



¿CÓMO ESTÁ CONFORMADO EL ETIQUETADO NUTRIMENTAL EN INSUMOS DE PROGRAMAS ALIMENTARIOS DIF?

La declaración de información nutrimental puede ayudar a tomar las decisiones relacionadas con los alimentos que más benefician nuestra salud.

Declaración nutrimental		por 100g o 100ml	
			Toda la información nutrimental en la etiqueta se basa en una porción del alimento.
Contenido energético*	_____	kcal (KJ)	Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento
Proteína	_____	g	Cantidad de proteína presente en el alimento por porción
Grasas totales	_____	g	El que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!
Grasas saturadas	_____	g	
Grasas trans	_____	mg	
Hidratos de carbono disponibles	_____	g	Cantidad de azúcar en el alimento
Azúcares	_____	g	Cantidad de fibra en una porción
Azúcares añadidos	_____	g	
Fibra dietética	_____	g	Cantidad de sodio por porción
Sodio	_____	mg	Esta sección dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a la dieta diaria total
Información adicional**	_____	mg, µg o % de V	

Algunos son nutrientes que debemos comer menos;
otros son nutrientes que debemos comer más.



REFERENCIA: Manual de la MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010 Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas pre envasados. Información comercial y sanitaria

