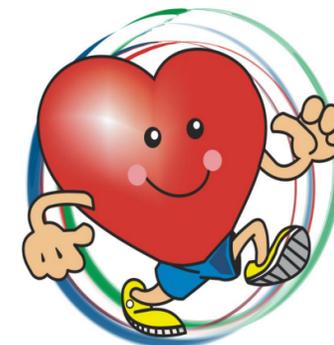


# Alimentación Saludable e Interpretación del Rotulado de los alimentos empaquetados

Secretaría de Salud Distrital Cali  
Martha Liliana Parra  
Equipo IAJ



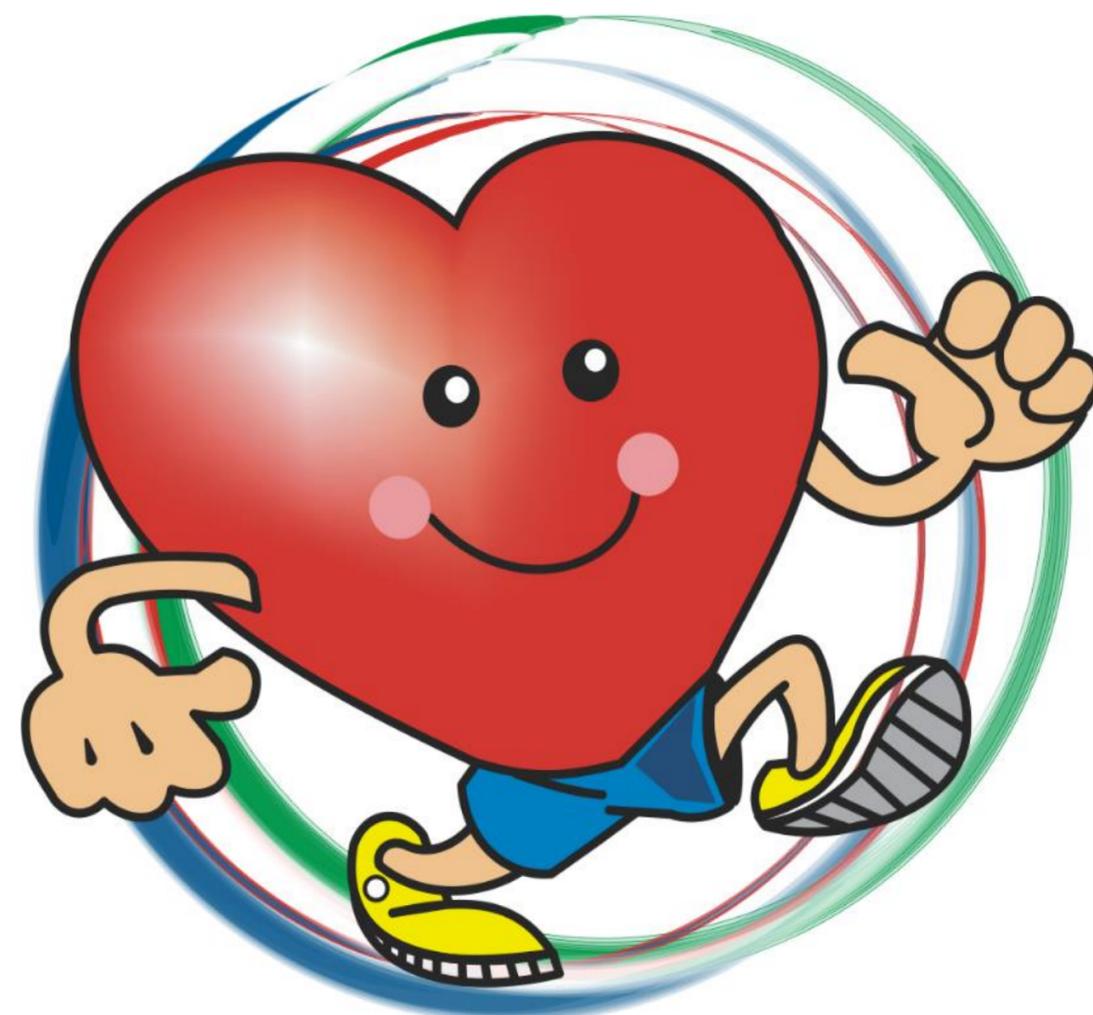
ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI



Línea Estilos de Vida Saludable  
Secretaría de Salud Cali

# Contenidos

- Ley 1355 de 2009
- Situación epidemiológica
- Concepto de Alimentación Saludable
- Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular
- Como efectuar la lectura e interpretación del Rotulado Nutricional de alimentos



**Línea Estilos de Vida Saludable**  
— Secretaría de Salud Cali —

# LEY 1355 DE 2009

SECRETARÍA DE SALUD PÚBLICA DISTRITAL DE  
SANTIAGO DE CALI



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

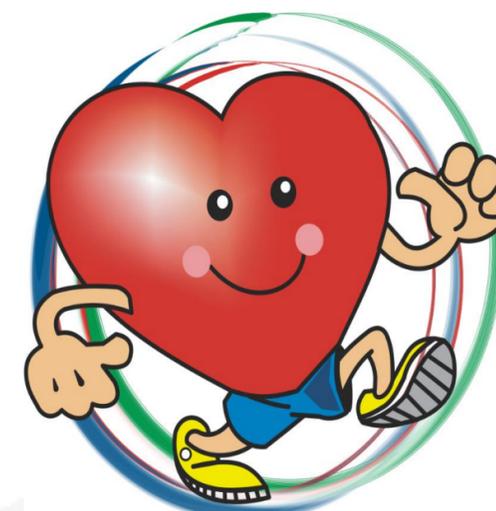
# Ley 1355 de 2009



Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.

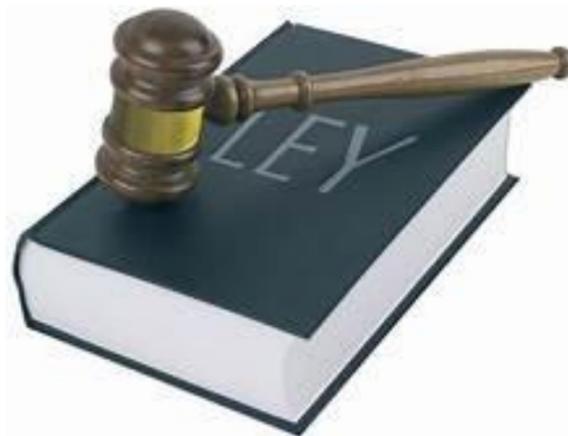
## DECLARA:

La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos..



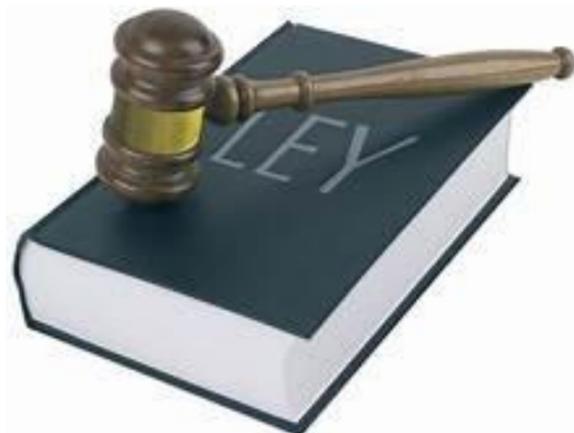
Línea Estilos de Vida Saludable  
Secretaría de Salud Cali

# LEY 1355



- **Artículo 4°.** *Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable.* Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:
- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

# Art. 11



- **Parágrafo.** Las instituciones educativas públicas y privadas deberán implementar estrategias tendientes a propiciar ambientes escolares que ofrezcan alimentación balanceada y saludable que permitan a los estudiantes tomar decisiones adecuadas en sus hábitos de vida donde se resalte la actividad física, recreación y el deporte, y se adviertan los riesgos del sedentarismo y las adicciones. Para el desarrollo de esta estrategia podrán contar con el apoyo de las empresas de alimentos.

# SITUACIÓN EPIDEMIOLÓGICA



ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI

# ENCUESTA DE SITUACIÓN NUTRICIONAL 2015



- **MENORES EN EDAD ESCOLAR: 5 A 12 AÑOS**

En la región pacífica 27 de cada 100 niños de 5 a 12 años presentan exceso de peso, 2,3 puntos porcentuales más alto que Colombia. Para Valle del Cauca este fenómeno es de 30 de cada 100 niños y para Cali y su área metropolitana es de 35 de cada 100.

- **ADOLESCENTES: 13 A 17 AÑOS**

Para Valle del Cauca 21 de cada 100 adolescentes presenta exceso de peso y para Cali 23 de cada 100.

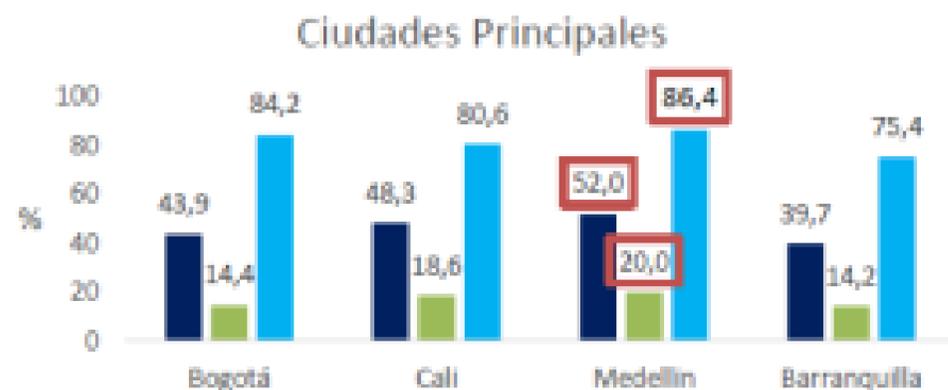
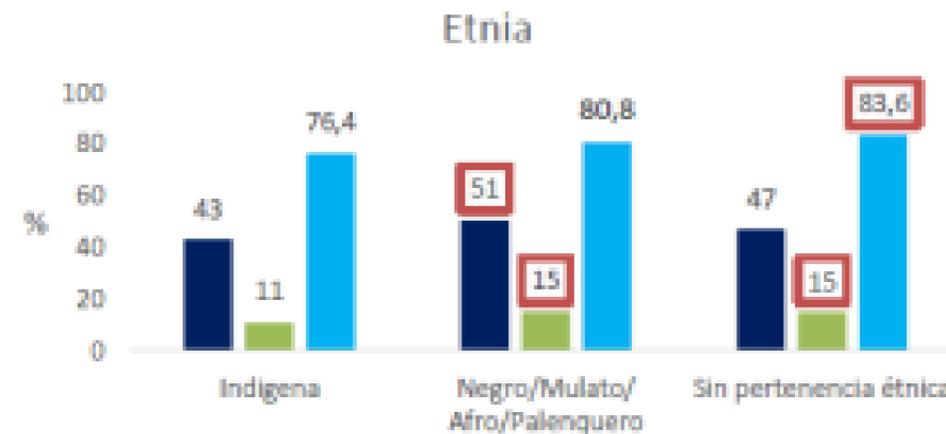
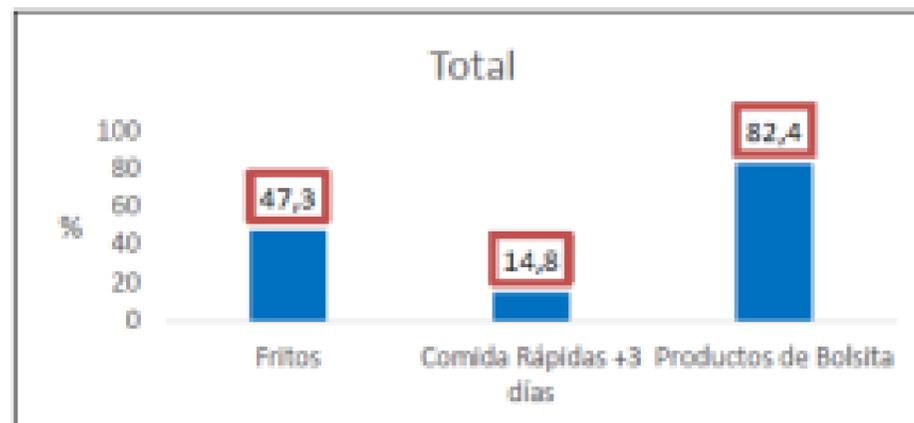
- **ADULTOS: 18 A 64 AÑOS**

Para Valle del Cauca 61 de cada 100 adultos presenta exceso de peso

Encuesta Nacional  
de la Situación Nutricional  
**ENSIN**  
— 2015

Objetivo conocer el comportamiento de los factores relacionados con la salud de los adolescentes (13 a 17 años) que cursan educación básica, secundaria y media en Colombia 2018.

## Frecuencia de consumo fritos, comidas rápidas y productos de paquete



## En resumen sobre la alimentación

- Combinación de patrones alimentarios de países de bajos recursos (déficit) y los de países ricos (exceso)
- Aunque no mayoritaria falta de disponibilidad, persisten diferencias con grupos históricamente más vulnerables (indígenas, región Atlántica)
- Cumplimiento de frecuencia de consumo recomendado:
  - Frutas y verduras en solo 1 de cada 10
  - Lácteos en solo 1 de cada 4 escolares
- Por exceso de ingesta o hábitos no adecuados
  - Bebidas azucaradas 3 de cada 4 escolares 1 o más bebidas azucaradas por día
  - El consumo frecuente de fritos, de comidas rápidas y de alimentos ultra-procesados
- Interés en salud pública por relación con el aumento del riesgo cardiovascular, de obesidad, diabetes y cáncer.

## CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es una alimentación **variada**, **suficiente**, **equilibrada** y **placentera**, que se consume con gusto.

Una alimentación desequilibrada en los adultos trae tres consecuencias básicas que hacen que el corazón se enferme:

1. **obesidad, que es el exceso de grasa corporal**
2. **colesterol o grasa en sangre elevado**
3. **Diabetes**

# Mensajes clave.

## Plato saludable de la Familia Colombiana

1. Cereales, Raíces, Tubérculos y Plátanos; Derivados



AGUA

2. Frutas y Verduras

6. Azúcares  
5. Grasas

3. Leche y Productos lácteos

4. Carnes, Huevos, Leguminosas secas, Frutos secos y Semillas



ACTIVIDAD FÍSICA



## Contenidos cardiosaludables

- 1. Alimentos sin procesar o*
- 2. Alimentos mínimamente procesados*



No se han sometido a modificación desde la extracción de la naturaleza.

Sometidos a limpieza y remoción de partes no comestibles o deseables, son la combinación de 2 o más alimentos.

Contenidos cardiosaludables

## 2. Ingredientes culinarios



Dan sazón a los alimentos, son naturales, sin procesar o mínimamente procesados.

Contenidos cardiosaludables

### 3. Alimentos procesados



Elaboración industrial, se identifican los ingredientes, 2 a 3 ingredientes  
Se identifica de donde proviene el alimento.  
Se usan aditivos para conservar e ingredientes culinarios

Contenidos cardiosaludables

## 4. *Productos ultraprocesados*



Formulados industrialmente, No se identifica cual alimento originó este producto.

5 a 20 ingredientes

Contienen sustancias extraídas de otros alimentos que no tiene un uso culinario común como por ejemplo la Caseína, el hidrolizado de proteína

Prácticas claves para  
adoptar una  
alimentación sana y  
mejorar la salud  
cardiovascular



- Consumo de alimentos naturales y frescos especialmente frutas y verduras.
- Consumo de 5 g. de sal al día.
- Disminución del consumo de grasas trans y saturadas.
- Evitar alimentos con alto contenido de azúcar
- Leer e interpretar el rotulado nutricional de alimentos procesados

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular .

## Práctica # 1.



TENGA EN CUENTA QUE :

LA RECOMENDACIÓN DE 5 PORCIONES ENTRE FRUTAS Y VERDURAS ES PARA POBLACIÓN SANA, SI LA PERSONA PRESENTA ALGUNA PATOLOGIA DE GLICEMIA EN SANGRE ES IMPORTANTE CONSULTAR AL MEDICO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE MANERA ESPECIFICA

AUMENTE SUS DEFENSAS

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular

## Práctica # 2.



### LIMITE EL CONSUMO DE SAL EN SU ALIMENTACION

Para prevenir la hipertensión la OMS recomienda que la toma diaria de sal no supere los 5 gramos o una cucharadita tintera, es decir, la mas pequeña.

5 gramos de sal equivalen a 2 gramos de sodio .

Como la sal contiene sodio usted no puede agregar sal hasta los 5 gramos, pues prácticamente todos los alimentos ya traen sodio de manera natural.



Retira la sal de la mesa y utiliza condimentos naturales para evitar la presión arterial alta.

# ALIMENTOS CON MAYOR CONTENIDO DE SODIO



The 1/3lb. Thickburger® Shown on a Fresh Baked Bun



# Contexto acerca del consumo de sodio y salud

## Causas

Excesivo consumo de sal/sodio

Obesidad

Excesivo consumo de Grasas saturadas y trans

**HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

A medida que aumenta el consumo de sal, también lo hace la presión arterial

Adherencia de grasas a las arterias por lo cual el corazón hace más esfuerzo

## Consecuencias

Ataque cerebrovascular

Ceguera

Arteriosclerosis

Ataque cardiaco  
Insuficiencia cardiaca

Falla renal



# Comparación en el contenido de sodio entre una dieta a base de alimentos naturales versus una dieta a base de alimentos procesados



Tiempo	Preparación	Medida casera	Sodio mg	Na total/ tiempo
Almuerzo	Pechuga asada	¼ de plato	186	465
	Arroz blanco	¼ de plato	122	
	Papa al horno	¼ de plato	116	
	Ensalada verde	¼ de plato	38	
	Jugo de mango	1 vaso	3	



Preparación	Medida casera	Sodio mg	Na total/ tiempo
Crema de pollo lista para preparar	1 taza	194	807
Carne asada	¼ de plato	240	
Arroz blanco	¼ de plato	122	
Frijoles enlatados	¼ de plato	102	
Ensalada con atún, aceitunas y alcaparras enlatadas	¼ de plato	143	
Bebida gaseosa	1 vaso	5	



Refrigerio	Avena en leche	1 vaso	74	74
	Manzana	1 unid mediana	0	



Sándwich de queso y jamón	1 unidad	812	817
Bebida gaseosa	1 vaso	5	



Fuente: construcción propia calculado usando TCAC 2015; USDA 2018

## Comparación en el contenido de sodio entre una dieta a base de alimentos naturales versus una dieta a base de alimentos procesados



Tiempo	Preparación	Medida casera	Sodio mg	Na total/ tiempo
Cena	Carne gulasch	¼ de plato	29	307
	Arroz blanco	¼ de plato	122	
	Torta de papa	¼ de plato	116	
	Ensalada verde	¼ de plato	32	
	Jugo de lulo	1 vaso	8	



Preparación	Medida casera	Sodio mg	Na total/ tiempo
Carne asada	¼ de plato	240	808
Arroz blanco	¼ de plato	122	
Puré de papa comercial	¼ de plato	297	
Ensalada con atún, aceitunas y alcaparras enlatadas	¼ de plato	143	
Bebida gaseosa	1 vaso	5	



**1238 mg**



**Total sodio de la dieta**



**3313 mg**

RECUERDE QUE LA RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DE SODIO OMS POR PERSONA DIA ES DE **2000 mg** O 2 G

Fuente: construcción propia calculado usando TCAC 2015; USDA 2018



Oganización  
Mundial de la Salud

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular.

## Práctica # 3

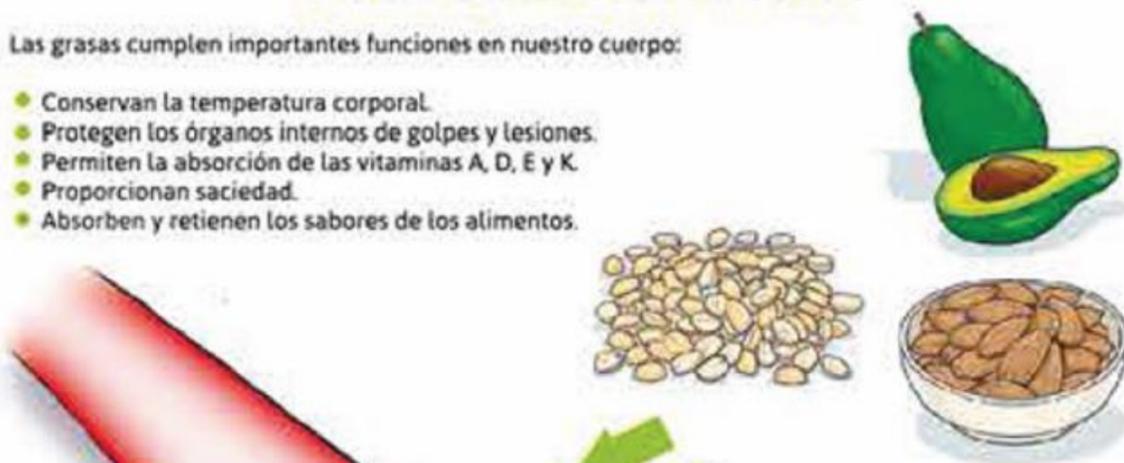


DISMINUYA EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y EVITE EL CONSUMO DE COMIDAS RAPIDAS

### Grasas beneficiosas

Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo:

- Conservan la temperatura corporal.
- Protegen los órganos internos de golpes y lesiones.
- Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- Proporcionan saciedad.
- Absorben y retienen los sabores de los alimentos.



Algunos **frutos secos como las nueces y el mani sin sal** proveen grasas benéficas (insaturadas); lo mismo hace el aguacate. Su consumo favorece la salud del corazón, las venas y arterias.

### Grasas perjudiciales



Las grasas perjudiciales están en las **partes gordas o**

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular



## Clasificación de las grasas

Existen 4 tipos de grasas principales:

- 1. Grasas mono insaturadas
- 2. Grasas poliinsaturadas

➔ Saludables



- 3. Grasas saturadas
- 4. Grasas trans

➔ No Saludables



# GRASAS TRANS

Riesgo para la salud



## ¿QUÉ SON?

Son un tipo de grasas vegetales que al ser sometidas a procesos industriales de hidrogenación, se transforman del estado líquido al sólido. La industria la utiliza para extender el tiempo de caducidad de un producto y no tienen valor nutritivo.



> RIESGO CARDIOVASCULAR

# Grasas trans –recomendación OMS

## GRASAS TRANS

El consumo de grasas trans y el programa de salud pública mundial



- ❑ **OMS RECOMIENDA:** *Que la ingesta total de AGT no sea superior al 1% de la ingesta calórica total lo que corresponde a menos de 2.2 g al día en una dieta de 2000 calorías.*
- ❑ **ODS:** Objetivo 3 meta 4 a 2030 disminuir la mortalidad prematura por ENT.

*La eliminación de los AGT de producción industrial contribuye a crear entornos alimentarios que promueven dietas saludables.*

- ❑ Resolución 3803-16: Grasas trans < 1%

DIETA Y SALUD

RANGO ACEPTABLE DE DISTRIBUCIÓN  
AMDR (% ENERGÍA TOTAL)

## Justificación para reducir la ingesta Ácidos Grasos Trans-AGT en la dieta

### Consumo de AGT

*El consumo de AGT se asocia fuertemente con el aumento de riesgo de cardiopatía coronaria y mortalidad relacionada.*

*Se calcula que a escala mundial, el aumento de la ingesta de AGT causa anualmente más de 500.000 defunciones.*

*Los AGT aumentan la concentración de colesterol LDL (malo para la salud) y reducen la del colesterol HDL (bueno para la salud)*

*En el estudio sobre carga mundial de morbilidad se calcula que la ingesta mundial de AGT oscila entre 0.2% y el 6.5% de la ingesta calórica total será mayor en aquellos países donde se consume más comidas rápidas y más comidas procesadas*

# Consumo de grasas trans – Riesgos del consumo

## Daños que ocasionan:

- Aumento de los niveles de colesterol malo en la sangre
- Incremento de los niveles de triglicéridos
- Necesidad de ácidos grasos esenciales
- Enfermedades coronarias y vasculares
- Ictus o diabetes tipo 2
- Aumento de peso

**GRASAS  
TRANS**  
Riesgo para la salud



Sustitución AGT x  
AGI

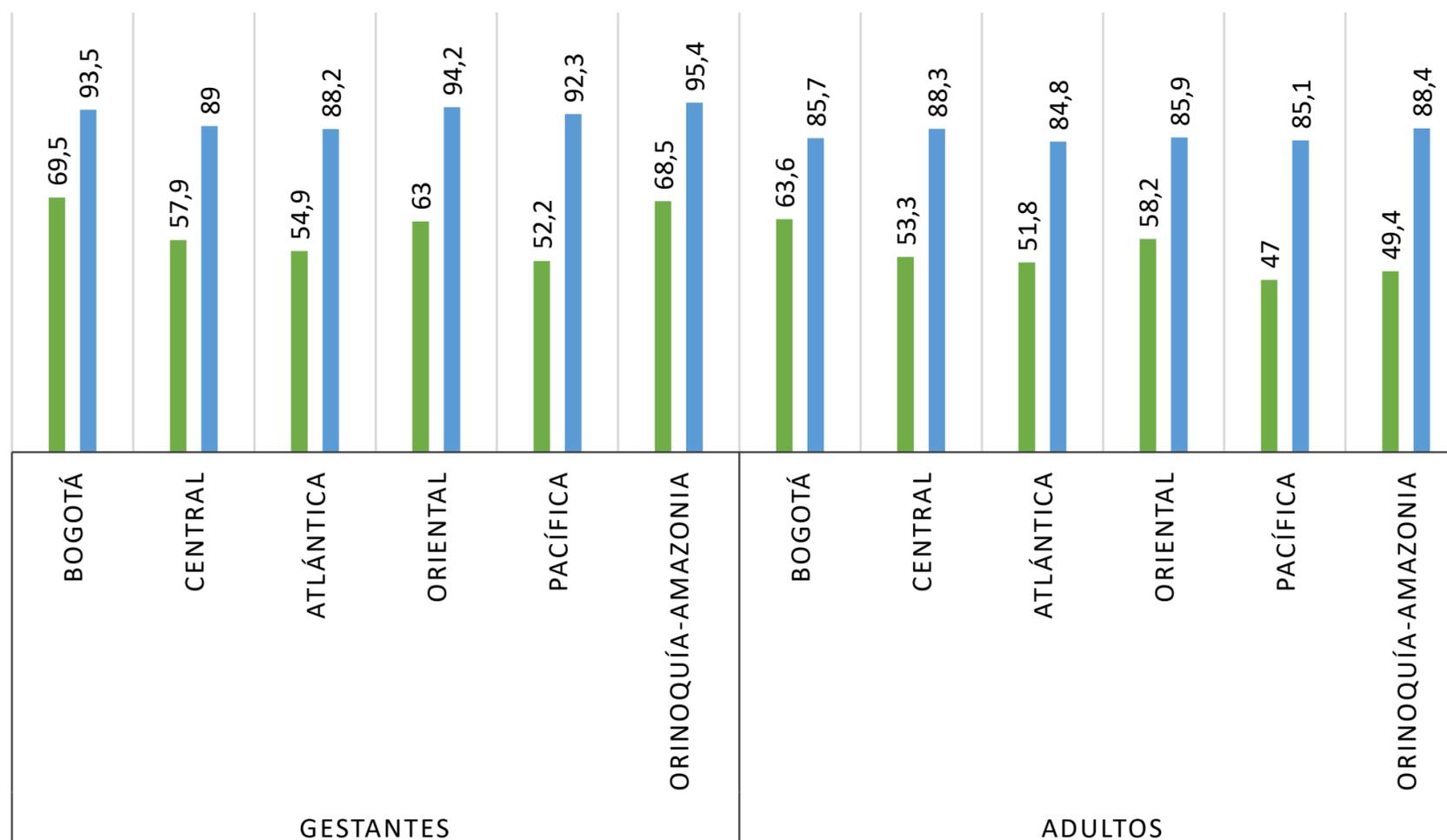
↓ riesgo  
enfermedad  
coronaria



# Consumo de grasas en Colombia

PREVALENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS FUENTE DE GRASAS

■ Alimentos de comida rápida ■ Alimentos fritos



En la población de 5 a 12 años predomina el consumo de alimentos fritos con una prevalencia del 92,5% y consumo de alimentos de comida rápida 57,5%.

ENSIN 2015

## Comparación en el contenido de grasas Trans entre una dieta a base de alimentos naturales versus una dieta a base de alimentos procesados



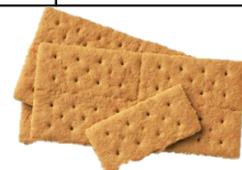
Tiempo comida	Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Almuerzo	Carne de res asada	¼ de plato	0,69	0,69
	Arroz blanco	¼ de plato	0,00	
	Plátano cocido	¼ unidad	0,00	
	Ensalada (piña, mango, lechuga)	¼ de plato	0,00	
	Jugo de mora	1 vaso	0,00	



Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Carne de res asada	¼ de plato	0,69	2,59
Arroz blanco	¼ de plato	0,00	
Plátano cocido	¼ unidad	0,00	
Ensalada dulce	¼ de plato	0,00	
Jugo de mora	1 vaso	0,00	
Helado de Oreo	1 unidad	1,90	



Tiempo de comida	Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Onces	Galletas integrales	1 paquete x 4 galletas	0,00	0,0



Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Galletas rellenas	1 paquete x 4 galletas	0,04	0,04



Comparación en el contenido de grasas Trans entre una dieta a base de alimentos naturales versus una dieta a base de alimentos procesados

Tiempo de comida	Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Cena	Pollo a la plancha	¼ de plato	0,23	0,23
	Arroz blanco	¼ de plato	0,00	
	Yuca guisada	¼ unidad	0,00	
	Ensalada dulce	¼ de plato	0,00	
	Jugo de mango	1 vaso	0,00	

Preparación	Medida casera	AGT (g)	Total AGT/ comida
Papas fritas	1 porción mediana	0.07	2,10
Hamburguesa doble con queso	1 unidad grande	2,03	



**1,91**



**Total grasas Trans**



**5,73**

Recomendación AGT (< 1 % de energía total/día Resolución 3803-16)

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular. Práctica # 4



EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AZUCAR

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

Tenga en cuenta que

10 gr. De azúcar = 1 cucharada rasa  
de azúcar= 40 Calorías



## Ejemplo

Si una bebida dice que tiene 40 gramos de azúcar = 4 cucharadas y 160 calorías casi el 10 % de las calorías que se deben ingerir en un día

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular



## Mensajes clave



# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular.

## Práctica # 5



# LEER E INTERPRETE EL ROTULADO DE ALIMENTOS PROCESADOS RESOLUCIÓN 333 DE 2011

**la LEO ETIQUETA y CONOZCO MI COMIDA**

REVISA EL CONTENIDO DE AZÚCAR, GRASAS TOTALES, GRASAS SATURADAS Y SODIO, SI EL VALOR ES

Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
	% Valor Diario
Calorías 169	Calorías de grasa 65
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	23%
Colesterol 68 mg	2%
Sodio 42mg	0%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A	6% • Vitamina C
Calcio	9% • Hierro

El 5% o menos del Valor Diario es BAJO

Entre el 6% y 19% del Valor Diario es MEDIO

El 20% o más del Valor Diario es ALTO

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI SECRETARÍA DE SALUD

**CONVERSEMOS de SALUD**

[www.cali.gov.co](http://www.cali.gov.co)

# Prácticas claves para adoptar una alimentación sana y mejorar la salud cardiovascular



## ROTULADO DE ALIMENTOS RESOLUCIÓN 333 DE 2011

### PORCENTAJE DE VALOR DIARIO

- El aporte que hace al valor de referencia un determinado nutriente presente en un alimento, expresado en porcentaje.



- El 5% o menos del Valor Diario es **BAJO**
- Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es **MEDIO**
- El 20% o más del Valor Diario es **ALTO**

Prefiera alimentos **BAJOS** en sodio,

Consuma con menos frecuencia alimentos con contenido **MEDIO** en sodio,

Evite alimentos **ALTOS** en sodio,

FUENTE: ROTULADO NUTRICIONAL PARA INFORMACION AL CONSUMIDOR, MINISYTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL 2014

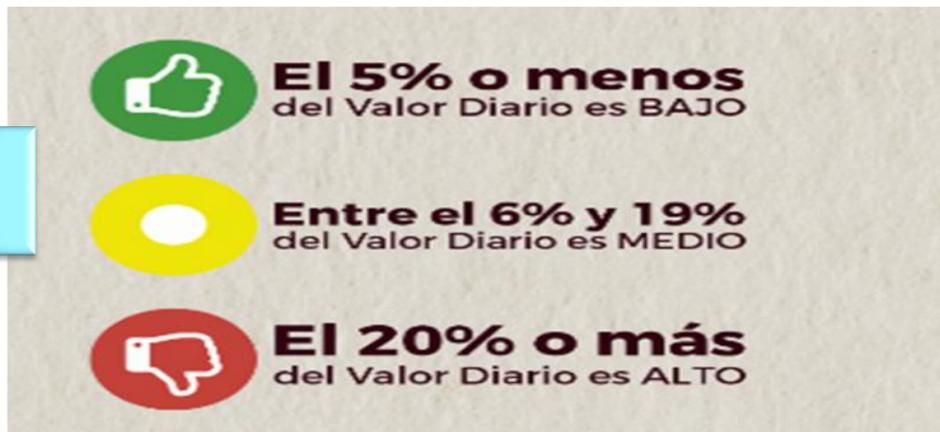
# Macronutrientes



VERIFIQUE ETIQUETAS

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/2 (20 g)	
Porciones por recipiente 2	
Cantidad por porción	
Calorías 370	Calorías de la Grasa 170
Grasa Total 19 g	29%
Grasa Saturada 12 g	60%
Colesterol 15 mg	5%
Sodio 250 mg	10%
Total Carbohydrate 48g	15%
Fibra dietética 2	8%
Azúcares 33 g	

1- REVISE EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN .  
2. REVISE LAS PORCIONES POR ENVASE  
3. PARA ESTE CASO SI SE CONSUME TODA LA BARRA MULTIPLIQUE EL % POR 2 PARA SABER SI ES BAJO, MEDIO O ALTO EL CONTENIDO DE SODIO



PARA ESTE CASO 1/2 PORCIÓN DE LA BARRA DE DULCE ME DA EL 10% DEL VALOR DIARIO DE SODIO CONTENIDO **BAJO**  
TODA LA BARRA ENTERA ME DA EL 20% DEL VALOR DIARIO DE SODIO CONTENIDO **ALTO**



# Micronutrientes

En el caso de  
Micronutrientes como  
Las Vitaminas y  
Minerales  
Prefiera alimentos que  
contengan el 20% o  
mas del Valor Diario



**El 20% o más**  
del Valor Diario es ALTO

# Adoption of standards

Adopción de Normas



## ADOPCIÓN DE NORMAS INSTAURAR NORMAS EFICACES Y EXACTAS PARA EL ETIQUETADO Y LA PROMOCIÓN DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS

ETIQUETAS  
FÁCILES DE LEER  
INFORMACIÓN EN  
LA CARA FRONTAL

Por 30g cereal:

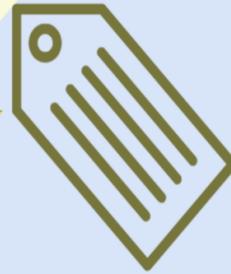
<b>16</b> PORCIONES	<b>ENERGÍA</b> 460kJ 110kcal 6%	<b>GRASA</b> <b>0.7g</b> BAJO 2%	<b>SATURADAS</b> <b>0.1g</b> BAJO 1%	<b>AZÚCARES</b> <b>5.1g</b> ALTO 6%	<b>SAL</b> <b>0.2g</b> MEDIO 4%
------------------------	--	---	---	--	--

% de la ingesta recomendada para adultos

Valores típicos por 100 gr: Energía 1.530 kJ/360 cal

# Adoption of standards

Adopción de Normas



**Figura 9**  
Símbolo de advertencia utilizado en Nueva York para marcar los alimentos muy salados

Fuente PAQUETE TECNICO GLOBAL HEARTS -SHAKE



# Analizando el Etiquetado

600 ml.

Como es:

AZÚCARES

21 g

17%\*

CALORÍAS

84

4%

PORCIONES  
POR  
ENVASE

3

\* % de los nutrimentos diarios recomendados.

- La porción establecida es de 200 ml. Sin embargo, el consumidor se bebe todo el contenido.
- No existe un consumo recomendado de azúcar añadida.

Como debería ser:

AZÚCARES

63 g

126%\*

CALORÍAS

252

12.6%

PORCIONES  
POR  
ENVASE

1

\* % del máximo tolerado de azúcar.

- Se debería proporcionar información de acuerdo al contenido total.
- Se debe utilizar el máximo tolerado (200 calorías) de ingesta de azúcar añadida para un adulto como lo establece la OMS.

CHO : APORTAN  
4 CAL/GRAMOS

SI 200 ES EL 100%  
252 SON EL 126%

Información Nutricional		
Tamaño por Ración 34g		
Raciones por envase 3,2		
<hr/>		
Calorías		190
<hr/>		
		% RDA (*)
Grasa Total	13 g	20%
Carbohidratos Totales	17 g	6%
Proteínas	3 g	6%
Sodio	230 mg	10%
<hr/>		
*Los porcentajes de requerimientos diarios están		



EJERCICIO DE LECTURA CON  
UN PAQUETE TIPO SNACK Y  
CON UNA BEBIDA  
INDUSTRIALIZADA

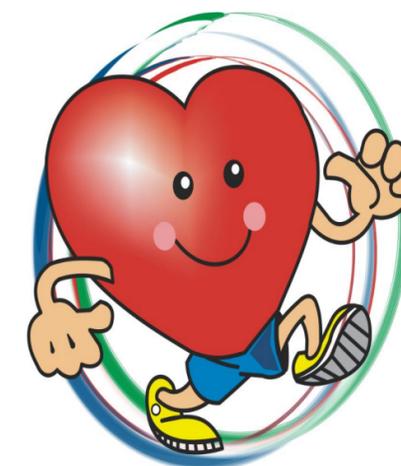




**Gracias por su atención**



**ALCALDÍA DE  
SANTIAGO DE CALI**



**Línea Estilos de Vida Saludable**  
Secretaría de Salud Cali