

MANUAL del ETIQUETADO

INTRODUCCIÓN

El etiquetado es uno de los medios de comunicación más importantes entre el fabricante y los consumidores porque proporciona entre otros; información nutricional básica que el consumidor requiere para tomar decisiones de compra y consumo en función a sus necesidades y a su salud. Existen diversas normas a nivel mundial respaldadas en evidencias científicas que regulan la información registrada en el etiquetado; por lo tanto, las empresas deben cumplir con las regulaciones según el país donde se comercialicen sus productos. En el Perú las entidades de gobierno que se encargan de regular el etiquetado son, Dirección General de Salud Ambiental e Inocuidad Alimentaria (Digesa), Organismo Nacional de Sanidad Pesquera (Sanipes), Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi) y el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (Cenan), en cuanto a los organismo internacionales de referencia en el Perú, son el Codex Alimentarius, Food and Drug Administration (FDA) y European Food Safety Authority (EFSA).

En este manual se detallan las partes que componen el etiquetado de alimentos en un lenguaje sencillo y claro, con el fin de contribuir con la Cultura Nutricional Sostenible a través de la educación.

ÍNDICE

I. Generalidades

¿Qué es una etiqueta?

¿Qué permite la etiqueta?

¿Quiénes son las entidades responsables de su regulación?

II. Contenido del etiquetado general

¿Qué información debe contener el etiquetado?

Requisitos obligatorios adicionales

III. Contenido nutricional del etiquetado

Tabla de información nutricional

Valores de referencia de nutrientes

Declaraciones de propiedades

IV. Etiquetado frontal

Fuentes Bibliográficas

Anexo

I. Generalidades

¿Qué es una etiqueta?

Es un elemento escrito, impreso o gráfico adherido, aplicado, unido, obtenido por soplado, formado o moldeado, grabado, colocado, incluido, pertenece o acompaña a un preenvase que contiene cualquier producto para propósitos de colocación de la marca, identificación o brindar cualquier información con respecto al producto o al contenido del preenvase.¹

¿Qué permite la etiqueta?

- Describir al producto y sus componentes
- Informar sobre sus características
- Identificar y trazar los alimentos.



¿Quiénes son las entidades responsables de su regulación?

Nacionales



Internacionales referentes en el Perú



¹ Instituto Nacional de Calidad (2019). Norma Metrológica Peruana: Requisitos para el etiquetado de preenvases (NMP 001). https://members.wto.org/crnattachments/2020/TBT/PER/20_0435_01_s.pdf

Normativa aplicable:

Las normas se tomarán en cuenta en el siguiente orden

01

Codex
Alimentario

02

Normas Nacionales/
Locales (decretos,
leyes y NMP^a)

03

FDA

04

Unión Europea
EFSA

^aNMP: Norma Metrológica Peruana

II. Contenido del etiquetado general

¿Qué información debe contener el etiquetado?

El contenido del etiquetado debe ceñirse a las disposiciones establecidas en la Norma Metrológica Peruana de Rotulado de Productos Envasados y contener la siguiente información mínima:^{2,3}

- 1 Nombre del producto
- 2 Declaración de los ingredientes y aditivos
- 3 Contenido neto
- 4 Nombre y dirección del fabricante.
- 5 Razón social y número de Registro Sanitario.
- 6 Fecha de vencimiento
- 7 Código o clave del lote.
- 8 Condiciones especiales de conservación
- 9 País de origen o el lugar de procedencia del alimento elaborado industrialmente.

² Decreto Supremo N° 007-98-SA: Reglamento sobre vigilancia y control Sanitarios de Alimentos y bebidas.
http://www.digesa.minsa.gob.pe/Codex/D.S.007_98_SA.pdf

³ Norma general para el etiquetado de los alimentos preenvasados. CODEX STAN 1-1985 actualizado al 2018.



2 **Ingrediente:**
Cualquier sustancia, incluidos los aditivos, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento.³

Lista de ingredientes:

Deberán enumerarse todos los ingredientes por orden decreciente de peso inicial. Asimismo, se ha comprobado que los siguientes alimentos e ingredientes causan hipersensibilidad y alergia por lo que deberán ir resaltados:³

- cereales que contienen gluten
- crustáceos y sus productos
- huevos y productos de los huevos
- pescado y productos pesqueros
- maní, soja y sus productos
- leche y productos lácteos (incluida lactosa)
- nueces de árboles y sus productos derivados
- sulfito en concentraciones de 10 mg/kg o más

Requisitos obligatorios adicionales

Alimentos irradiados³

a La etiqueta de cualquier alimento que haya sido tratado con radiación ionizante deberá llevar una declaración escrita indicativa del tratamiento cerca del nombre del alimento. El uso del símbolo internacional indicativo de que el alimento ha sido irradiado, deberá colocarse cerca del nombre del producto.



b Cuando un producto irradiado se utilice como ingrediente en otro alimento, deberá declararse esta circunstancia en la lista de ingredientes.

c Cuando un producto que consta de un solo ingrediente se prepara con materia prima irradiada, la etiqueta del producto deberá contener una declaración que indique el tratamiento.

III. Contenido nutricional del etiquetado

Tabla de información nutricional

Sirve para identificar el tamaño de porción por envase, el aporte de calorías y los nutrientes presentes.^{2,3}



¿Cómo interpretar la tabla de información nutricional?

Las etiquetas de los alimentos contienen al menos 5 datos importantes que debes tener en cuenta, estos son:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de Porción: 100 g para 200 mL diluido.
Porciones por envase: Aprox. 4

Cantidad por porción

Energía (kcal/kJ)	131 / 548
100 mL diluido	100g %RD**
Grasa total (g)	3.8 7.5 10%
Grasa saturada (g)	2.6 5.1 26%
Grasas trans (g)	0.1 0.3
Sodio (mg)	66 132 7%
Carbohidratos (g)	4.9 9.9 4%
Azúcares totales (g)	4.9 9.9 11%
Azúcares añadidos (g)	0 0
Proteínas (g)	3.0 6.0 12%
Calcio (mg)	105 210 21%
Fósforo (mg)	90 180 26%
Vitamina A (μg RE)	120 240 30%
Vitamina D (μg)	0.8 1.5 30%

No es una fuente significativa de fibra dietaria.

* Una porción equivale aproximadamente a 200 mL diluido.

** Los porcentajes del Requerimiento Diario (%RD) indican en cuanto contribuye un nutriente en una porción de alimento para una dieta diaria. Se utilizan 2000 kcal u 8370 kJ por día para consejos nutricionales generales. Aporte de nutrientes expresados como %RD según CODEX/FDA/UE.

Los azúcares totales son los azúcares naturales propios de la leche.

1 TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

Es la cantidad de alimento que se consume en una ocasión. Los tamaños de las porciones se dan en gramos para alimentos sólidos y en mililitros para alimentos líquidos.

2 ENERGÍA (CALORÍAS):

Indican la cantidad de energía total aportada por las proteínas, grasas y carbohidratos. Esta cantidad de energía es expresada en calorías.

3 CONTENIDO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES:

Los macronutrientes son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades como proteínas, carbohidratos y grasas. Micronutrientes son las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita en cantidades más pequeñas.

4 AZÚCARES TOTALES:

Contempla todos los azúcares que contiene el producto. Dentro de los azúcares totales se encuentran los añadidos y los propios como la lactosa y fructosa.

5 AZÚCARES AÑADIDOS:

Son azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos. También incluyen azúcares de jarabes y miel.

Algunas definiciones:

- ✓ Los **valores de referencia de nutrientes (VRN)** son un conjunto de valores numéricos que están basados en datos científicos a efectos de etiquetado nutricional y declaraciones de propiedades pertinentes. Comprenden estos dos tipos de VRN:

- **Los valores de referencia de nutrientes - necesidades (VRN-N)** hacen alusión a los VRN basados en niveles de nutrientes asociados a necesidades de nutrientes.⁴
- **Los valores de referencia de nutrientes - enfermedades no transmisibles (VRN-ENT)** hacen alusión a los VRN basados en niveles de nutrientes asociados a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles relativas al régimen alimentario, excluyendo las enfermedades o trastornos provocados por carencias de nutrientes.⁴

- ✓ **Valor diario (VD):** Los VD son las cantidades recomendadas de nutrientes que se deben consumir o no exceder cada día.

⁴



Porcentaje de valor diario (%VD): El % VD es cuánto contribuye a su dieta diaria un nutriente en una sola porción de un alimento envasado. Por ejemplo, si el VD para un determinado nutriente es de 300 microgramos (mcg) y un alimento envasado tiene 30mcg en una porción, el % VD para ese nutriente en una porción del producto sería del 10%. Si comió una porción del producto, habrá cumplido el 10% de su necesidad diaria de ese nutriente y podría consumir otros alimentos o suplementos para obtener el otro 90%.⁴

“ El “Porcentaje de Requerimiento Diario (%RD)” es sinónimo de “Porcentaje de Valor Diario (%VD)” ”

⁴ DIRETRICES SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL CXG 2-1985 Adoptadas en 1985. Enmendadas en 2021.

Valores de Referencia de Nutrientes (VRN)

Para individuos mayores de 36 meses de edad

CODEX	
NUTRIENTE	VALOR DE REFERENCIA
VITAMINA A	800 mcg
VITAMINA D	5-15 mcg
VITAMINA C	100 mg
VITAMINA K	60 mcg
VITAMINA E	9 mg
TIAMINA	1.2 mg
RIBOFLAVINA	1.2 mg
NIACINA	15 mg
VITAMINA B6	1.3 mg
FOLATO	400 mcg
VITAMINA B12	2.4 mcg
PANTOTENATO	5 mg
BIOTINA	30 mcg
CALCIO	1000 mg
MAGNESIO	310 mg
HIERRO	22 mg
ZINC	14 mg
YODO	150 mcg
COBRE	900 mcg
SELENIO	60 mcg
MANGANEZO	3 mg
MOLIBDENO	45 mcg
FÓSFORO	700 mg
SODIO	2000 mg
PROTEÍNAS	50 g
. GRASOS SAT.	20 g
POTASIO	3500 mg

Fuente: Codex. DIRETRICES SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL. CXG 2-1985

Adultos y niños mayores de 4 años

FDA	
NUTRIENTE	VALOR DE REFERENCIA
CROMO	35 mcg
CLORURO	2300 mg
COLINA	550 mg
GRASA TOTAL	78 g
CARBOHIDRATOS	275 g
FIBRA	28 g
AZÚCAR AÑADIDO	50 g
COLESTEROL	300 mg

Fuente: 21CFR101.9. Nutrition labeling of food.

UE	
NUTRIENTE	VALOR DE REFERENCIA
AZÚCARES TOTALES	90 g

Fuente: Unión Europea

Declaración de propiedades

Es cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento tiene cualidades especiales por su origen, propiedades nutritivas, naturaleza, elaboración, composición u otra cualidad cualquiera. Existen diferentes tipos de declaraciones como:

(A) Declaraciones de propiedades nutricionales

Se entiende cualquier representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutritivas particulares incluyendo, pero no limitándose a su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, así como su contenido de vitaminas y minerales. Las siguientes no constituyen declaraciones de propiedades nutricionales:

- (a) la mención de sustancias en la lista de ingredientes
- (b) la mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado nutricional
- (c) la declaración cuantitativa o cualitativa de ciertos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si la legislación nacional lo requiere.⁵

A1

DECLARACIONES DE PROPIEDADES RELATIVAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES

Cuando se haga una declaración de contenido nutricional que esté incluida en el cuadro de condiciones (Anexo 1).

Ejemplo:

**A2**

DECLARACIONES DE PROPIEDADES COMPARATIVAS

Por declaración de propiedades de comparación de nutrientes se entiende una declaración de propiedades que compara los niveles de nutrientes y el valor energético de dos o más alimentos. (Ejemplos: "reducido"; "menos que"; "aumentado"; "más que").⁵



La comparación deberá basarse en una diferencia relativa de al menos 25 % en el valor energético o contenido de nutrientes entre los alimentos comparados, excepto para los micronutrientes para los cuales sería aceptable una diferencia en el valor de referencia de nutrientes (VRN) del 10 %, y una diferencia absoluta mínima en el valor energético o contenido de nutrientes equivalente a la cifra que se define como "de bajo contenido" o "fuente de" en el Cuadro de condiciones (Anexo 1).

El uso del vocablo "ligero" (light) deberá seguir el mismo criterio que para "reducido" e incluir una indicación de las características que hacen que el alimento sea "ligero".

A3

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES DE NO ADICIÓN

Declaración que da a entender que no se ha añadido un ingrediente a un alimento, sea directamente o indirectamente. El ingrediente es uno cuya presencia o adición está permitida en el alimento y que los consumidores esperarían normalmente encontrar en el alimento.

Ejemplo:



B Declaración de propiedades saludables

Declaración de propiedades saludables significa cualquier representación que declara, sugiere o implica que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud.

B1 DECLARACIÓN DE FUNCIÓN DE LOS NUTRIENTES

Describe la función fisiológica del nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo. Ejemplo: "El nutriente A (nombrando un papel fisiológico del nutriente A en el organismo respecto al mantenimiento de la salud y la promoción del crecimiento y del desarrollo normal). El alimento X es una fuente del/alto en el nutriente A".

Ejemplo:



 Declaración de propiedades saludables

Declaración de propiedades que afirman que un alimento constituye fuente ADECUADA y SUFFICIENTE de todos los nutrientes esenciales (salvo excepciones normadas).⁶

Declaraciones potencialmente engañosas

- » Declaraciones de propiedades que carecen de sentido, incluidos los comparativos y superlativos incompletos.
 - » Declaraciones de propiedades referentes a buenas prácticas de higiene, tales como "genuino", "saludable", "sano".⁶

IV. Etiquetado frontal

¿Qué es?

El etiquetado nutricional en la parte frontal del envase (ENPFE) es una herramienta simple, práctica y eficaz para brindar información nutricional complementaria de manera simplificada y así orientar las decisiones de compra en los consumidores. Puede incluir símbolos, gráficos, texto o una combinación de estos que proporcionen información sobre el valor nutricional global de los alimentos y/o sobre los nutrientes. El ENPFE puede ser voluntario u obligatorio, de conformidad con la legislación nacional. En el caso del Perú, los octógonos son de uso obligatorio y se regulan según la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y adolescentes.⁷

Situación actual en el Perú

¿Qué dice la Ley N° 30021 sobre el etiquetado?

Las advertencias publicitarias (octógonos) serán aplicables a aquellos alimentos procesados cuyo contenido de sodio, azúcar, grasas saturadas, grasas trans excedan los parámetros técnicos establecidos. Además, se precisa, que las advertencias publicitarias deberán ser consignadas de manera clara, legible, destacada y comprensible en la cara frontal de la etiqueta del producto.⁸



Parámetros técnicos vigentes⁸

PARÁMETROS TÉCNICOS	
Sodio en Alimentos Sólidos	Mayor o igual a 400 mg / 100 g
Sodio en Bebidas	Mayor o igual a 100 mg / 100 ml
Azúcar Total en Alimentos Sólidos	Mayor o igual a 10 g / 100 g
Azúcar Total en Bebidas	Mayor o igual a 5 g / 100 ml
Grasas Saturadas en Alimentos Sólidos	Mayor o igual a 4 g / 100 g
Grasas Saturadas en Bebidas	Mayor o igual a 3 g / 100 ml
Grasas Trans	Exento



Fuente: Manual de advertencias publicitarias (2018) DECRETO SUPREMO N° 012-2018-SA

⁷ Etiquetado frontal. Organización Panamericana de la Salud. (Internet). <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

⁸ Manual de advertencias publicitarias (2018) DECRETO SUPREMO N° 012-2018-SA

ETIQUETADO FRONTAL A NIVEL GLOBAL⁹

OBLIGATORIO

VOLUNTARIO

Países con etiquetas interpretativas en alimentos y bebidas



CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

CONTIENE CAFEINA
EVITAR EN NIÑOS

México

Portugal
España
Austria
Bélgica
Francia
Alemania
Luxemburgo
Suiza

Dinamarca
Islandia
Lituania
Noruega
Suecia
Macedonia

Dinamarca



Unión Europea



Colombia
2022



Ecuador

Perú



Chile



Venezuela
Diciembre 2024

Brasil
Octubre 2022



Uruguay

Argentina



Nigeria

Zambia



tivas obligatorias o voluntarias bidas envasados



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS



- 1** NORMA GENERAL PARA EL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS PREENVASEADOS. CODEX STAN 1-1985 actualizado al 2018.

- 2** Instituto Nacional de Calidad (2019). Norma Metrológica Peruana: Requisitos para el etiquetado de preenvases (NMP 001).
https://members.wto.org/crnattachments/2020/TBT/PER/20_0435_01_s.pdf

- 3** Presidente Constitucional de la República. (1998). Decreto Supremo N° 007-98-SA: Reglamento sobre vigilancia y control Sanitarios de Alimentos y bebidas.
http://www.digesa.minsa.gob.pe/Codex/D.S.007_98_SA.pdf

- 4** DIRECTRICES SOBRE ETIQUETADO NUTRICIONAL CXG 2-1985 Adoptadas en 1985. Enmendadas en 2021.

- 5** DIRECTRICES PARA EL USO DE DECLARACIONES NUTRICIONALES Y SALUDABLES CAC/GL 23-1997.

- 6** DIRECTRICES GENERALES SOBRE DECLARACIONES DE PROPIEDADES. CAC/GL 1-197. Revisado 1991. Enmienda 2009.

- 7** Etiquetado frontal. Organización Panamericana de la Salud. (Internet).
<https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

- 8** Manual de advertencias publicitarias (2018) DECRETO SUPREMO N° 012-2018-SA

- 9** Countries Global Food Research Program. University of North Carolina at Chapel Hill. (Actualizado al 2022) (Internet) <https://www.globalfoodresearchprogram.org/>

ANEXO



Anexo 1

Cuadro de condiciones para declaraciones de propiedades relativas al contenido de nutrientes

COMPONENTE	PROPIEDAD DECLARADA	CONDICIONES no más de
Energía	Bajo contenido	40 kcal (170 kJ) por 100 g (sólidos) o 20 kcal (80 kJ) por 100 ml (líquidos)
	Exento	4 kcal por 100 ml (líquidos)
Grasas	Bajo contenido	3 g por 100 g (sólidos) 1,5 g por 100 ml (líquidos)
	Exento	0,5 g por 100 g (sólidos) o 100 ml (líquidos)
Grasa saturada ²	Bajo contenido	1,5 g por 100 g (sólidos) 0,75 g por 100 ml (líquidos) y 10% de energía de grasa saturada
	Exento	0,1 g por 100 g (sólidos) 0,1 g por 100 ml (líquidos)
Colesterol ²	Bajo contenido	0,02 g por 100 g (sólidos) 0,01 g por 100 ml (líquidos)
	Exento	0,005 g por 100 g (sólidos) 0,005 g por 100 ml (líquidos) y para ambas declaraciones menos de 1,5 g de grasa saturada por 100 g (sólidos) 0,75 g de grasa saturada por 100 ml (líquidos) y 10% de energía de grasa saturada
Azúcares	Exento	0,5 g por 100 g (sólidos) 0,5 g por 100 ml (líquidos)
Sodio	Bajo contenido	0,12 g por 100 g
	Contenido muy bajo	0,04 g por 100 g
	Exento	0,005 g por 100 g

Fuente: DIRETRICES PARA EL USO DE DECLARACIONES NUTRICIONALES Y SALUDABLES CAC/GL 23-1997.

COMPONENTE	PROPIEDAD DECLARADA	CONDICIONES no menos de
Proteína	Contenido básico	10% de VRN por 100 g (sólidos) 5% de VRN por 100 ml (líquidos) o 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 10% de VRN por porción de alimento
	Contenido alto	dos veces los valores del "contenido básico"
Vitaminas y minerales	Contenido básico	15% de VRN por 100 g (sólidos) 7,5% de VRN por 100 ml (líquidos) o 5% de VRN por 100 kcal (12% de VRN por 1 MJ) o 15% de VRN por porción de alimento
	Contenido alto	dos veces los valores del "contenido básico"
Fibra dietética	Contenido básico	3 g por 100 g ³ o 0,15 g por 100 kcal o 10% del valor diario de referencia por porción ⁴

Fuente: DIRETRICES PARA EL USO DE DECLARACIONES NUTRICIONALES Y SALUDABLES CAC/GL 23-1997.

CONTÁCTANOS

WhatsApp LBN:

996 375 106

Web LBN:

www.labuenanutricion.com

DEPARTAMENTO DE
NUTRICIÓN