

## N° 30256-MEIC-S

### EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA Y LOS MINISTROS DE ECONOMÍA, INDUSTRIA Y COMERCIO Y DE SALUD

Con fundamento en el artículo 140, incisos 3) y 8) de la Constitución Política, artículo 28, inciso 2.b de la Ley General de Administración Pública, Ley del Sistema Internacional de Unidades, Ley N° 5292 del 9 de agosto de 1973, Ley de Promoción de la Competencia y Defensa Efectiva del Consumidor, Ley N° 7472 del 20 de diciembre de 1994, Ley de Aprobación del Acta Final en que se incorporan los Resultados de la Ronda de Uruguay de Negociaciones Comerciales Multilaterales N° 7475 del 20 de diciembre de 1994, Ley de Aprobación Tratado de Libre Comercio de los Estados Unidos Mexicanos-Costa Rica N° 7474 del 20 de diciembre de 1994, Ley General de Salud N° 5412 del 8 de noviembre de 1973 y Ley Orgánica del Ministerio de Economía, Industria y Comercio, Ley N° 6054 del 14 de junio de 1977, reformas y su reglamento.

#### CONSIDERANDO:

1°—Que mediante Decreto Ejecutivo N° 22646, MEIC-S publicado en La Gaceta N° 216 del 11 de noviembre de 1993, se suspendió temporalmente la eficacia y vigencia del "Reglamento Técnico RTCR: 135:1992 Norma General para el etiquetado y declaración de propiedades de alimentos preenvasados que destaque alguna cualidad nutricional"; en virtud de la necesidad de revisarlo a la luz de las nuevas disposiciones mundiales en este tema, estudio que ha concluido satisfactoriamente.

2°—Que es función del Estado velar porque la información presentada en la etiqueta y en la publicidad de los alimentos no induzca a error o engaño al consumidor.

3°—Que es derecho del consumidor contar con información correcta que le permita discernir entre los diferentes productos que se ofrecen en el mercado, con el fin de proteger su salud y la economía doméstica.

4°—Que la información nutricional incorrecta e incompleta puede inducir a engaño y afectar la salud del consumidor.

5°—Que el etiquetado nutricional es una herramienta útil para la prevención y tratamiento de algunas enfermedades.

6°—Que el etiquetado nutricional debe presentarse en un formato basado en reglamentaciones internacionales para que redunde en beneficio del consumidor y evite obstáculos técnicos al comercio.

7°—Que la Comisión del Codex Alimentarius en los lineamientos para el uso de las declaraciones nutricionales deja a criterio de cada gobierno la adopción total o parcial de los mismos. **Por tanto,**

**DECRETAN:**

**Artículo 1º**—Aprobar el siguiente Reglamento Técnico:

**RTCR: 135:2002 Etiquetado Nutricional de los Alimentos Preenvasados**

**1. ÁMBITO DE APLICACIÓN**

1.1 El presente reglamento técnico se aplica al etiquetado de todos los alimentos preenvasados únicamente cuando destaquen alguna cualidad nutricional, y a determinados aspectos relativos a la presentación de los mismos y a la declaración de propiedades referentes a dichos alimentos.

1.2 La declaración de nutrientes para los demás alimentos será voluntaria.

**2. OBJETIVOS**

2.1 Velar para que el etiquetado nutricional:

- facilite al consumidor datos sobre los alimentos, para que pueda discernir en el momento de hacer su elección;
- proporcione un medio eficaz para indicar en la etiqueta datos sobre el contenido de nutrientes del alimento;
- estimule la aplicación de principios nutricionales sólidos, en la preparación de alimentos, en beneficio de la salud pública;
- ofrezca la oportunidad de incluir información nutricional complementaria en la etiqueta.

2.2 Asegurar que el etiquetado nutricional no describa un producto, ni presente información sobre el mismo, que sea de algún modo falsa, equívoca, engañosa o carente de significado en cualquier aspecto.

2.3 Velar por que no se hagan declaraciones de propiedades nutricionales sin un etiquetado nutricional.

**3. DEFINICIONES**

Para los fines del presente reglamento se entenderá por:

- 3.1 **Ácidos grasos monoinsaturados:** son los ácidos grasos con un doble enlace, expresados como ácidos grasos libres.
- 3.2 **Ácidos grasos poliinsaturados:** son los ácidos grasos con más de un doble enlace, expresados como ácidos grasos libres.
- 3.3 **Ácidos grasos saturados:** son los ácidos grasos sin dobles enlaces, expresados como ácidos grasos libres.
- 3.4 **Alimento de referencia:** para los efectos de este reglamento, el alimento de referencia puede ser un alimento similar o diferente, pero siempre incluido dentro de la categoría del producto y que pueda sustituirlo en la dieta; ejemplo "salsa de tomate natural" como referencia para "salsa de tomate preenvasada".
- 3.5 **Alimentos para fines de hostelería:** aquellos alimentos destinados a utilizarse en restaurantes, cantinas, escuelas, hospitales e instituciones similares donde se preparan comidas para consumo inmediato.
- 3.6 **Alimentos que destaquen alguna cualidad nutricional:** aquellos alimentos preenvasados que en su etiqueta formulen declaraciones de propiedades nutricionales.
- 3.7 **Azúcar agregado:** se entiende cualesquier tipo de azúcares agregados a un alimento.
- 3.8 **Azúcares:** se entiende todos los mono y disacáridos presentes en un alimento.
- 3.9 **Carbohidratos; hidratos de carbono; glucósidos:** compuestos orgánicos de origen natural y de fórmula general  $C_n(H_2O)_n$ .
- 3.10 **Declaración de nutrientes o información nutricional:** es la información normalizada o el listado del contenido de nutrientes de un alimento.
- 3.11 **Declaración de propiedades comparativas:** aquellas que comparan los niveles de nutrientes o el valor energético de dos o más alimentos. Ejemplos: reducido, menos que, incrementado, más que.

- 3.12 **Declaración de propiedades nutricionales o descriptores nutricionales:** es cualquier texto o representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutricionales particulares, especialmente, pero no sólo en relación con su valor energético y contenido de proteínas, grasas y carbohidratos, así como con su contenido de vitaminas y minerales. Refiérase a los Apéndices A y B para las condiciones que se deben y sugieren, respectivamente, cumplir para su aplicación.

No constituirán declaración de propiedades nutricionales, ninguna de las siguientes condiciones:

- a) La mención de sustancias en la lista de ingredientes;
- b) La mención de nutrientes como parte obligatoria del etiquetado de un reglamento técnico nacional o una norma del Codex.
- c) La declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes en la etiqueta, si lo exige la legislación nacional.

- 3.13 **Declaración de propiedades relativas a la función de nutrientes:** aquellas que describen la función fisiológica de un nutriente en el crecimiento, el desarrollo y las funciones normales del organismo.

Ejemplos: "El calcio ayuda al desarrollo de dientes y huesos fuertes"; "La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos corporales"; "El hierro es un factor en la formación de los glóbulos rojos"; "La vitamina E protege de la oxidación de la grasa de los tejidos corporales"; "Contiene ácido fólico: el ácido fólico contribuye al crecimiento normal del feto".

- 3.14 **Declaración de propiedades relativas al contenido de nutrientes:** aquellas que describen el nivel de un determinado nutriente contenido en un alimento.

Ejemplos: "fuente de energía"; "alto en fibra"; "bajo en grasa".

- 3.15 **Etiquetado nutricional:** toda descripción destinada, a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento; comprende dos componentes: a) declaración de nutrientes. b) la información nutricional complementaria.

- 3.16 **Fibra; fibra dietética; fibra alimentaria:** es cualquier material comestible que incluye todos los polisacáridos y la lignina, no hidrolizado por las enzimas endógenas del tracto digestivo humano, determinadas según los métodos descritos en AOAC 985.29 y 991.42
- 3.17 **Grasas:** son todos los lípidos, corresponden a la suma de ácidos grasos expresados como equivalentes de triglicéridos.
- 3.18 **Guías alimentarias:** son un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población y que orienta a la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable.
- 3.19 **Ingrediente:** cualquier sustancia, incluidos los aditivos alimentarios, que se emplee en la fabricación o preparación de un alimento y esté presente en el producto final aunque posiblemente en forma modificada.
- 3.20 **Medidas caseras; medidas comunes; medidas de cocina:** son la taza, el vaso, la cuchara, la cucharadita, la pieza, la unidad, la tajada, la fracción (ejemplo: 1/4 de pastel) y otras medidas comunes como el tarro y el envase. Cuando se haga uso de estas deberá indicarse la cantidad equivalente en gramos o mililitros.
- 3.21 **Norma general:** RTCR 100:1997. Etiquetado de los alimentos preenvasados.
- 3.22 **Nutriente esencial:** se entiende toda sustancia normalmente consumida como constituyente de un alimento necesario para el crecimiento y desarrollo y el mantenimiento de una vida sana y que no puede ser sintetizada en cantidades suficientes por el cuerpo.
- 3.23 **Nutriente:** es cualquier sustancia consumida normalmente como componente de un alimento, y que:
- a) Proporciona energía; o
  - b) Es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la vida; o
  - c) Cuya carencia hará que se produzcan cambios bioquímicos o fisiológicos característicos.

- 3.24 **Porcentaje del valor de referencia de nutriente (%VRN):** es la proporción del contenido de energía o nutrientes por 100 g o 100 mL o por porción, con respecto al VRN.
- 3.25 **Porción:** es la cantidad de alimento expresada en g, mL o medida casera que generalmente se acostumbra consumir por tiempo de comida. Refiérase al Apéndice D para cantidades sugeridas de porciones específicas de diferentes alimentos.
- 3.26 **Preenvasado:** todo alimento envuelto, empaquetado o embalado previamente, listo para ofrecerlo al consumidor o para fines de hostelería.
- 3.27 **Proteínas:** Son polímeros cuyas unidades básicas son amino o iminoácidos. Corresponden al contenido de nitrógeno total (Kjeldhal) multiplicado por el factor correspondiente según tipo de alimento.
- 3.28 **Valor de referencia de nutriente (VRN):** cantidad diaria de ingestión de energía o nutrientes recomendadas para mujeres y hombres sanos, dictadas por la FAO/OMS para fines de etiquetado.

#### 4. ETIQUETADO OBLIGATORIO DE LOS ALIMENTOS PREENVASADOS QUE DESTAQUEN ALGUNA PROPIEDAD NUTRICIONAL

Todo alimento que en su etiquetado destaque alguna propiedad nutricional, deberá contener además de la información exigida en la Norma General, el etiquetado nutricional como se establece en el numeral 5 del presente reglamento.

El etiquetado nutricional no deberá describir ni presentar al producto en forma falsa, equívoca o engañosa o susceptible de crear una impresión errónea respecto de su naturaleza, en ninguno de los aspectos, antes bien, deberá dar a conocer las cantidades de nutrientes que contiene el producto. Dicha información no deberá hacer creer al consumidor que se conoce exactamente la cantidad que cada persona debería ingerir para mantener su salud, ni que los alimentos presentados con tal etiquetado tienen necesariamente alguna ventaja nutricional con respecto a los que no se presentan así etiquetados.

#### 5. DECLARACIÓN DE NUTRIENTES

##### 5.1 Nutrientes que deben declararse.

Cuando se aplique la declaración de nutrientes, será obligatorio declarar la información cuantitativa siguiente:

- Valor energético
  - Proteínas
  - Carbohidratos (con exclusión de la fibra dietética)
  - Grasas
  - Cantidad total de los nutrientes específicos y otros componentes de los cuales se formulen declaraciones de propiedades
  - Cualquier otro nutriente que exija la legislación nacional para un producto o grupo de productos.
- 5.1.1 Cuando se haga una declaración de propiedades con respecto a la cantidad o el tipo de carbohidrato, deberá incluirse la cantidad total de azúcares, además de lo prescrito en la sección 5.1. podrán indicarse también las cantidades de almidón y otros constituyentes de carbohidratos.
- 5.1.2 Cuando se haga una declaración de propiedades respecto al contenido de fibra dietética, deberá declararse dicha cantidad de fibra dietética.
- 5.1.3 Cuando se haga una declaración de propiedades respecto a la cantidad o el tipo de ácidos grasos, deberán indicarse las cantidades de ácidos grasos saturados y de ácidos grasos mono y poliinsaturados de conformidad con lo estipulado en la sección 3.14, 3.15, 3.16 y 3.17.
- 5.1.4 Además de la declaración obligatoria, podrán enumerarse las vitaminas y los minerales de acuerdo a los siguientes criterios:
- Cuando se aplique la declaración de nutrientes, sólo se indicarán las vitaminas y minerales que se hallan presentes en cantidades significativas.
  - Como norma, al decidir qué constituye una cantidad significativa, se deberá considerar el 5% del valor de referencia del nutriente aportado a la población pertinente por 100 g o 100 mL o por la porción cuantificada en la etiqueta.
- 5.1.5 Cuando un producto esté sujeto a los requisitos de etiquetado de un reglamento técnico nacional, las disposiciones para la declaración de nutrientes establecidas en dicha normativa

prevalecerán sobre las disposiciones del numeral 4 y de los numerales 5.1 a 5.1.4 de este reglamento, pero no deberán estar en contradicción con ellas.

#### 5.1.6 Cálculo de nutrientes.

##### 5.1.6.1 Cálculo de energía

La cantidad de energía se deberá calcular utilizando el siguientes factor de conversión: (4,189 kJ = 1 kcal).

	<b>kJ/g</b>	<b>kcal/g</b>
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9
Alcohol (Etanol)	29	7
Ácidos orgánicos	13	3

Para efectos de educar al consumidor en el uso del S.I., en la etiqueta deberá aparecer el factor de conversión. Se permite cualquier otra información que el responsable del producto considere pertinente al respecto.

##### 5.1.6.2 Cálculo de proteína.

La cantidad de proteína que ha de indicarse, deberá calcularse utilizando la fórmula siguiente:

$$\text{Proteína} = \text{contenido total de nitrógeno Kjeldahl} * 6,25$$

A no ser que se dé un factor diferente en un reglamento técnico nacional o en el método de análisis nacional para dicho alimento.

## 5.2 Presentación del contenido de nutrientes.

5.2.1 La declaración del contenido de nutrientes deberá hacerse en forma numérica. Sin embargo, no se excluye el uso de otras formas de presentación.

5.2.2 La información sobre el valor energético (energía) se debe expresar en la unidad del S.I.: el joule, o su múltiplo, el

kilojoule (kJ), por 100 g o 100 mL o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase. Se permite el uso de la caloría o su múltiplo, la kilocaloría (kcal) (hasta el 2004) conjuntamente con la unidad del S.I.

- 5.2.3 La información sobre la cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas que contienen los alimentos podrá expresarse en gramos por 100 g o 100 mL o por porción si se indica el número de porciones contenidas en el envase.
- 5.2.4 La información numérica sobre vitaminas y minerales deberá expresarse en unidades del Sistema Internacional o en porcentaje del Valor de Referencia del Nutriente (VRN) de referencia o en ambas, por 100 g o por 100 mL, o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase. La información sobre el valor energético y proteico puede expresarse también en porcentaje del VRN de referencia (%VRN). Cuando se usa el %VRN deberá indicarse el contenido energético de la dieta en que se basó el cálculo.

Cuando se utilizan valores del VRN de referencia, éstos podrán basarse en la dosis diarias de ingestión de energía y nutrientes recomendadas, dictadas por FAO/OMS para fines de etiquetado (estas recomendaciones son para hombres y mujeres adultos, sanos promedio):

Energía	kJ	8 400-10 500
Energía	kcal	2 000-2 500
Proteína	g	50
Vitamina A	µg	800
Vitamina D	µg	5
Vitamina C	mg	60
Tiamina	mg	1,4
Riboflavina	mg	1,6
Niacina	mg	18
Vitamina B6	mg	2
Ácido fólico	µg	200
Vitamina B12	µg	1
Calcio	mg	800
Hierro	mg	14
Magnesio	mg	300
Zinc	mg	15
Yodo	µg	150

Podrán utilizarse otras referencias reconocidas, siempre y cuando se indique la fuente.

- 5.2.5 La presencia de carbohidratos disponibles deberá declararse en la etiqueta como "carbohidratos". Cuando se declaren los tipos de carbohidratos, tal declaración deberá seguir inmediatamente, en la línea o columna, a la declaración del contenido total de los carbohidratos, puede hacerse de la forma siguiente:

"Carbohidratos, \_\_\_g, de los cuales, azúcares, \_\_\_g".

Podrá seguir: "X" \_\_\_g"

Donde X representa el nombre específico de cualquier otro constituyente de carbohidrato.

- 5.2.6 Cuando se declare la cantidad y tipo de ácido graso o se haga alguna mención a ellos, esta declaración deberá seguir inmediatamente a la declaración del contenido total de grasas, de conformidad con la sección 5.2.3.

Podrá utilizarse el formato siguiente:

grasas, \_\_\_g

de las cuales, ácidos grasos poliinsaturados \_\_\_g  
ácidos grasos monoinsaturados \_\_\_g  
y ácidos grasos saturados \_\_\_g

### 5.3 Tolerancias y cumplimiento.

- 5.3.1 Se tomará una tolerancia de  $\pm 10\%$  para macronutrientes (carbohidratos, proteína y grasa),  $\pm 20\%$  para minerales y para vitaminas de 20% a 60%, respecto a los valores declarados en la etiqueta.

- 5.3.2 Cuando el producto esté sujeto a un reglamento técnico nacional específico sobre el mismo, los requisitos establecidos por la normativa para las tolerancias aplicables a la declaración de nutrientes en la etiqueta deberán tener prioridad con respecto a este Reglamento.

5.3.3 En el Apéndice C se da una referencia para la expresión de los valores en la etiqueta.

## 6. INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLEMENTARIA

- 6.1 La información nutricional complementaria tiene por objeto facilitar la comprensión del consumidor del valor nutritivo del alimento y ayudarlo a interpretar la declaración sobre el nutriente. Hay varias maneras de presentar dicha información que pueden utilizarse en las etiquetas de los alimentos, tales como gráficos, cuadros y otros referidos como valores absolutos o como %VRN.
- 6.2 El uso de información nutricional complementaria en las etiquetas de los alimentos deberá ser facultativo y no deberá sustituir sino añadirse a la declaración de los nutrientes.
- 6.3 La información nutricional complementaria en las etiquetas puede ir acompañada de programas educativos al consumidor para aumentar su capacidad de comprensión, y lograr que se haga mayor uso de la información.

## 7. DECLARACIONES DE PROPIEDADES NUTRICIONALES

- 7.1 El descriptor nutricional o declaración de propiedad nutricional se indicará cerca del nombre del alimento.
- 7.2 **Declaraciones de propiedades relativas al contenido de nutrientes:**
  - 7.2.1 Cuando se haga una declaración del contenido nutricional que esté incluida en el Apéndice A, o se haga una declaración sinónima, deberá aplicarse las condiciones especificadas en dicho apéndice para tal declaración. Para proteínas, minerales, vitaminas y fibra se sugiere aplicar las condiciones indicadas en el Apéndice B.
  - 7.2.2. Todo alimento que no haya sido modificado en su composición, pero que por su naturaleza presenta un beneficio nutricional, podrá indicar en la etiqueta utilizando el siguiente texto "este alimento es por su naturaleza X" (X significa la característica distintiva esencial), con la condición de que dicha declaración no induzca a error al consumidor.

- 7.3 Declaraciones de propiedades comparativas.** Se permitirán según las siguientes condiciones y basándose en el alimento tal como se ofrece para la venta, teniendo en cuenta la preparación posterior requerida para su consumo de acuerdo con las instrucciones de uso indicadas en la etiqueta.
- 7.3.1 Los alimentos comparados deberán ser versiones diferentes de un mismo alimento, o alimentos similares. Los alimentos que se comparan deben ser identificados claramente.
- 7.3.2 Se deberá indicar la cuantía de la diferencia en el valor energético o el contenido de nutrientes. La información siguiente deberá figurar cerca de la declaración comparativa:
- 7.3.2.1 La cuantía de la diferencia relativa a la misma cantidad de alimento se podrá expresar en porcentaje, en fracción o en una cantidad absoluta. Se deberán incluir detalles completos de la declaración establecida.
- 7.3.2.2 La identidad del alimento o alimentos con los cuales se compara el alimento en cuestión. El alimento o alimentos deberán describirse de modo que el consumidor pueda identificarlos fácilmente.
- 7.3.3 La comparación deberá basarse en una diferencia relativa de al menos 25% en el valor energético o contenido de nutrientes entre los alimentos comparados. Para los micronutrientes se acepta una diferencia del 10% en el VRN siempre que esta cantidad sea mayor al valor absoluto mínimo sugerido para "fuente de" o "bajo contenido" indicado en el Apéndice B.
- 7.3.4 Los términos "adicionado"; "agregado"; "más"; "extra" pueden ser utilizados en el etiquetado para describir únicamente el nivel de proteína, fibra dietética, vitaminas, minerales, si al alimento le ha sido agregado al menos un 10% del VRN por 100 g, 100 mL, o por porción, si se indica el número de porciones contenidas en el envase.
- 7.3.5 El uso de los vocablos "ligero" o "liviano" deberá seguir el mismo criterio para "reducido" e incluir una indicación de las

características que hacen que el alimento sea "ligero" o "liviano".

#### **7.4 Declaración de propiedades relacionadas con la adición de nutrientes esenciales a los alimentos.**

7.4.1 Los términos "fortificado" o "enriquecido" pueden ser utilizados en el etiquetado cuando se adiciona al alimento uno o más nutrientes esenciales, tanto si está como si no está contenido normalmente en él, con el fin de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en la población o en grupos específicos de la población.

7.4.2 El término restitución puede ser utilizado en el etiquetado cuando se adiciona a un alimento, un nutriente o nutrientes, que se hayan perdido durante su fabricación o durante los procedimientos normales de almacenamiento y manipulación, en cantidades tales que den lugar a la presencia en el alimento de las concentraciones de nutriente o nutrientes presentes en la parte comestible antes de su elaboración, almacenamiento o manipulación.

7.4.2.1 Cuando se adicione vitaminas y minerales con el fin de restaurar, restablecer o restituir el nivel de ocurrencia anterior, al tratamiento térmico en el alimento, no se podrá hacer una declaración de "fortificado" o "enriquecido".

#### **7.5 Declaración de propiedades relativas a la función de los nutrientes.**

7.5.1 Solamente deberá ser objeto de declaración de propiedades relativas a la función de un nutriente aquellos nutrientes esenciales para los cuales se haya establecido un VRN o aquellos nutrientes que se mencionan en las Guías Alimentarias oficialmente reconocidas por el Ministerio de Salud.

7.5.2 El alimento para el cual se haga una declaración debe constituir una fuente significativa del nutriente en la alimentación de acuerdo al Apéndice B.

7.5.3 La declaración de propiedades relativas a la función del nutriente deberá basarse en consenso científico aprobado por el Ministerio de Salud.

7.5.4 La declaración de propiedades no deberá sugerir o incluir ninguna declaración en el sentido de que el nutriente inducirá cura o tratamiento contra enfermedades.

**7.6 Declaración de propiedades relacionadas con alimentación saludable.**

7.6.1 Deberán emplearse solamente declaraciones de propiedades relacionadas con el régimen de alimentación contenido en las Guías Alimentarias.

7.6.2 Se admitirá cierta flexibilidad en la enunciación de las declaraciones de propiedades, siempre que se mantengan fieles al régimen de alimentación descrito en las directrices dietéticas.

7.6.3 Las declaraciones de propiedades referentes a "régimenes saludables" o a cualquier expresión equivalente, se considerarán como declaraciones relativas al régimen de alimentación contenido en las directrices dietéticas y deberán adaptarse a ellas.

7.6.4 La descripción de alimentos como parte de un régimen saludable, régimen equilibrado saludable, etc., no se deberá basar solamente en la selección de uno o más aspectos del alimento. Se exigirán ciertos criterios mínimos para otros nutrientes relacionados con las Guías Alimentarias.

7.6.5 No se deberán describir los alimentos como "saludables" ni presentarlos de modo que se pueda suponer que un alimento por sí solo podrá impartir salud.

7.6.6 Podrán describirse los alimentos como integrantes de una alimentación saludable a condición de que aparezca en la etiqueta una declaración que relacione el alimento con la alimentación descrita en las directrices dietéticas.

**8. CORRESPONDENCIA**

Para la redacción de estas directrices se tomó en cuenta:

Italia FAO/OMS Codex Alimentarius. CODEX STAN 146-1985. Norma general de etiquetado y declaración de propiedades de los alimentos preenvasados para regímenes especiales. (Norma Mundial). Italia: 1985.

Italia. FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 2 1985 (Rev.1-1993). Directrices sobre etiquetado nutricional. Italia: 1998.

Italia. FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 09-1987 (Rev. 1991). Principios generales para la adición de nutrientes esenciales a los alimentos. Italia: 1992.

Italia. FAO/OMS Codex Alimentarius. CAC/GL 23-1997. Lineamientos para el uso de declaraciones nutricionales. Italia: 1998.

Italia. FAO/OMS Codex Alimentarius. ALINORM 99/26. APÉNDICE II. Italia: 1999.

MERCOSUR-GMC-Res. N° 18/94. Res MS y AS N°3 del 11.01.95. Rotulado nutricional de alimentos envasados.

Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica. San José, Costa Rica. Ministerio de Salud. 1997.

United States. Food and Drug Administration - Center for Food Safety and Applied Nutrition. A Food Labeling Guide. September, 1994 (Editorial revisions, June, 1999).

**Apéndice A. Descriptores nutricionales para energía y nutrientes  
y condiciones que deben cumplirse para su aplicación.  
(Reglamentario).**

<b>Componente</b>	<b>Declaración</b>	<b>Condición que debe cumplir</b>
Energía	Libre	No contiene más de 21 kJ (5 kcal) por porción o por 100 g o 100 mL
	Bajo	No contiene más de 170kJ (40 kcal) por porción o por 100 g o 100 mL
	Reducido, ligero	liviano, Contiene al menos un 25% menos de energía por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en energía.
Grasa	Libre	Contiene no más de 0,5 g por porción o por 100 g o 100 mL
	Bajo	Contiene no más de 3 g por porción o por 100 g o 100 mL
	Reducido, ligero	liviano, Contiene al menos un 25% menos de grasa por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa.
Grasa saturada	Libre	Contiene no más de 0,5 g de grasa saturada y menos de 0,5 gramos de ácidos grasos trans por porción o por 100 g o 100 mL.
	Bajo	Contiene no más de 1,0 g por porción y la grasa saturada no aporta más del 15% de la energía.
	Reducido	Contiene al menos un 25% menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL, con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en grasa saturada.

Colesterol	Libre	Contiene no más de 2 mg por porción o por 100 g o 100 mL Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL
	Bajo	Contiene no más de 20 mg por porción por 100 g o 100 mL Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL
	Reducido	Contiene al menos un 25% menos de colesterol por porción con respecto al alimento de referencia. El alimento de referencia no debe ser bajo en colesterol. Contiene 2 g o menos de grasa saturada por porción o por 100 g o 100 mL
Azúcares	Libre	Contiene no más de 0,5 g por porción o por 100 g o 100 mL
	Reducido	Contiene al menos un 25% menos de azúcar por porción por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia.
Azúcar, Azúcares 21 CFR 101.60 (c)	"Sin azúcar agregado" y "Sin adición de azúcares"	Declaraciones permitidas si no se ha adicionado durante el procesamiento, azúcar o ingredientes que contengan azúcar. Se declara si el alimento no es bajo o reducido en energía.
Sodio	Libre	Contiene no más de 5mg por porción o por 100 g o 100 mL
	Bajo	Contiene no más de 140 mg por porción o por 100 g o 100 mL
	Muy bajo	Contiene no más de 35 mg por 100 g o

por 100 g o 100 mL

Reducido, liviano, Contiene al menos un 25% menos de sodio por porción o por 100 g o 100 mL con respecto al alimento de referencia.

Sin sal Debe ser libre de sodio

**Apéndice B. Descriptores nutricionales para proteínas, fibra, vitaminas,minerales.(Informativo).**

Proteína	Fuente	Contiene no menos de 10% del VRN por 100 g, ó Contiene no menos de 5% del VRN por 100 ml, ó Contiene no menos del 5% del VRN por 100 kcal, ó
	Alto o buena fuente	Contiene no menos del 10% del VRN por porción del alimento  Contiene dos veces los valores para fuente
Vitaminas y Minerales	Fuente	Contiene no menos del 15% del VRN por 100 g, o contiene no menos del 7,5% del VRN por 100 ml, o contiene no menos del 5% del VRN por 100 kcal,
	Alto o buena fuente	o contiene no menos del 15 del VRN por porción del alimento  Contiene dos veces los valores para fuente
Fibra	Fuente	Contiene no menos de 3 g por 100 g, ó Contiene no menos de 1,5 g por 100 kcal o por porción del alimento
	Alto o buena fuente	Contiene dos veces los valores para fuente

**Apéndice C. Reglas para el redondeo en la declaración de nutrientes.  
(Informativo).**

<b>Nutriente por 100 g o 100 ml</b>	<b>Unidades</b>	<b>Redondeo</b>
Energía	kJ	< 20 KJ se declara cero ≤ 200 kJ en incrementos de 25 kJ > 200 kJ en incrementos de 50 kJ
	kcal	< 5 kcal se declara cero ≤ 50 kcal en incrementos de 5 kcal > 50 kcal en incrementos de 10 kcal
Grasas, grasa saturada, grasa poliinsaturada y monoinsaturada:	g	≤ 5 g en incrementos de 0,5 g > 5 g en incrementos de 1 g
Colesterol	mg	< 2 mg se declara cero 2 a 5 mg "menos de 5 mg" > 5 mg en incrementos de 5 mg
Sodio y potasio	mg	< 5 mg se declara cero 5 a 140 mg en incrementos de 5 mg > 140 mg en incrementos de 10 mg
Carbohidratos, fibra dietética, fibra soluble e insoluble, azúcares, polialcoholes, otros carbohidratos, proteína	g	< 1 g "contiene menos de 1 g" o "menos de 1 g" ≤ 1 g en incrementos de 1 g
Vitaminas y minerales	%VRN	≤ 10% Vit. y Min. en incrementos de 2% ≤ 50% Vit. y Min. en incrementos de 5% > 50% Vit. y Min. en incrementos de 10%

**Apéndice D. Cantidades de referencia para el cálculo  
de las porciones de productos específicos.  
(Informativo)**

<b>Categoría de producto</b>	<b>Consumida por tiempo de comida</b>	<b>Declaración de la etiqueta</b>
<b>PARA NIÑOS E INFANTES</b>		
1. Cereales secos e instantáneos	15 g	13 g ( de taza)
2. Cereales preparados y listos para servir	110 g	__ g (__ tazas)
3. Otros cereales y productos de granos, listos para consumir (cereales listos para consumir, galletas, tostadas, galletas para la dentición)	7 g para niños pequeños.	__ g (__taza(s) para cereales listos para consumir.
	20 g de cereales listo para consumir para infantes.	__ unidades para los demás.
4. Almuerzos, postres, frutas, vegetales o sopas, mezcla seca	15 g	__ g (__ cucharadas), ó __ g (__ tazas).
5. Almuerzos, postres, frutas, vegetales, o sopas, listos para usar, tipo colado o "strained".	60 g	__ g (__ taza)
6. Almuerzos, postres, frutas, vegetales, o sopas listas para usar, tipo junior	110 g	__ g (__ taza)
7. Almuerzos, estofados, o sopas para niños pequeños, listos para usar	170 g	__ g (__ taza) __ g (__ taza)
8. Frutas para niños pequeños listos para usar	125 g	__ g (__ taza)
9. Vegetales para niños pequeños, listos para usar	70 g	__ g (__ taza)

	55 g	125 ml
10. Huevos, yemas de huevo		
	125 ml.	
11. Jugos, todas las variedades		
<b>PRODUCTOS DE PANADERÍA</b>		
1. Queques, cangrejos, tortillas, bolillos, pan de maíz	55 g	__ g (__ unidades)
2. Pan.	50 g	__ g (__ unidades) para pan en tajadas y piezas individuales.
		56 g __ tajada de 2,5 cm.
3. Queques con un 35% o más de frutas o semillas vegetales	125 g	__ g (__ unidades) para unidades.
		__ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.
4. Queques con menos del 35% de frutas o semillas o vegetales	80 g	__ g (__ unidades) para unidades.
		__ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.
5. Queques sin relleno ni lustre	55 g	__ g (__ unidades) para unidades.
		__ g (__ unidades fraccionadas) para productos enteros.
6. Galletas	30 g	__ g (__ unidades).
7. Tostada francesa, panqueques	110 g preparados 40 g para la	__ g (__

mezcla. unidades).  
 \_\_\_ g (\_\_\_ tazas)  
 para la mezcla.

**BEBIDAS**

- |  |                  |                 |
|--|------------------|-----------------|
| 1. Carbonatadas y no carbonatadas, wine coolers y agua | 250 ml           | 250 ml (1 vaso) |
| 2. Café, té, endulcorado y saborizado                  | 250 ml preparado | 250 ml (1 vaso) |

**CEREALES Y OTROS PRODUCTOS DE GRANOS**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1. Cereales para el desayuno  | 40 g de cereal,<br>55 g de cereal<br>edulcorado y<br>saborizado,<br>1 taza preparado | ___ g (___ taza (s))   |
| 2. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 20 g o menos por taza  | 15 g   | ___ g (___ taza (s))   |
| 3. Cereales para el desayuno que pesan 20 g o más pero menos de 43 g por taza; cereales altos en fibra que contiene 28 g o más por 100 g. | 30 g   | ___ g (___ taza (s))   |
| 4. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 43 g o más por taza  | 55 g   | ___ g (___ taza (s))   |
| 5. Germen de trigo, afrecho.  | 15 g   | ___ g (___ taza (s))<br>___ g (___ taza (s))<br>___ g (___ taza (s)) |
| 6. Harinas, harina de maíz  | 30 g   | ___ g (___ taza (s))   |
| 7. Granos, arroz, cebada  | 45 g secos<br>140 g preparados   | ___ g (___ taza (s))<br>___ g (___ taza (s))                         |
| 8. Pastas   | 55 g secos<br>140 g preparados   | ___ g (___ taza (s))<br>___ g (___ taza (s)),                        |

9. Almidones, almidón de yuca, de maíz, de papa	15 g	unidades para piezas grandes (caracoles, ravioles).
		— g (— cucharadas)

### PRODUCTOS LÁCTEOS

1. Queso colage	110 g	105 g (½ taza) para masa fina
		113 g (½ taza) para masa gruesa, bajo en grasa y con frutas.
		— g (½taza) para todos los otros.
2. Queso usado principalmente como ingrediente	55 g	48 g (1/3 taza) para colage seco
		62 g (¼taza) para ricota seco.
3. Queso duro rallado, parmesano, bagaces, romano	5 g	5 g (1 cucharadita)
4. Queso, todos los demás, incluidos los quesos crema y los para untar	30 g	
5. Crema y sustitutos de la crema, fluida	15 ml	15 ml (1 cucharada)
6. Crema y sustitutos de la crema, en polvo	2 g	2 g (1 cucharadita)
7. Rompope	125 ml	125 ml (½taza)
8. Leche condensada (sin diluir)	30 ml	30 ml (2 cucharadas)
9. Leche evaporada (sin diluir)	30 ml	

10. Leche y bebidas cuya base es la leche, desayunos instantáneos, chocolate, leches malteadas	250 ml	30 ml (2 cucharadas)
	30 g	
11. Natilla	225 g	250 ml (1 taza)
12. Yogur		30 ml (2 cucharadas)
		225 g (1 taza).

### POSTRES

1. Helados cuya base es la crema, yogur congelado, conos, emparedados de helado	½taza, incluido el barquillo y la cobertura	___ pieza(s), para productos empacados.
		___ g (½taza) para los demás.
2. Helados de agua, jugos de frutas	85 g	___ pieza(s), para productos empacados.
		___ g (½taza) para los demás.
3. Gelatinas, flanes, pudines	¼taza	___ pieza(s), para productos empacados.
		___ g (½taza) para los demás.

### HUEVOS Y SUSTITUTOS DE LOS HUEVOS

1. Mezclas de huevos, omeletes, picados.	110 g	___ g (___ piezas)
2. Huevos, todos los tamaños	50 g	___ g (1 grande, 1 mediano, etc)

3. Sustitutos de los huevos 50 g (cantidad para hacer un huevo grande) \_\_\_ g (\_\_\_ taza(s))

### ACEITES Y GRASAS

1. Mantequilla, manteca, aceite, margarina 1 cucharada 14 g (1 cucharada para margarina, mantequilla y aceite)

13 g (1 cucharada para manteca.

2. Aderezos para ensalada 30 g

30 g (2 cucharadas)

3. Mayonesa, untos para emparedados, aderezos tipo mayonesa. 15 g

4. Aerosoles 0.25 g

15 ml (1 cucharada)

0,25 g (apretar el botón \_\_\_ segundos)

### PESCADO, CARNES, AVES, CAZA Y SUSTITUTOS

1. Sustitutos de tocineta, anchoas enlatadas, pasta de anchoas, caviar 15 g

\_\_\_ g (\_\_\_ piezas para productos en piezas discretas)

\_\_\_ g (\_\_\_ cucharadita) para los demás.

2. Carnes secas 30 g

\_\_\_ g (\_\_\_ piezas)

3. Entradas con salsa, camarones en salsa de langosta. 140 g cocinado \_\_\_ g (\_\_\_ taza)

4. Entradas sin salsa, cebiche, pescado 85 g cocinado 110 g crudo \_\_\_ g (\_\_\_ taza)

frito	55 g	__ g (__ taza)
5. Pescados, mariscos y caza enlatados	55 g	__ g (__ piezas) para productos discretos.
6. Paté, embutidos.		__ g (__ taza) para los otros.
	55 g	__ g (__ piezas) para productos discretos.
7. Pescado, mariscos y caza, ahumados o en salmuera		__ g (__ taza) para los otros.

#### FRUTAS Y JUGOS DE FRUTAS

1. Frutas confitadas y adobadas	30 g	__ g (__ piezas)
2. Frutas deshidratadas	40 g	__ g (__ piezas) para piezas grandes: higos, ciruelas
		__ g (__ tazas) para piezas pequeñas: pasas.
3. Frutas para adorno, por ejemplo cerezas	4 g	__ g (1 cereza)
	250 ml	
4. Jugos, néctares y bebidas de frutas		250 ml (1 vaso)
5. Jugos usados como ingrediente (jugo de limón)	5 ml	5 ml (1 cucharadita)

#### LEGUMBRES

1. Frijoles, solos o en salsa	85 g	__ g (1/4 taza)
-------------------------------	------	-----------------

### MISCELÁNEOS

1. Polvo de hornear, pectina	1 g	¼cucharadita	
2. Decorado para queques, azúcar coloreado, confitillos	¼cucharadita	__ g (¼ cucharadita)	(¼)
3. Vino para cocinar	30 ml	30 ml	(2)
4. Ligas para tragos sin alcohol	Cantidad para hacer 250 ml	30 cucharadas)	
5. Goma de mascar	3 g	__ ml (__ vaso)	
6. Sustitutos de la tocineta	7 g	__ g (__ piezas)	
7. Sal, sustitutos de la sal, sales sazonadoras (sal de ajo)	1 g	__ g (¼ cucharadita)	(¼)
8. Especias y hierbas	¼cucharadita	__ g (¼ cucharadita)	(¼)
	0,5 g si no es medible	__ g (¼ cucharadita)	(¼)
		__ g (__piezas) si no es medible, ejemplo hojas de laurel.	

### PLATOS PREPARADOS

1. Medibles por taza, cacerolas macarrones, espaguetti en salsa, estofados	1 taza	__ g (1 taza)	
2. No medibles por tazas, buratos, enchiladas, pizzas, quiche, emparedados de todo tipo.	150 g adicione 55 g para productos con salsas acompañantes (enchiladas con queso, crepas en	__ g (__ piezas) para productos de piezas discretas.	
	de tajada) para		

salsa)

unidades discretas  
grandes.

### **NUECES Y SEMILLAS**

1. Nueces y semillas de todo tipo o 30 g  
partidas

\_\_ g ( piezas) para  
piezas grandes  
(nueces sin pelar)

\_\_ g ( \_\_  
cucharaditas) ( \_\_  
taza) para piezas  
pequeñas.

2. Mantequillas, pastas o cremas de 2 cucharaditas  
nueces y semillas

\_\_ g (2  
cucharaditas)

### **PAPAS**

1. Papas a la francesa, palillos

70 g preparadas.  
85 g congelados.  
85 g sin preparar.

70 g preparados.

2. Puré

140 g

\_\_ g ( \_\_ taza)

3. Enteras, frescas o enlatadas

100 g frescas.  
160 g enlatadas  
en líquido.

\_\_ g ( \_\_ piezas)  
para piezas  
discretas.

\_\_ g ( \_\_ taza) para  
producto picado o  
tajadeados.

### **ENSALADAS**

1. Papa o pasta

140 g

\_\_ g ( \_\_ taza)

2. Otras ensaladas: frijoles, frutas,  
huevos, pescado, vegetales.

100 g

\_\_ g ( \_\_ taza)

### **SALSAS, "DIPS"**

1. Salsa barbecue, holandesa, tártara, salsa de natilla para untar	2 cucharadas	___ g (2 cucharadas)
2. Salsa para plato principal (salsa para espagueti)	125 g	___ g (1/2taza)
3. Otras salsas, pesto, salsa de pizza, salsa de queso.	1/4taza	___ g (1/4taza)
4. Condimentos mayores, catsup, salsa de soya, vinagre, salsa para cocteles	1 cucharada	___ g (1 cucharada)

### SNACKS

1. Todas las variedades, papas tostadas, palomitas de maíz, extruidos y soplados	30 g	___ g (___ taza). ___ g (___ piezas) para productos grandes.
--	------	---

### SOPAS

1. Todas las variedades	250 ml	___ g (1 taza)
-------------------------	--------	----------------

### AZÚCARES

1. Confitos duros (para el aliento tipo menta)	2 g	___ g (___ piezas)
2. Confitos duros en tubos o en mini dispensadores	5 g	___ g (___ piezas)
3. Otros confitos duros	15 g	___ g (___ piezas) para piezas grandes.
		___ g (___ cucharadita) para piezas pequeñas.
4. Azúcar para repostería	30 g	30 g (1/4taza)
	1 cucharadita	

5. Miel, jaleas, mermeladas, melazas		___ g (1 cucharadita)
6. Marsmelos	30 g	
7. Azúcar	4g	___ g (___ taza)
8. Sustitutos del azúcar	Cantidad equivalente a 1 cucharadita de azúcar	___ g (1 cucharadita)
		___ g (___ cucharadita) Para sólidos.
9. Siropes y jaleas	30 ml	___ g (___ gotas) para líquidos.
		30 ml (2 cucharadas)

### PRODUCTOS VEGETALES

1. Vegetales usados para decorar o dar sabor: perejil, chile dulce	15 g	___ g (___ cucharadas) para producto picado.  ___ g (___ piezas)
2. Cebolla, chile dulce	30 g	___ g (___ piezas) (___ taza)
3. Otros vegetales sin salsa, frescos, enlatados o congelados	85 g frescos o congelados. 95 g envasados al vacío. 130 g enlatados con líquido.	___ g (___ piezas) (___ taza)
4. Otros vegetales sin salsa, frescos,		

enlatados o congelados.	110 g	___ g (___ piezas) (___ taza)
5. Jugo de vegetales	250 ml	250 ml (1 vaso)
6. Aceitunas	15 g	___ g (___ piezas)
7. Encurtidos de todo tipo	30 g	30 g medida visual.
8. Pasta de vegetales, pasta de tomate	30 g	33 g (2 cucharadas) para pasta de tomate.  ___ g (___ cucharadas) para todos los demás.
9. Salsas o purés de vegetales ejemplo salsa de tomate, puré de tomate.	60 g	61 g (¼ taza) para salsa de tomate.  63 g (¼ de taza) para puré de tomate.  ___ g (¼ de taza) para los demás.

**Artículo 2º**—Deróguense los Decretos Ejecutivos N° 21481-MEIC-S publicado en La Gaceta N° 247 del 24 de diciembre de 1992 y el N° 22646-MEIC-S publicado en La Gaceta N° 216 del 11 de noviembre de 1993.

**Artículo 3º**—Para el uso de descriptores no comprendidos en esta normativa regirá el criterio del Ministerio de Salud.

**Artículo 4º**—Será el Ministerio de Salud el encargado de velar por el cumplimiento del presente reglamento.

**Artículo 5º**—A toda persona que haciendo uso de este reglamento, encuentre errores tipográficos, ortográficos, inexactitudes o ambigüedades, se le solicita notificarlo al Ministerio de Salud, sin demora, aportando, si es posible, la

información correspondiente, para hacer las investigaciones necesarias y tomar las previsiones del caso.

**Artículo 6°**—Serán sancionados de acuerdo con las leyes penales quienes incumplan con lo dispuesto en el presente reglamento.

**Artículo 7°**—Rige 6 meses después de su publicación.

Dado en la Presidencia de la República. San José, a los quince días del mes de enero del dos mil dos.

MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ ECHEVERRÍA. Los Ministros de Economía, Industria y Comercio, Gilberto Barrantes Rodríguez y de Salud, Rogelio Pardo Evans.

***La Gaceta N° 71 del 15 de abril del 2002.***