

## Etiquetado Nutricional

### 4.5. Etiquetado nutricional

#### 4.5.1 Componentes

El etiquetado nutricional es obligatorio en la etiqueta de los productos preenvasados, y comprende la declaración nutricional y la información nutricional complementaria.

#### 4.5.2 Declaración nutricional

Se deben declarar los nutrientes siguientes, excepto en el producto preenvasado regulado por otros ordenamientos jurídicos aplicables:

- a) el contenido de energía;
- b) la cantidad de proteína;
- c) la cantidad de hidratos de carbono disponibles, indicando la cantidad correspondiente a azúcares y a azúcares añadidos.
- d) la cantidad de grasas especificando la cantidad que corresponda a grasas saturadas y a grasas trans, no incluyendo las grasas trans presentes en ingredientes lácteos y cárnicos de manera natural.
- e) la cantidad de fibra dietética;
- f) la cantidad de sodio;
- g) la cantidad de cualquier otro nutriente acerca del cual se haga una declaración de propiedades;
- h) la cantidad de cualquier otro nutriente que se considere importante, regulado por los ordenamientos jurídicos aplicables.

**4.5.2.1** Cuando se haga una declaración específica de propiedades referente a la cantidad o tipo de hidrato de carbono, pueden indicarse también las cantidades de almidón y, o en su caso, de otros tipos de hidratos de carbono.

**4.5.2.2** Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o al tipo de grasas o la cantidad de colesterol deben declararse las cantidades de: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas y colesterol.

**4.5.2.3** Quedan exceptuados de incluir la declaración nutricional los productos siguientes, siempre y cuando no incluyan alguna declaración de propiedades nutricionales o saludables:

- i. productos que incluyan un solo ingrediente;
- ii. hierbas, especias o mezcla de ellas;
- iii. extractos de café, granos de café enteros o molidos descafeinados o no y que no contengan ingredientes añadidos diferentes a aromas;
- iv. infusiones de hierbas, té descafeinado o no, instantáneo y/o soluble que no contengan ingredientes añadidos;
- v. vinagres fermentados y sucedáneos;
- vi. agua para consumo humano y agua mineral natural; y
- vii. los productos en que la superficie más amplia sea inferior a 78 centímetros cuadrados, siempre que incluyan un número telefónico o página Web en la que el consumidor pueda obtener información sobre la declaración nutricional. Por

## Etiquetado Nutricional

ejemplo, "Para información sobre declaración nutricional llame, 800-123-4567", "Declaración nutricional disponible en (indicar página Web o número telefónico de atención a clientes) o leyendas análogas". En este caso, los productos no deben incluir alguna declaración de propiedades en el producto mismo, su etiqueta o su publicidad.

### 4.5.2.4 Presentación de la declaración nutricional

**4.5.2.4.1** La declaración nutricional debe hacerse en las unidades que correspondan al Sistema General de Unidades de Medida NOM-008-SCFI-2002, citada en el capítulo de referencias. Adicionalmente, se pueden emplear otras unidades de medidas. Tratándose de vitaminas y de nutrimentos inorgánicos (minerales), éstos se deben sujetar a lo establecido en el inciso 4.5.2.4.5.

**4.5.2.4.2** La declaración del contenido energético (Calorías) debe expresarse en kcal (kJ) por 100 g, o por 100 ml, así como por el contenido total del envase. Adicionalmente se puede declarar por porción.

**4.5.2.4.3** La declaración sobre la cantidad de proteínas, de hidratos de carbono disponibles, de grasas, de fibra dietética y de sodio que contienen los alimentos y las bebidas no alcohólicas preenvasados debe expresarse en unidades de medida por 100 g o por 100 mL. Adicionalmente se puede declarar por porción en envases que contengan varias porciones, o por envase cuando éste contiene sólo una porción.

**4.5.2.4.4** La declaración numérica sobre vitaminas y nutrimentos inorgánicos (minerales) debe expresarse en unidades de medida por 100 g o por 100 mL o en porcentaje de los valores nutrimentales de referencia por porción. Adicionalmente se puede declarar por porción en envases que contengan varias porciones, o por envase cuando éste contiene sólo una porción.

**4.5.2.4.5** Para estos casos, se debe emplear la siguiente tabla de ingestión diaria sugerida e ingestión diaria recomendada, para la población mexicana, según corresponda.

**Tabla 2-Valores nutrimentales de referencia ponderados para la población mexicana**

Nutrimento/unidad de medida	VNR	
	IDR	IDS
Proteína g/kg de peso corporal	1	
Fibra dietética g	30	
Vitamina A µg (equivalentes de retinol)		568
Vitamina B1 µg		800
Vitamina B2 µg		840
Vitamina B6 µg		930
Niacina mg		11
Ácido fólico µg		380
Vitamina B12 µg		2,1
Vitamina C mg	60	
Vitamina D µg (como colesteciferol)		10
Vitamina E mg (equivalente a tocoferol)		11
Vitamina K. µg		78
Acido pantoténico mg		4,0
Calcio mg		900
Cobre µg		650

## Etiquetado Nutricional

Cromo µg		22
Flúor mg		2,2
Fósforo mg	664	
Hierro mg		17
Magnesio mg		248
Selenio µg		41
Yodo µg		150
Zinc mg		10

**4.5.2.4.6** En los productos destinados a ser reconstituidos o que requieran preparación antes de ser consumidos, la declaración nutricional debe realizarse de acuerdo con las instrucciones para el uso indicadas en la etiqueta.

**4.5.2.4.7** La declaración nutricional puede presentarse de la siguiente manera o en cualquier otro formato que contenga la información requerida conforme lo indicado en la tabla 3:

**4.5.2.4.7. BIS** La información impresa en la declaración nutricional debe presentarse en un tamaño de fuente de cuando menos 1.5 mm de altura, y destacarse en negrillas la declaración y la cantidad el contenido energético, la cantidad de grasa saturada, la cantidad de azúcares añadidos, la cantidad de grasas trans y la cantidad de sodio.

**4.5.2.4.7 BIS-1** No obstante lo establecido en 4.5.2.4.7 BIS, la declaración nutricional debe mostrarse, al menos, en un tamaño de fuente de 1 mm de altura en los siguientes casos:

- a) productos cuya superficie principal de exhibición sea igual o inferior a 32 cm<sup>2</sup>,
- b) productos obligados a declarar más de 20 nutrientes, y su superficie principal de exhibición, sea igual o inferior a 161 cm<sup>2</sup>, y
- c) en envases retornables en los que la información se encuentra en la corcholata o taparrosca

**Tabla 3-Presentación de la declaración nutricional**

Declaración nutricional	Por 100 g o 100 ml
<b>Contenido energético*</b>	_____ kcal (kJ)
Proteínas	_____ g
Grasas totales	_____ g
<b>Grasas saturadas</b>	_____ g
<b>Grasas trans</b>	_____ mg
Hidratos de carbono disponibles	_____ g
Azúcares	_____ g
<b>Azúcares añadidos</b>	_____ g
Fibra dietética	_____ g
<b>Sodio</b>	_____ mg
Información adicional**	_____ mg, µg o % de VNR

\* De conformidad al 4.5.2.4.2 esta declaración debe hacerse también por contenido total del envase.

\*\* Para vitaminas y minerales en caso de porcentaje de VNR debe hacerse por porción.

**4.5.2.4.8** La declaración del contenido de vitaminas y de nutrientes inorgánicos (minerales) es opcional, excepto en los alimentos y en las bebidas no alcohólicas

## Etiquetado Nutricional

modificados en su composición, debiendo cumplir con la NOM-086-SSA1-1996 (Ver referencias).

**4.5.2.4.9** La inclusión de uno de los siguientes nutrimentos no obliga a incluir uno de los otros y sólo se realiza si se tiene asignado un VNR y el contenido de la porción sea igual o esté por arriba del 5% del VNR referido (ya sea IDR o IDS).

Vitamina A (% VNR), Vitamina E (% VNR), Vitamina C (% VNR), Vitamina B1 (% VNR), Vitamina B2 (% VNR), Vitamina B6 (% VNR), Vitamina B12 (% VNR), Vitamina D (% VNR), Vitamina K (% VNR), Ácido pantoténico (% VNR), Ácido fólico (% VNR), Niacina (% VNR), Calcio (% VNR), Fósforo (% VNR), Magnesio (% VNR), Hierro (% VNR), Zinc (% VNR), Yodo (% VNR), Cobre (% VNR), Cromo (% VNR), Flúor (% VNR), Selenio (% VNR).

**4.5.2.4.10** Todos o ninguno de los siguientes:

Grasa poliinsaturada \_\_\_ g; grasa monoinsaturada \_\_\_ g; colesterol \_\_\_ mg.

**4.5.2.4.11** La inclusión de uno de los siguientes no obliga a incluir a los otros:

Almidones \_\_\_ g; polialcoholes \_\_\_ g; polidextrosas \_\_\_ g.

**4.5.2.4.12** Se puede señalar el número de porciones contenidas en el envase, usando el término “aproximadamente” o “aprox”.

**4.5.2.4.13** Se puede declarar información basada en valores de referencia recomendados para poblaciones distintas a la mexicana, siempre que ésta se presente junto con la información indicada en 4.5.2.4.7 y se le distinga claramente. Dicha información puede presentarse conforme a lo indicado en la tabla 4 o en cualquier otro formato que contenga la información requerida.

**Tabla 4-Presentación de la declaración nutricional de vitaminas y de minerales basada en porcentaje del valor nutricional de referencia**

Nutrimentos/Porcentaje del VNR (Mex o México)	Nutrimentos/Porcentaje del valor de referencia (Nombre del país)
Vitamina A _____ %	Vitamina A _____ %
Vitamina B1 _____ %	Vitamina B1 _____ %
Vitamina B2 _____ %	Vitamina B2 _____ %
Vitamina B6 _____ %	Vitamina B6 _____ %
Vitamina B12 _____ %	Vitamina B12 _____ %
Vitamina C _____ %	Vitamina C _____ %
Niacina _____ %	Niacina _____ %
Ácido fólico _____ %	Ácido fólico _____ %
Hierro _____ %	Hierro _____ %
...	...

**4.5.2.4.14** Tolerancias y cumplimiento

La Secretaría de Salud puede establecer límites de tolerancia en relación con las exigencias de salud pública, en materia de la declaración nutricional. La estabilidad en almacén, la precisión de los análisis, el diverso grado de elaboración y la inestabilidad y variabilidad propias del nutrimento en el producto, dependiendo de si el nutrimento ha sido añadido al producto o se encuentra naturalmente presente en él, se regularán a través de normas oficiales mexicanas.

**4.5.2.4.15** Los valores de composición bromatológica que figuren en la declaración nutricional del producto preenvasado, deben ser valores medios ponderados derivados por análisis, bases de datos o tablas reconocidas internacionalmente.

## Etiquetado Nutricional

Para cumplir con el contenido declarado de vitaminas y minerales hasta el final de la vida útil se acepta una cantidad superior a lo declarado, dentro de las buenas prácticas de manufactura, siempre y cuando las empresas mantengan los antecedentes técnicos que lo justifiquen.

**4.5.2.4.16** Para la expresión de la declaración nutricional se puede utilizar los parámetros de redondeo de la tabla 5, conforme corresponda al nutrimento respectivo.

**Tabla 5. Parámetros de redondeo**

<b>Nutrimento</b>	<b>Parámetro de redondeo</b>
Contenido energético o calorías	< 5 kcal-reportar 0
	< 50 kcal-expresar en múltiplos de 5 kcal
	> 50 kcal-expresar en múltiplos de 10 kcal
Proteína	< 0.5 g-reportar 0
	< 1 g-reportar “contiene menos de 1 g” o “menos de 1 g” o
	> 1 g redondear al entero más cercano
Grasas totales y sus componentes	< 0.5 g-reportar 0
	< 5 g-expresar en múltiplos de 0.5 g
	≥ 5 g-redondear al entero más cercano
Grasa trans y colesterol	< 2 mg-reportar 0
	2 a 5 mg-reportar “menos de 5 mg”
	> 5 mg-expresar en múltiplos de 5 mg
Hidratos de carbono y sus componentes Fibra dietética	< 0.5 g – reportar 0
	< 1 g-reportar “contiene menos de 1 g” o “menos de 1 g”
	> 1 g redondear al entero más cercano
Sodio	< 5 mg-reportar 0
	5 mg a 140 mg – expresar en múltiplos de 5 mg
	> 140 mg – expresar en múltiplos de 10 mg
Vitaminas y minerales	Expresar en porcentaje del VNR
	< 5 % del VNR- no se reporta
	5% a 10 % del VNR-expresar en múltiplos de 2 %
	> 10 % a 50 % del VNR-expresar en múltiplos de 5%
	> 50 % de VNR-expresar en múltiplos de 10 %

## Etiquetado Nutricional

### 4.5.3 Información nutrimental complementaria

Debe incluirse la información nutrimental complementaria en la etiqueta de los productos preenvasados que:

- a) contengan añadidos: azúcares libres, grasas o sodio; y
- b) el valor de energía, la cantidad de azúcares libres, de grasa saturada, grasas trans y de sodio cumplan con los perfiles nutrimentales establecidos en la Tabla 6.

**Tabla 6-Perfiles nutrimentales para la declaración nutrimental complementaria**

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

**4.5.3.1** Para los efectos del inciso anterior se entiende por:

- a) producto preenvasado añadido de azúcares libres, aquellos a los que durante el proceso de elaboración se les haya añadido azúcares libres, e ingredientes que contengan agregados azúcares libres.
- b) producto preenvasado añadido de grasas, aquellos a los que durante el proceso de elaboración se haya añadido grasas vegetales o animales, aceites vegetales parcialmente hidrogenados o productos e ingredientes que los contengan agregados; y
- c) producto preenvasado añadido de sodio, aquellos a los que durante el proceso de elaboración se haya utilizado como ingrediente o aditivo cualquier sal que contenga sodio o cualquier ingrediente que contenga sales de sodio agregadas.

**4.5.3.2** En los productos destinados a ser reconstituidos o que requieran preparación antes de ser consumidos, la información nutrimental complementaria se debe declarar conforme a los contenidos de energía, de azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans (con excepción de las presentes en productos lácteos y cárnicos de manera natural para el caso de las grasas trans), o de sodio del producto tal como se consume, de acuerdo con las instrucciones indicadas en la etiqueta.

**4.5.3.3** Quedan exceptuados de la información nutrimental complementaria los productos siguientes:

- a) los productos que están exceptuados de la declaración nutrimental, conforme se establece en el numeral 4.5.2.3 excepto los señalados en el inciso vii;

## Etiquetado Nutricional

b) las fórmulas para lactantes, las fórmulas para lactantes con necesidades especiales de nutrición, las fórmulas de continuación y las fórmulas de continuación para necesidades especiales de nutrición;

c) los alimentos y las bebidas no alcohólicas para lactantes y para niños de corta edad que tengan especificaciones nutrimentales para alguno de los siguientes nutrimentos: grasas, azúcares y sodio; conforme se establece en los ordenamientos jurídicos aplicables.

d) aceites vegetales, grasas vegetales o animales; azúcar, miel, sal yodada y sal yodada fluorurada, así como harinas de cereal.

### 4.5.3.4 Sistema de etiquetado frontal

El sistema de etiquetado frontal incluye la información nutrimental complementaria y las leyendas precautorias descritas en los numerales 7.1.3 y 7.1.4.

4.5.3.4.1 La información nutrimental complementaria debe realizarse utilizando los sellos, según corresponda y conforme a lo establecido en el Apéndice A (Normativo).



4.5.3.4.2 Los productos cuya superficie principal de exhibición sea  $\leq 40 \text{ cm}^2$  sólo deben incluir un sello con el número que corresponda a la cantidad de nutrimentos que cumplen con el perfil establecido en 4.5.3 en un tamaño mínimo de conformidad a lo establecido en la tabla A1 del Apéndice A (Normativo) de la presente Norma.

Aquellos productos cuya superficie principal de exhibición sea  $\leq 5 \text{ cm}^2$  el sello descrito en el párrafo anterior debe de cumplir con las características descritas en el numeral A.4.5 del Apéndice A (Normativo).



4.5.3.4.3 Para el caso de productos en envases retornables utilizados como contenedores para más de un tipo de producto o de sabor, los productores deben expresar únicamente en la parte externa de la tapa el sello correspondiente al número de la cantidad de nutrimentos que cumplen con el perfil establecido en 4.5.3 y conforme se establece en 4.5.3.4.2.

4.5.3.4.4 Los productos cuya presentación individual indique la leyenda de “No etiquetado para su venta individual”, o similar, y que se encuentren en un empaque múltiple o colectivo, únicamente éste debe incluir los sellos que correspondan, conforme a lo establecido en los numerales 4.5.3 y 4.5.3.4.1

4.5.3.4.5 Aquellos envases colectivos que contengan más de un tipo de producto deben estar etiquetados de manera individual.

## **Etiquetado Nutricional**

Adicionalmente, el envase colectivo debe incluir tantos sellos como corresponda a los productos que contiene, conforme se establece en 4.5.3 de la presente Norma Oficial Mexicana.

### **4.5.3.4.6 Ubicación y orden de los sellos**

El o los sellos deben colocarse en la esquina superior derecha de la superficie principal de exhibición, conforme se establece en el Apéndice A (Normativo). En aquellos productos con superficie principal de exhibición menor a 60 cm<sup>2</sup> se podrán colocar los sellos en cualquier área de dicha superficie.

Cuando se deban incluir más de un sello, el orden de inclusión debe ser de izquierda a derecha el siguiente:

1. EXCESO CALORÍAS
2. EXCESO AZÚCARES
3. EXCESO GRASAS SATURADAS
4. EXCESO GRASAS TRANS
5. EXCESO SODIO

**4.5.3.4.7** Cuando proceda incluir las leyendas “CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS” o “CONTIENE EDULCORANTES - NO RECOMENDABLE EN NIÑOS”, deben ir en la parte superior derecha de la superficie principal de exhibición y en caso de que el producto preenvasado tenga sellos, deben ir debajo de los mismos, conforme se establece en el Apéndice A (Normativo).