5 ml (1 cucharadita).  |
| 5. Jugos usados como ingrediente (jugo de limón) | 5 ml   |  |

**Legumbres**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 1. Frijoles, solos o en salsa                                 | 85 g                                    | __ g (½ taza).   |
| 2. Misceláneos  |   |  |
| 3. Polvo de hornear, pectina                                  | 1 g                                     | ¼ cucharadita.   |
| 4. Decorado para queques, azúcar coloreado, confitillos       | ¼ cucharadita                           | __ g (¼ cucharadita)   |
| 5. Vino para cocinar  | 30 ml                                   | 30 ml (2 cucharadas).  |
| 6. Ligas para tragos sin alcohol                              | Cantidad para hacer 250 ml              | __ ml (__ vaso).   |
| 7. Goma de mascar   | 3 g                                     | __ g (__ piezas).  |
| 8. Sustitutos de la tocineta                                  | 7 g                                     | __ g (__ cucharadita).   |
| 9. Sal, sustitutos de la sal, sales sazonadoras (sal de ajo). | 1 g                                     | __ g (__ cucharadita).   |
| 10. Especias y hierbas  | ¼ cucharadita<br>0,5 g si no es medible | __ g (¼ cucharadita).<br>__ g (__ piezas) si no es medible ,ejemplo hojas de laurel. |

**Platos preparados**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 1. Medibles por taza, cacerolas macarrones, espagueti en salsa, estofados                | 1 taza   | __ g (1 taza).  |
| 2. No medibles por tazas, buratos, enchiladas, pizzas, quiche, emparedados de todo tipo. | 150 g adicione 55 g para productos con salsas acompañantes (enchiladas con queso, crepas en salsa) | __ g (__ piezas) para productos de piezas discretas.<br>__ g (__ fracción de tajada) para unidades discretas grandes. |

**Nueces y semillas**

- |  |      |  |
|--|------|--|
| 1. Nueces y semillas de todo tipo o partidas | 30 g | __ g ( piezas) para piezas grandes (nueces sin pelar). |
|--|------|--|

		__ g (__ cucharaditas) (__ taza) para piezas pequeñas. __ g (2 cucharaditas).
2. Mantequillas, pastas o cremas de nueces y semillas	2 cucharaditas	
<b>Papas</b>		
1. Papas a la francesa, palillos	70 g preparadas. 85 g congelados. 85 g sin preparar.	70 g preparados.
2. Puré	140 g	__ g (__ taza).
3. Enteras, frescas o enlatadas	100 g frescas. 160 g enlatadas en líquido.	__ g (__ piezas) para piezas discretas. __ g (__ taza) para producto picado o tajadeados.
<b>Ensaladas</b>		
1. Papa o pasta	140 g	__ g (__ taza).
2. Otras ensaladas: frijoles, frutas, huevos, pescado, vegetales.	100 g	__ g (__ taza).
<b>Salsas, "dips"</b>		
1. Salsa barbecue, holandesa, tártara, salsa de natilla para untar	2 cucharadas	__ g (2 cucharadas).
2. Salsa para plato principal (salsa para espagueti)	125 g	__ g (½ taza).
3. Otras salsas, pesto, salsa de pizza, salsa de queso.	¼ taza	__ g (¼ taza).
4. Condimentos mayores, catsup, salsa de soya, vinagre, salsa para cocteles	1 cucharada	__ g (1 cucharada).
<b>Snacks</b>		
1. Todas las variedades, papas tostadas, palomitas de maíz, extruidos y soplados	30 g	__ g (__ taza). __ g (__ piezas) para productos grandes.
<b>Sopas</b>		
1. Todas las variedades	250 ml	__ g (1 taza).
<b>Azúcares</b>		
1. Confites duros (para el aliento tipo menta).	2 g	__ g (__ piezas).
2. Confites duros en tubos o en mini dispensadores	5 g	__ g (__ piezas).
3. Otros confites duros	15 g	__ g (__ piezas) para piezas grandes. __ g (__ cucharadita) para piezas pequeñas.
4. Azúcar para repostería	30 g	30 g (¼ taza).
5. Miel, jaleas, mermeladas, melazas	1 cucharadita	__ g (1 cucharadita).
6. Marmelos	30 g	__ g (__ taza).
7. Azúcar	4g	__ g (1 cucharadita).
8. Sustitutos del azúcar	Cantidad equivalente	

a 1 cucharadita de	___ g (___ cucharadita).	Para azúcar sólidos. ___ g (___ gotas) para líquidos.
9. Siropes y jaleas	30 ml	30 ml (2 cucharadas).
<b>Productos vegetales</b>		
1. Vegetales usados para decorar o dar sabor: perejil, chile dulce	15 g	___ g (___ cucharadas) para producto picado. ___ g (___ piezas).
2. Cebolla, chile dulce	30 g	___ g (___ piezas) (___ taza).
3. Otros vegetales sin salsa, frescos, enlatados o congelados	85 g frescos o congelados. 95 g envasados al vacío. 130 g enlatados con líquido.	___ g (___ piezas) (___ taza).
4. Otros vegetales sin salsa, frescos, enlatados o congelados.	110 g	___ g (___ piezas) (___ taza).
5. Jugo de vegetales	250 ml	250 ml (1 vaso).
6. Aceitunas	15 g	___ g (___ piezas).
7. Encurtidos de todo tipo	30 g	30 g medida visual.
8. Pasta de vegetales, pasta de tomate	30 g	33 g (2 cucharadas) para pasta de tomate. ___ g (___ cucharadas) para todos los demás.
9. Salsas o purés de vegetales ejemplo salsa de tomate, puré de tomate.	60 g	61 g (¼ taza) para salsa de tomate. 63 g (¼ de taza) para puré de tomate. ___ g (¼ de taza) para los demás.

**-Fin del Reglamento Técnico-**