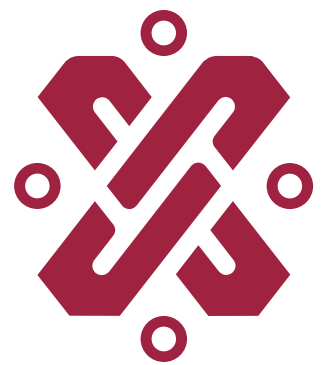


# USO DEL ETIQUETADO FRONTAL DE ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

#SaludentuVida

# TIPO DE ETIQUETADO

1

Este etiquetado se puede observar en los alimentos y bebidas empaquetados

2

Es representado por octágonos negros en los empaques

3

Son 5 sellos que advierten si un producto tiene exceso de energía, azúcares, grasas o sodio

4

También se pueden encontrar leyendas precautorias sobre el consumo de edulcorantes y cafeína para proteger la salud de las niñas y los niños





# EXCESO DE CALORÍAS



## ADVERTENCIAS

- 1 Consumir exceso de calorías provoca un cúmulo de grasa corporal que a largo plazo ocasiona sobrepeso, obesidad y mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.
- 2 **Un producto con este sello puede aportar más calorías de las que requieres en el día.**

## RECOMENDACIÓN

Compara el producto con otros similares y elige el que no tenga este sello u opta por alimentos naturales.





# EXCESO DE AZÚCARES



## ADVERTENCIAS

- 1 El consumo excesivo de azúcares se relaciona con la presencia de caries dentales, sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2, así como enfermedades cardiovasculares.
- 2 El sello se coloca cuando al producto se le han **añadido azúcares durante su procesamiento y representan más de 10% de las calorías totales.**

## RECOMENDACIÓN

Consumir alimentos naturales.





# EXCESO GRASAS SATURADAS



## ADVERTENCIAS

- 1 El consumo excesivo de grasas saturadas se relaciona con un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón.
- 2 El sello se coloca cuando al producto se le añadieron **grasas durante su elaboración y más de 10% de las calorías totales provienen de grasas saturadas.**

## RECOMENDACIÓN

Prefiere alimentos que no tengan este sello.





# EXCESO GRASAS TRANS



## ADVERTENCIAS

- 1** El consumo de grasas trans eleva los niveles de colesterol LDL, relacionado al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.
- 2** Si el producto tiene más de 1% de las calorías totales provenientes de grasas trans, tendrá este sello.

## RECOMENDACIÓN

Consume alimentos que no tengan este sello.





# EXCESO DE SODIO



## ADVERTENCIAS

- 1 El exceso en el consumo de sodio se asocia con la presión arterial elevada, enfermedades cardiovasculares y a un mayor riesgo de desarrollar insuficiencia renal.
- 2 El sello se coloca cuando el producto excede la cantidad de **300 miligramos (mg) de sodio por 100 g de producto** o en bebidas sin calorías **> 45 mg de sodio** por 100 ml de producto.

## RECOMENDACIÓN

Consume alimentos que no tengan este sello



# EDULCORANTES

**CONTIENE EDULCORANTES,  
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**

## ADVERTENCIAS

**1** El consumo de edulcorantes puede influir en el desarrollo de preferencias por alimentos dulces en las niñas y los niños y traer efectos en el metabolismo y aumento de peso.

## RECOMENDACIÓN

Prefiere consumir sabores de fruta natural y con la menor cantidad de azúcar





# CAFEÍNA

**CONTIENE CAFEÍNA  
EVITAR EN NIÑOS**

## ADVERTENCIAS

**1** El consumo de alimentos o bebidas con cafeína puede ocasionar daños fisiológicos, psicológicos y conductuales en las y los menores

## RECOMENDACIÓN

Elige consumir productos sin esta leyenda precautoria y toma agua natural



# ETIQUETAS PEQUEÑAS

**1** Los productos industrializados con empaques pequeños o minis portan sellos octagonales negros de acuerdo al riesgo para la salud que representa su consumo.

**2** Compara el número de sellos de los productos y elige aquel que tenga el **menor número**.





# AL COMPRAR ALIMENTOS O BEBIDAS EMPAQUETADOS

TOMA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- 1 Compara la cantidad de sellos entre alimentos y bebidas de la misma categoría y elige aquellos con la menor cantidad
- 2 Cuando los productos tengan el mismo número de sellos revisa la declaración nutrimental

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de la porción 0g	
Porciones por envase 0	
Cantidad por 100 gr o 100 ml	
Contenido energético 0 kcal (0 Kj)	
Proteínas	0 g
Grasas totales	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 mg
Hidratos de carbono disponibles 0g	
Azúcares	0g
Azúcares añadidos	0g
Fibra dietética	0g
Sodio	0mg
Información adicional **	0mg o % de VNR

## RECOMENDACIÓN

Elige siempre alimentos naturales y frescos

## ¡Toma la salud en tus manos!



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD

**SALUD EN TU VIDA,  
SALUD PARA EL BIENESTAR**

**CIUDAD INNOVADORA  
Y DE DERECHOS**





GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD

