

N° 30256-MEIC-S

**RTCR: 135:2002 Etiquetado nutricional
de los alimentos preenvasados**

**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 1°—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).

	kJ/g	kcal/g
Carbohidratos	17	4
Proteínas	17	4
Grasas	37	9

Alcohol (Etanol)	29	7
Acidos 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
Acido 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).

Componente	Declaración	Condición que debe cumplir
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, Liviano, ligero	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, Liviano, ligero	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			“Sin azúcar agregado”

21 CFR 101.60 (c)		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, ligero	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 Contiene no menos del 10% del VRN por porción del alimento
	Alto o buena fuente	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, o contiene no menos del 15 del VRN por porción del alimento
	Alto o buena fuente	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).

Nutriente por 100 g o 100 ml	Unidades	Redondeo
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)**

**Consumida por Declaración de
Categoría de Producto tiempo de comida la etiqueta**

Para niños e infantes

1. Cereales secos e instantáneos	15 g	13 g (1/3 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 __ g (__ taza(s) para pequeños.	20 g de cereales listo __ unidades para los para consumir para demás. infantes.
4. Almuerzos, postres, frutas, vegetales o sopas, mezcla seca (cucharadas),	15 g	__ g (__ 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).
8. Frutas para niños pequeños listos para usar	125 g	__ g (__ taza).
9. Vegetales para niños pequeños, listos para usar	70 g	__ g (__ taza).
10. Huevos, yemas de huevo	55 g	__ g (__ taza).
11. Jugos, todas las variedades	125 ml	125 ml.

Productos de panadería

1. Queques, cangrejos, tortillas, bolillos, pan de maíz	55 g	__ g (__ unidades).
2. Pan. para pan	50 g	__ g (__ unidades)

		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 mezcla.	___ g (___
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,
55 g de cereal
edulcorado y
saborizado,
1 taza preparado | __ g (__ taza (s)). |
| 2. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 20 g o menos por taza (s)). | | 15 g __ g (__ taza |
| 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. (s)). | | 30 g __ g (__ taza |
| 4. Cereales para el desayuno (inflados), que pesan 43 g o más por taza (s)). | | 55 g __ g (__ taza |
| 5. Germen de trigo, afrecho. cucharadas). | 15 g | __ g (__ |
| | | __ g (__ taza). |
| 6. Harinas, harina de maíz cucharadas). | 30 g | __ g (__ |
| 7. Granos, arroz, cebada | 45 g secos
140 g preparados | __ g (__ taza (s)). |
| 8. Pastas | 55 g secos
140 g preparados | __ g (__ taza (s)), |
| unidades | | para piezas grandes
(caracoles, ravioles). |
| 9. Almidones, almidón de yuca, de maíz, de papa cucharadas). | 15 g | __ g (__ |

Productos lácteos

1. Queso colage masa fina. masa grasa y con todos los	110 g	105 g (½ taza) para 113 g (½ taza) para gruesa, bajo en frutas. __ g (½ taza) para otros.
2. Queso usado principalmente como ingrediente colage ricota seco.	55 g	48 g (1/3 taza) para seco. 62 g (¼ taza) para
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 (½ taza)
8. Leche condensada (sin diluir)	30 ml	30 ml (2 cucharadas)
9. Leche evaporada (sin diluir)	30 ml	30 ml (2 cucharadas)
10. Leche y bebidas cuya base es la leche, desayunos instantáneos, chocolate, leches malteadas	250 ml	250 ml (1 taza).
11. Natilla cucharadas).	30 g	30 ml (2
12. Yogur	225 g	225 g (1 taza).

Postres

- | | | |
|--|---------------------------|---|
| <p>1. Helados cuya base es la crema, yogur congelado, conos, emparedados de helado el
para productos

los demás.</p> | <p>1/2 taza, incluido</p> | <p>barquillo y la cobertura ___ pieza(s),

empacados.
___ g (1/2 taza) para</p> |
| <p>2. Helados de agua, jugos de frutas
productos

los demás.</p> | <p>85 g</p> | <p>___ pieza(s), para

empacados.
___ g (1/2 taza) para</p> |
| <p>3. Gelatinas, flanes, pudines
productos

los demás.</p> | <p>1/2 taza</p> | <p>___ pieza(s), para

empacados.
___ g (1/2 taza) para</p> |

Huevos y sustitutos de los huevos

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1. Mezclas de huevos, omeletes, picados.</p> | <p>110 g</p> | <p>___ g (___ piezas).</p> |
| <p>2. Huevos, todos los tamaños
mediano,</p> | <p>50 g</p> | <p>___ g (1 grande, 1

etc).</p> |
| <p>3. Sustitutos de los huevos

taza(s)).</p> | <p>50 g (cantidad para
hacer un huevo grande) ___ g (___</p> | |

Aceites y grasas

- | | | |
|---|--------------------|--|
| <p>1. Mantequilla, manteca, aceite, margarina
para

mantequilla y</p> | <p>1 cucharada</p> | <p>14 g (1 cucharada

margarina,

aceite).</p> |
|---|--------------------|--|

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 15 ml (1 cucharada).

4. Aerosoles 0.25 g 0,25 g (apretar el botón __ segundos).

Pescado, carnes, aves, caza y sustitutos

1. Sustitutos de tocineta, anchoas enlatadas, pasta de anchoas, caviar para

15 g __ g (__ piezas 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 frito 85 g cocinado 110 g crudo __ g (__ taza).
5. Pescados, mariscos y caza enlatados 55 g __ g (__ taza).
6. Paté, embutidos. 55 g __ g (__ piezas) para productos discretos.

__ g (__ taza) para

los otros.

7. Pescado, mariscos y caza, ahumados o en salmuera 55 g __ g (__ piezas) para productos discretos.
__ g (__ taza) para

los otros.

Frutas y jugos de frutas

1. Frutas confitadas y adobadas	30 g	__ g (__ piezas).
2. Frutas deshidratadas piezas ciruelas. piezas	40 g	__ g (__ piezas) para grandes: higos, __ g (__ tazas) para pequeñas: pasas.
3. Frutas para adorno, por ejemplo cerezas	4 g	__ g (1 cereza).
4. Jugos, néctares y bebidas de frutas	250 ml	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 (½ taza).
2. Misceláneos		
3. Polvo de hornear, pectina	1 g	¼ cucharadita.
4. Decorado para queques, azúcar coloreado, confitillos	¼ cucharadita	__ g (¼ cucharadita)
5. Vino para cocinar cucharadas).	30 ml	30 ml (2
6. Ligas para tragos sin alcohol	Cantidad para hacer	
	250 ml	__ ml (__ vaso).
7. Goma de mascar	3 g	__ g (__ piezas).
8. Sustitutos de la tocineta cucharadita).	7 g	__ g (__
9. Sal, sustitutos de la sal, sales sazonadoras (sal de ajo). cucharadita).	1 g	__ g (__
10. Especies y hierbas	¼ cucharadita	
	0,5 g si no es medible	__ g (¼
cucharadita).		__ g (__ piezas) si no

es

hojas de

medible ,ejemplo

laurel.

Platos preparados

1. Medibles por taza, cacerolas macarrones, espagueti 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 salsa) ___ g (___ piezas) para productos de piezas

discretas.

___ g (___ fracción de

tajada)

para unidades

discretas

grandes.

Nueces y semillas

1. Nueces y semillas de todo tipo o partidas 30 g ___ g (___ piezas) para piezas grandes (nueces sin pelar).

___ g (___

cucharaditas) (___

taza) para piezas

pequeñas.

2. Mantequillas, pastas o cremas de nueces y semillas 2 cucharaditas ___ g (2 cucharaditas).

Papas

1. Papas a la francesa, palillos 70 g preparadas.
85 g congelados. 70 g preparados.
85 g sin preparar.
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 (½ taza).
3. Otras salsas, pesto, salsa de pizza, salsa de queso. ¼ taza ___ g (¼ taza).
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 confites duros piezas para	15 g	__ g (__ piezas) para grandes. __ g (__ cucharadita) piezas pequeñas.
4. Azúcar para repostería	30 g	30 g (¼ taza).
5. Miel, jaleas, mermeladas, melazas	1 cucharadita	__ g (1 cucharadita).
6. Marmelos	30 g	__ g (__ taza).
7. Azúcar	4g	__ g (1 cucharadita).
8. Sustitutos del azúcar cucharadita). Para líquidos.	Cantidad equivalente a 1 cucharadita de __ g (__ azúcar	sólidos. __ g (__ gotas) para
9. Siropes y jaleas cucharadas).	30 ml	30 ml (2
Productos vegetales		
1. Vegetales usados para decorar o dar sabor: perejil, chile dulce cucharadas) para		15 g __ g (__ producto picado. __ g (__ piezas).
2. Cebolla, chile dulce taza).	30 g	__ g (__ piezas) (__
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 registrará 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 6º—Serán sancionados de acuerdo con las leyes penales quienes incumplan con lo dispuesto en el presente reglamento.

Artículo 7º—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 del dos mil dos.

MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ ECHEVERRÍA.—Los Ministros de Economía, Industria y Comercio, Gilberto Barrantes Rodríguez y de Salud, Rogelio Pardo Evans.—1 vez.—(Solicitud N° 478).—C-485820.—(D30256-23603).