



GB28050-2025 Norma Nacional de Seguridad Alimentaria

Normas generales para el etiquetado nutricional de los alimentos preevasados

Oficina Económica y Comercial
de la Embajada de España en Pekín

Este documento tiene carácter exclusivamente informativo y su contenido no podrá ser invocado en apoyo de ninguna reclamación o recurso.

ICEX España Exportación e Inversiones no asume la responsabilidad de la información, opinión o acción basada en dicho contenido, con independencia de que haya realizado todos los esfuerzos posibles para asegurar la exactitud de la información que contienen sus páginas.

icex



OTROS
DOCUMENTOS

21 de abril de 2025
Pekín

Este estudio ha sido realizado por
Yolanda Zhang

Bajo la supervisión de la Oficina Económica y Comercial
de la Embajada de España en Pekín

<http://china.oficinascomerciales.es>

© ICEX España Exportación e Inversiones, E.P.E.

NIPO: 224250205

Índice

1. Prólogo	6
2. Norma Nacional de Seguridad Alimentaria: Normas generales para el etiquetado nutricional de los alimentos preenvasados	7
2.1. Alcance	7
2.2. Términos y definiciones	7
2.2.1. Etiqueta nutricional	7
2.2.2. Tabla de información nutricional	7
2.2.3. Energía	8
2.2.4. Nutriente	8
2.2.5. Componente nutricional	8
2.2.6. Valor de Referencia de Nutrientes (VRN)	8
2.2.7. Declaraciones nutricionales	9
2.2.8. Declaraciones sobre la función de componentes nutricionales	9
2.2.9. Parte comestible	9
2.2.10. Valor de referencia por porción	9
2.2.11. Intervalo de redondeo	9
2.3. Requisitos básicos	9
2.3.1.	9
2.3.2.	10
2.3.3.	10
2.3.4.	10
2.3.5.	10
2.3.6.	10
2.3.7.	10
2.4. Contenido de declaración obligatoria	10
2.4.1.	10
2.4.2.	10
2.4.3.	10
2.4.4.	11
2.4.5.	11
2.5. Contenido de declaración opcional	11
2.5.1. Componentes nutricionales	11
2.5.2. Declaraciones nutricionales	14
2.5.3. Declaraciones de la función de los nutrientes	14
2.5.4. Indicación de porciones	14
2.5.5. Información adicional	14
2.6. Indicación y expresión de energía y nutrientes	14
2.6.1.	14



2.6.2.	15
2.6.3.	15
2.6.4.	15
2.6.5.	15
2.6.6.	15
2.6.7.	15
2.7. Exención de etiqueta nutricional obligatoria para alimentos preenvasados	16
2.8. Otros	16
3. Apéndice A. Valores de referencia de nutrientes (NRV) para la etiqueta nutricional y su método de uso	17
3.1. Valores de referencia de nutrientes (NRV) para la etiqueta nutricional	17
3.2. Propósito y método de uso	18
3.3. Cálculo del porcentaje del valor de referencia de nutrientes	18
3.3.1. Cálculo	18
3.3.2. Expresión de resultados	18
4. Apéndice B. Normas de formato para el etiquetado nutricional	19
5. Apéndice C. Requisitos, condiciones y sinónimos de las declaraciones de contenido y las declaraciones comparativas de energía y componentes nutricionales	25
6. Apéndice D. Expresiones estándar para declaraciones de funciones de energía y nutrientes	32
6.1. Energía	32
6.2. Proteínas	32
6.3. Grasas	33
6.3.1. Grasas saturadas	33
6.3.2. Ácidos grasos trans	33
6.3.3. Ácido alfa-linolénico (α -linolénico)	33
6.4. Azúcares	33
6.5. Fibra dietética	34
6.6. Sodio	34
6.7. Vitamina A	34
6.8. Vitamina D	34
6.9. Vitamina E	34
6.10. Vitamina K	34
6.11. Vitamina B1 (Tiamina)	35
6.12. Vitamina B2 (Riboflavina)	35
6.13. Vitamina B6	35
6.14. Vitamina B12	35
6.15. Vitamina C	35
6.16. Niacina	36
6.17. Ácido fólico	36
6.18. Ácido pantoténico	36
6.19. Biotina	36
6.20. Colina	36
6.21. Calcio	36
6.22. Fósforo	37



6.23. Potasio	37
6.24. Magnesio	37
6.25. Hierro	37
6.26. Zinc	37
6.27. Yodo	38
6.28. Selenio	38
7. Apéndice E (Informativo). Recomendación de los valores de referencia de la cantidad de alimentos preenvasados	39
7.1. Valores de referencia de la cantidad de alimentos preenvasados	39
7.2. Aplicación de los valores de referencia de la cantidad de alimentos	41



1. Prólogo

Esta norma sustituye a la GB28050—2011 “Norma Nacional de Seguridad Alimentaria: Normas Generales para el Etiquetado Nutricional de los Alimentos Preenvasados”.

En comparación con la GB28050—2011, los principales cambios de esta norma son los siguientes:

- Se ha modificado el alcance de la norma.
- Se han añadido nutrientes obligatorios y frases de advertencia.
- Se han modificado los términos y definiciones de la energía y algunos nutrientes.
- Se han modificado los contenidos opcionales del etiquetado y se ha añadido información adicional.
- Se ha modificado el rango de tolerancia para los contenidos de algunos nutrientes.
- Se han modificado los alimentos preenvasados exentos del etiquetado nutricional obligatorio.
- Se ha añadido el Capítulo 8.
- Se han modificado algunos valores de referencia de nutrientes (VRN).
- Se ha modificado el formato del etiquetado nutricional.
- Se han modificado algunos términos estándar sobre declaraciones nutricionales y declaraciones de las funciones de los nutrientes.
- Se ha añadido el Apéndice E “Valores de referencia para las porciones de alimentos preenvasados”.

2. Norma Nacional de Seguridad Alimentaria: Normas generales para el etiquetado nutricional de los alimentos preenvasados

2.1. Alcance

Esta norma establece la descripción y explicación de la información nutricional y las características de los alimentos que aparecen en las etiquetas nutricionales de los alimentos preenvasados. Esta norma se aplica a las etiquetas nutricionales de los alimentos preenvasados que se proporcionan directamente a los consumidores. Los alimentos preenvasados que no se proporcionan directamente a los consumidores y los envases de alimentos para almacenamiento y transporte, deben cumplir con esta norma si incluyen una etiqueta nutricional.

2.2. Términos y definiciones

2.2.1. Etiqueta nutricional

La descripción y explicación de la información nutricional y las características del alimento proporcionadas al consumidor en la etiqueta de los alimentos preenvasados, incluyendo la tabla de nutrientes, las declaraciones nutricionales, las declaraciones sobre las funciones de los nutrientes y otra información adicional.

La etiqueta nutricional es una parte de la etiqueta del alimento preenvasado.

2.2.2. Tabla de información nutricional

Tabla normativa que indica la energía del alimento, los nombres de los nutrientes, su contenido y el porcentaje que representan del valor de referencia de nutrientes (VRN).

2.2.3. Energía

Cantidad de calor producida en el cuerpo humano por la metabolización de componentes como las proteínas, grasas e hidratos de carbono presentes en los alimentos.

La energía de un alimento se calcula mediante la suma del producto entre los valores declarados de los componentes energéticos y sus respectivos factores de conversión. Los factores de conversión de energía (kJ/g) son los siguientes: 17 para proteína, 37 para grasa, 17 para hidratos de carbono. Cuando se declare el contenido de fibra dietética, se calculará la energía utilizando un factor de conversión de 8 kJ/g.

2.2.4. Nutriente

Sustancia presente en los alimentos que tiene funciones fisiológicas específicas y que es esencial para el crecimiento, desarrollo, actividad, reproducción y metabolismo normal del organismo. Incluye proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, entre otros.

2.2.5. Componente nutricional

Nutrientes y otros componentes alimentarios que son beneficiosos para las funciones fisiológicas del cuerpo humano.

Salvo los términos y definiciones indicados anteriormente, los demás deben consultarse según lo establecido en la norma GB/Z21922.

2.2.6. Valor de Referencia de Nutrientes (VRN)

Valor de referencia utilizado exclusivamente en el etiquetado nutricional para comparar los niveles de energía y nutrientes presentes en los alimentos.

El VRN se basa en la "Ingesta Dietética de Referencia para la Población China", y es aplicable al etiquetado nutricional de alimentos preenvasados destinados a personas mayores de 36 meses (>36 meses).

El porcentaje del VRN se puede calcular a partir del contenido de nutrientes por unidad de masa o volumen (por 100 g, por 100 mL o por porción) en la parte comestible del alimento, y se expresa como %VRN o VRN%.

Los valores de referencia de nutrientes (VRN) y su método de uso se detallan en el Apéndice A.

2.2.7. Declaraciones nutricionales

Descripción o afirmación sobre las características nutricionales de un alimento. Incluyen tanto declaraciones de contenido como declaraciones comparativas.

Declaraciones de contenido

Descripciones sobre los niveles de energía o nutrientes presentes en un alimento. Expresiones típicas incluyen: “contiene”, “fuente de”, “alto en”, “rico en”, “bajo en”, “sin”, “no contiene”, “magro”, entre otras.

Declaraciones comparativas

Descripciones sobre los cambios en el contenido de energía o nutrientes en comparación con productos similares. Palabras clave incluyen “más”, “menos”, “incrementado”, “reducido”, etc.

2.2.8. Declaraciones sobre la función de componentes nutricionales

Afirmaciones que describen el papel de un nutriente en el mantenimiento del crecimiento, desarrollo y funciones fisiológicas normales del cuerpo humano.

2.2.9. Parte comestible

La parte del alimento que puede ser consumida, es decir, el contenido neto del alimento preenvasado excluyendo las porciones no comestibles.

2.2.10. Valor de referencia por porción

Cantidad de referencia recomendada (en peso o volumen) por porción del alimento, utilizada cuando la tabla nutricional se expresa por raciones. Esta cantidad se refiere únicamente a la parte comestible.

2.2.11. Intervalo de redondeo

La unidad mínima de valor utilizada para redondear cifras.

2.3. Requisitos básicos

2.3.1. Los alimentos preenvasados deben llevar una etiqueta nutricional. Toda la información nutricional y las descripciones sobre características deben ser veraces y objetivas. Está prohibido proporcionar información falsa o exagerar las propiedades nutricionales u otros efectos del producto.

2.3.2. La etiqueta nutricional de los alimentos preenvasados debe estar escrita en caracteres chinos estandarizados. Si también se utiliza lengua de minorías étnicas, lenguas extranjeras, etc., su contenido debe ser coherente con el significado en chino, y la altura de los caracteres no debe superar la de los caracteres chinos.

2.3.3. La tabla de información nutricional debe ser clara, visible y duradera, y presentarse en forma de “cuadro enmarcado” (excepto en circunstancias especiales). Debe estar alineada perpendicularmente a la base del envase o etiqueta, y llevar como encabezado: “Tabla de información nutricional”.

2.3.4. El contenido de energía y nutrientes en la tabla debe indicarse por cada 100 gramos (g) y/o por cada 100 mililitros (mL) y/o por porción comestible. Si se utiliza el formato por porción, se debe especificar en el mismo espacio la cantidad de alimento (peso o volumen) por porción.

2.3.5. La etiqueta nutricional debe cumplir con el formato establecido en el Apéndice B. Las empresas alimentarias pueden elegir el formato según las características nutricionales del alimento, el tamaño del área del envase y su forma.

2.3.6. La etiqueta nutricional debe colocarse en la unidad mínima de venta del envase que se entrega al consumidor.

2.3.7. El contenido de la etiqueta nutricional de los alimentos preenvasados importados debe cumplir con lo estipulado en la presente norma.

2.4. Contenido de declaración obligatoria

2.4.1. La etiqueta nutricional de los alimentos preenvasados debe declarar obligatoriamente el contenido de: **energía, proteínas, grasas, grasas saturadas (o ácidos grasos saturados), carbohidratos, azúcares y sodio**, así como el porcentaje que representa cada uno en relación con el Valor de Referencia de Nutrientes (VRN).

2.4.2. Cuando se realicen declaraciones nutricionales o declaraciones sobre la función de nutrientes que no estén incluidas en el punto 2.4.1, se debe indicar en la tabla nutricional el contenido correspondiente de dichos nutrientes y su porcentaje respecto al VRN.

2.4.3. Cuando el alimento preenvasado contenga **nutrientes fortificados**, deberá indicarse en la tabla nutricional el contenido de estos nutrientes fortificados y su correspondiente porcentaje del VRN.

2.4.4. Si en el proceso de producción del alimento o de sus ingredientes se han utilizado **aceites hidrogenados y/o parcialmente hidrogenados**, deberá indicarse en la tabla nutricional el contenido de **ácidos grasos trans**.

2.4.5. Debe incluirse debajo de la tabla nutricional la siguiente advertencia: **“Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasa y azúcar.”**

2.5. Contenido de declaración opcional

2.5.1. Componentes nutricionales

Se recomienda incluir en la tabla nutricional los siguientes nutrientes: vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, calcio, hierro, zinc, así como otros componentes enumerados en la Tabla 1.

TABLA 1. NOMBRES Y ORDEN DE ENERGÍA Y NUTRIENTES, UNIDADES DE EXPRESIÓN, INTERVALOS DE REDONDEO Y VALORES LÍMITE PARA DECLARAR “0”.

Energía y componentes nutricionales (nombre y orden) ^a	Unidad de expresión ^b	Intervalo de redondeo ^c	Valor límite para declarar “0” (por 100 g o 100 mL)
Energía	kilojulios (kJ)	1	≤ 17 kJ
Proteínas	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
Grasas	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
- Grasas saturadas (o ácidos grasos saturados)	gramos (g)	0,1	≤ 0,1 g
- Ácidos grasos trans	gramos (g)	0,1	≤ 0,3 g
- Grasos monoinsaturados “ácidos grasos monoinsaturados”	gramos (g)	0,1	≤ 0,1 g
- Grasos poliinsaturados “ácidos grasos poliinsaturados”	gramos (g)	0,1	≤ 0,1 g
- Ácidos grasos poliinsaturados n-3-	miligramos (mg)	1	≤ 20 miligramos (mg)

- "Ácidos grasos poliinsaturados omega-3"			
- Ácido alfa-linolénico	miligramos (mg)	1	≤ 5 miligramos (mg)
- Ácido eicosapentaenoico (EPA)	miligramos (mg)	1	≤ 5 miligramos (mg)
- Ácido docosahexaenoico (DHA)	miligramos (mg)	1	≤ 5 miligramos (mg)
Colesterol	miligramos (mg)	1	≤ 5 miligramos (mg)
Carbohidratos	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
- azúcar	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
- lactosa	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
Fibra dietética [o fibra dietética soluble, fibra dietética insoluble, fibra dietética (en términos de componentes monoméricos)].	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
Sodio	gramos (g)	0,1	≤ 0,5 g
Vitamina A	equivalente en microgramos de retinol (µgRE)	1	≤ 10 microgramos de equivalente en retinol (µgRE)
Vitamina D	microgramos (µg)	0,1	≤ 0,1 microgramos (µg)
Vitamina E	miligramos de equivalente de alfa-tocoferol (mgα-TE)	0,01	≤ 0,20 miligramos de equivalente de alfa-tocoferol (mgα-TE)
Vitamina K	microgramos (µg)	0,1	≤ 1,6 microgramos (µg)
Vitamina B1 (Tiamina)	miligramos (mg)	0,01	≤ 0,03 miligramos (mg)
Vitamina B2 (Riboflavina)	miligramos (mg)	0,01	≤ 0,03 miligramos (mg)
Vitamina B6	miligramos (mg)	0,01	≤ 0,03 miligramos (mg)
Vitamina B12	microgramos (µg)	0,1	≤ 0,10 microgramos (µg)

vitamina C “ácido ascórbico”	miligramos (mg)	0,01	≤ 2,0 miligramos (mg)
Niacina “nicotinamida”	miligramos (mg)	0,01	≤ 0,3 miligramos (mg)
Ácido fólico	microgramos o microgramos equivalentes de folato (µg o µgDFE)	1	≤ 8 microgramos (µg)
Ácido pantoténico	miligramos (mg)	0,01	≤ 0.10 miligramos (mg)
Biotina	microgramos (µg)	0,1	≤ 0,6 microgramos (µg)
Colina	miligramos (mg)	0,01	≤ 9.0miligramos (mg)
Calcio	miligramos (mg)	1	≤ 8miligramos (mg)
Fósforo	Miligramo(mg)	1	≤14 Miligramo(mg)
Potasio	Miligramo(mg)	1	≤20 Miligramo(mg)
Magnesio	Miligramo(mg)	1	≤3 Miligramo(mg)
Hierro	Miligramo(mg)	0,1	≤0,3 Miligramo(mg)
Zinc	Miligramo(mg)	0,01	≤0,10 Miligramo(mg)
Yodo	Microgramos (µg)	0,1	≤,0 Microgramos (µg)
Selenio	Microgramos (µg)	0,1	≤1,0 Microgramos (µg)
Cobre	Miligramo(mg)	0,01	≤0,03 Miligramo(mg)
Flúor	Miligramo(mg)	0,01	≤0,02 Miligramo(mg)
Manganeso	Miligramo(mg)	0,01	≤0,06 Miligramo(mg)

^a El contenido de los nutrientes puede indicarse con uno u otro nombre dentro o fuera del paréntesis, o sólo con uno cuando se utiliza la palabra «o».

^b El contenido de los nutrientes puede expresarse en una de las unidades entre paréntesis o en ambas.

^c El valor de contenido de energía y nutrientes debe expresarse como múltiplos enteros del intervalo de redondeo.

2.5.2. Declaraciones nutricionales

Cuando el valor de contenido de energía o de algún nutriente cumple con los requisitos y condiciones de la tabla C.1, se puede hacer una declaración de contenido sobre la energía o el nutriente. Si cumple con los requisitos y condiciones de la tabla C.2, se puede hacer una declaración comparativa sobre la energía o el nutriente. Si cumple con los requisitos de ambas declaraciones, se puede usar una de ellas o ambas simultáneamente.

2.5.3. Declaraciones de la función de los nutrientes

Cuando el valor de contenido de energía o de algún nutriente cumple con los requisitos y condiciones de las declaraciones nutricionales, se pueden utilizar una o más de las expresiones estándares de función de los nutrientes que se encuentran en el Apéndice D. No se permite realizar ninguna forma de modificación, adición o combinación de las expresiones de función de los nutrientes.

2.5.4. Indicación de porciones

Al indicar el contenido de energía y nutrientes de los alimentos preenvasados por “porción”, la masa o el volumen de cada porción de alimento puede indicarse de acuerdo con los valores de referencia de porciones de alimentos recomendados en la categoría de referencia en el Apéndice E.

2.5.5. Información adicional

Se permite utilizar gráficos, texto y otros métodos para proporcionar las siguientes explicaciones adicionales:

- Al describir la energía, se permite usar las palabras “cal”, “kcal” y “calorías”.
- Al describir el contenido de sodio, se permite usar la palabra “sal”.
- Al describir el contenido de grasa, se permite usar las palabras “aceite” y “grasa”.
- Se puede usar el gráfico de la pirámide alimenticia y los elementos claves de recomendación de la “Guía Dietética para Residentes Chinos”.

2.6. Indicación y expresión de energía y nutrientes

2.6.1. Los nombres y el orden, las unidades de expresión, intervalos de redondeo y valores umbral “0” de la energía y los nutrientes en la Tabla de Información Nutricional deberán cumplir con

los requisitos de la Tabla 1. Cuando un nutriente no esté indicado, se desplazará hacia arriba en orden.

2.6.2. Al indicar los nutrientes distintos de los mencionados en 2.4.1, se debe aumentar el tamaño de fuente, cambiar la tipografía (como cursiva, negrita, subrayado) o ajustar el color (del texto o del fondo) para hacer que el contenido obligatorio de 2.4.1 sea más destacado.

2.6.3. Al indicar otros nutrientes además de los de la Tabla 1 que se permite destacar según GB14880 y los anuncios relacionados, su orden de disposición debe estar después de los nutrientes enumerados en la Tabla 1.

2.6.4. El valor indicado del contenido de nutrientes puede determinarse mediante métodos estándar vigentes, o calcularse en base a la composición de los ingredientes de la fórmula utilizando la “Tabla de Composición de Alimentos de China” y los datos de otras fuentes confiables. Al evaluar la precisión del valor de indicado del contenido de nutrientes, se debe considerar de manera integral el método de determinación.

2.6.5. Cuando el contenido de energía o de algún nutriente en 100 g o 100 mL de alimento sea menor o igual al valor límite de “0” especificado en la Tabla 1, se debe marcar como “0”. Al usar “por porción” para indicar el contenido de nutrientes, se debe seguir el mismo criterio.

2.6.6. La altura de las palabras de las declaraciones de nutrición y sobre la función de los nutrientes no debe exceder la altura máxima de las palabras del nombre del alimento.

2.6.7. Durante el período de conservación del producto, los valores reales medidos o calculados de energía y nutrientes en el alimento deben cumplir con los márgenes de error permitidos especificados en la Tabla 2.

TABLA 2. RANGOS DE ERROR PERMITIDOS PARA EL CONTENIDO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Energía y nutrientes	Rangos de error permitidos
Proteínas de los alimentos, grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas (o ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados), carbohidratos, fibra dietética [o fibra dietética soluble, fibra dietética insoluble, fibra dietética (calculada como componentes individuales)], vitaminas, minerales (excluyendo sodio), otros nutrientes fortificados.	<p style="text-align: center;">≥80 % del valor indicado</p>

<p>Energía y grasa de alimentos, grasas saturadas (ácidos grasos saturados), ácidos grasos trans, colesterol, sodio, azúcar</p>	<p>≤ 120 % del valor indicado</p>
--	-----------------------------------

2.7. Exención de etiqueta nutricional obligatoria para alimentos preenvasados

Los siguientes alimentos preenvasados están exentos de etiqueta obligatoria:

- Alimentos frescos y granos, como carne de ganado y aves, pescado, camarones, cangrejos, mariscos, huevos frescos, verduras, frutas, hongos y algas.
- Productos secos de una sola materia prima que han sido sometidos a un procesamiento físico simple y no tienen otros ingredientes añadidos, como cereales y granos.
- Agua potable envasada, té.
- Bebidas alcohólicas con un contenido de alcohol superior al 0,5% vol.
- Alimentos preenvasados y condimentos de un solo ingrediente con una ingesta diaria ≤ 10g (mL).
- Alimentos con la superficie máxima de envase o recipiente de envasado ≤ 40 cm².
- Otros alimentos preenvasados que, según las leyes, regulaciones y normas nacionales de seguridad alimentaria, no requieren etiqueta nutricional.

Para los alimentos preenvasados exentos de etiqueta nutricional obligatoria, si se etiqueta la información nutricional, debe cumplir con este estándar.

2.8. Otros

El alcance y el método de la indicación de la etiqueta nutricional de alimentos dietéticos especiales se implementarán de conformidad con GB13432.

3. Apéndice A. Valores de referencia de nutrientes (NRV) para la etiqueta nutricional y su método de uso

3.1. Valores de referencia de nutrientes (NRV) para la etiqueta nutricional

Los valores de referencia de energía y 31 nutrientes se muestran en la tabla A.1.

TABLA A.1. VALORES DE REFERENCIA DE NUTRIENTES (NRV)

Energía y contenido en nutrientes	NRV	Contenido de nutrientes	NRV
Energía^d	8400 kJ	Folato	400 µg (µg DFE)
Proteína	60 g	Acido pantoténico	5 mg
Grasa	60 g	Biotina	40 µg
Ácidos grasos saturados	20 g	Colina	500 mg
Carbohidratos	300 g	Calcio	00 mg
Fibra dietética^e	25 g	Fósforo	700 mg
Vitamina A	800 µg RE	Potasio	2000 mg
Vitamina D	10 µg	Sodio ^f	2000 mg
Vitamina E	14 mg α-TE	Magnesio	300 mg
Vitamina K	80 µg	Hierro	15 mg
Vitamina B1	1,4 mg	Zinc	11 mg
Vitamina B2	1,4 mg	Yodo	120 µg
Vitamina B6	1,4 mg	Selenio	60 µg
Vitamina B12	2,4 µg	Cobre	0,8 mg
Vitamina C	100 mg	Flúor	1 mg
Niacina	14 mg	Manganeso	3 mg

d. 8400 kJ de energía es equivalente a 2000 kcal.

- e. Al indicar el contenido de fibra dietética soluble, fibra dietética insoluble o fibra dietética (calculada como componente monomérico), se utiliza el Valor de Referencia de Nutrientes (VRN) de la fibra dietética.
- f. Al describir el contenido de sodio utilizando la palabra “sal”, se puede convertir 2000 mg de sodio en 5 g de sal.

3.2. Propósito y método de uso

Si el propósito de uso se utiliza como valor de referencia para describir los niveles de energía o contenido de nutrientes en los alimentos, puede servir como base de comparación para declaraciones nutricionales.

El método de uso consiste en calcular el porcentaje de energía o contenido de nutrientes en los alimentos como porcentaje del valor de referencia de nutrientes, se expresa como “Valor de Referencia de Nutrientes %” o “VRN %”.

3.3. Cálculo del porcentaje del valor de referencia de nutrientes

3.3.1. Cálculo

El cálculo del porcentaje del valor de referencia de nutrientes se muestra en la fórmula (A.1):

$$\text{VRN \%} = \frac{X}{\text{VRN}} \times 100 \% \dots\dots\dots (A.1)$$

En la fórmula:

- **VRN %:** El porcentaje del contenido de nutrientes en una unidad de masa de alimento (porciones comestibles) respecto al valor de referencia de nutrientes.
- **X:** El valor indicado del contenido de nutrientes en una unidad de masa de alimento (porciones comestibles).
- **VRN:** El valor de referencia de nutrientes.

3.3.2. Expresión de resultados

- El intervalo de redondeo para NRV % es 1.
- Los componentes nutricionales que no tienen un valor de referencia de nutrientes (VRN) no se calculan como VRN %.

4. Apéndice B. Normas de formato para el etiquetado nutricional

B.1. Este apéndice establece el formato del etiquetado nutricional para alimentos preenvasados.

B.2. Se debe seleccionar uno de los formatos indicados a continuación para diseñar y elaborar la etiqueta nutricional.

B.3. Siempre que se cumplan los requisitos básicos de formato y no se induzca a error al consumidor, se permite realizar ajustes adecuados en el diseño del etiquetado, incluyendo, pero no limitándose a:

- Cambiar la alineación del texto (alineación a la izquierda, centrado, etc.) por motivos estéticos o para facilitar la lectura,
- Modificar el color de fondo o de las tablas,
- Añadir o eliminar líneas internas de la tabla según sea apropiado.

B.4. Si se utiliza la unidad “por porción”, se debe indicar claramente en el mismo área de la tabla nutricional el peso o volumen de cada porción, por ejemplo:

- “Cada porción: xx gramos (g)” o “Cada porción: xx mililitros (mL)”.
- También se puede indicar la unidad mínima que corresponde a dicha cantidad, como: “Cada porción: xx gramos (g)/x tabletas” o “Cada porción: xx gramos (g)/x cucharadas”, etc.

B.5. El contenido energético y de los nutrientes debe indicarse con valores específicos. El Valor de Referencia de Nutrientes o VRN % se puede expresar como “x” o “x%”. En el caso de los elementos nutricionales que no tienen un valor de referencia (VRN) establecido, dicho campo puede dejarse en blanco o marcarse con una línea horizontal o diagonal.

B.6. Cuando aparezca la palabra “o” en los ejemplos, se puede elegir una de las opciones o incluir ambas simultáneamente, por ejemplo:

- “kilojulios kJ”, “kilojulios/kJ” “kilojulios (kJ)”.

B.7. Debajo de la tabla nutricional también se puede incluir una nota explicativa sobre los valores de referencia nutricional correspondientes a la energía y los nutrientes indicados.

Ejemplo 1: Sólo se indican los contenidos obligatorios.

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Elemento	Por cada 100 gramos (g) o 100 mililitros (mL) o por porción	Valor de Referencia de Nutrientes % o VRN%
Energía	kilojulios o kJ	
Proteínas	gramos o g	
Grasas	gramos o g	
Grasas saturadas	gramos o g	
Carbohidratos	gramos o g	
Azúcares	gramos o g	
Sodio	miligramos o mg	

La frase “Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares” puede colocarse debajo de la tabla nutricional, alineada a la izquierda, al centro o a la derecha, y puede estar enmarcada o sin marco.

Ejemplo 2: Etiquetado que incluye simultáneamente la información por cada 100 gramos (o mililitros) y por porción.

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Elemento	Por cada 100 g o 100 mL	% Valor de Referencia de Nutrientes (VRN%)	Por porción (Cada porción de xx g o xx mL)	% Valor de Referencia de Nutrientes (VRN%)
Energía	kilojulios o kJ		kilojulios o kJ	
Proteínas	gramos o g		gramos o g	
Grasas	gramos o g		gramos o g	
— Grasas saturadas	gramos o g		gramos o g	
Carbohidratos	gramos o g		gramos o g	
— Azúcares	gramos o g		gramos o g	
Sodio	miligramos o mg		miligramos o mg	

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasa y azúcar.

La cantidad de la porción (peso o volumen) puede indicarse dentro o fuera de la tabla, pero siempre en la misma cara del envase.

Ejemplo 3: Etiquetado con más componentes nutricionales

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Elemento	Por 100 g / 100 mL / por porción	% Valor de Referencia de Nutrientes (NRV%)
Energía	kilojulios (kJ)	
Proteínas	gramos (g)	
Grasas	gramos (g)	
— Grasas saturadas	gramos (g)	
— Ácidos grasos trans	gramos (g)	
Colesterol	miligramos (mg)	
Carbohidratos	gramos (g)	
— Azúcares	gramos (g)	
— Lactosa	gramos (g)	
Fibra dietética	gramos (g)	
Sodio	miligramos (mg)	
Vitamina D	microgramos (µg)	
Vitamina B2 (Riboflavina)	miligramos (mg)	
Vitamina B6	miligramos (mg)	
Hierro	miligramos (mg)	
Zinc	miligramos (mg)	

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.



Ejemplo 4: Etiquetado simultáneo en idioma extranjero

营养成分表 / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITION INFORMATION

Elemento / Item	Por 100 g o 100 mL o por porción / per 100 g or per 100 mL or per serving	NRV%
Energía / Energy	千焦 (kJ) o kJ	
Proteínas / Protein	克 (g) o g	
Grasas / Fat	克 (g) o g	
Grasas saturadas / Saturated fat	克 (g) o g	
Carbohidratos / Carbohydrate	克 (g) o g	
Azúcares / Sugars	克 (g) o g	
Sodio / Sodium	毫克 (mg) o mg	

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.

Observación: Los caracteres en lengua extranjera, excepto las unidades de medida, pueden escribirse en mayúsculas o minúsculas sin restricción. Si es necesario incluir texto en lenguas de minorías étnicas, se puede colocar en la misma posición que el texto en idioma extranjero.

Ejemplo 5: Formato en disposición horizontal

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Elemento	Por 100 g / 100 mL / por porción	NRV%	Elemento	Por 100 g / 100 mL / por porción	VRN%
Energía	kJ		Carbohidratos	g	
Proteínas	g		— Azúcares	g	
Grasas	g		Sodio	mg	
— Grasas saturadas	g				

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.

Observación: Según las características del envase, la tabla de información nutricional puede mostrarse en dos o más columnas. Los componentes nutricionales pueden disponerse

horizontalmente de izquierda a derecha o verticalmente de arriba hacia abajo. Las columnas pueden estar con o sin líneas divisorias verticales.

Cuando la superficie máxima del envase o recipiente del alimento preenvasado sea menor o igual a 40 cm², si se realiza el etiquetado nutricional, se permite el uso de un formato en texto en lugar de tabla (ver Ejemplo 6), y se puede omitir la indicación del porcentaje de valor de referencia de nutrientes (% o NRV%).

De acuerdo con las características del envase, los nutrientes pueden disponerse de izquierda a derecha (horizontal) o de arriba hacia abajo (vertical), con o sin recuadro.

Ejemplo 6: Formato en texto (sin tabla)

Información Nutricional/ 100 gramos (g) o 100 mililitros (mL) o por porción:
 Energía xx kJ, Proteínas xx g, Grasas xx g, Grasas saturadas xx g, Carbohidratos xx g, Azúcares xx g, Sodio xx mg.

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.

Ejemplo 7: Formato con declaraciones nutricionales y/o declaraciones sobre la función de componentes nutricionales

Bajo en grasa

En la alimentación diaria, la proporción de energía aportada por las grasas no debe superar el 30% del total de energía.

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Elemento	Por 100 g / 100 mL o por porción	% Valor de Referencia de Nutrientes o VRN%
Energía	xx kJ	xx%
Proteínas	xx g	xx%
Grasas	xx g	xx%
— Grasas saturadas	xx g	xx%
Carbohidratos	xx g	xx%
— Azúcares	xx g	xx%
Sodio	xx mg	xx%

Nota: Niños y adolescentes deben evitar el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.

Nota: Según las características del envase, las declaraciones nutricionales y/o las declaraciones sobre la función de componentes nutricionales pueden colocarse en cualquier parte de la etiqueta del alimento.

Cuando una unidad de venta contenga variedades múltiples o alimentos de diferentes sabores, se puede:

- Elaborar una única etiqueta nutricional unificada para todos los productos,
- O, si cada producto tiene su propio envase individual, etiquetar elementos nutricionales por separado,
- O bien, en el envase de la unidad de venta, incluir de forma paralela las etiquetas nutricionales de cada producto individual (el Ejemplo 8 muestra un caso de etiquetado paralelo para distintos alimentos).

Ejemplo 8: Formato de etiqueta nutricional para envases con múltiples tipos de alimentos

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ítem	Nombre del alimento A		Nombre del alimento B		Nombre del alimento C	
	Por cada 100 g (o 100 mL) o por porción	NRV %	Por cada 100 g (o 100 mL) o por porción	NRV%	Por cada 100 g (o 100 mL) o por porción	VRN %
Energía (kJ)	xxx kJ		xxx kJ		xxx kJ	
Proteínas (g)	xx g		xx g		xx g	
Grasas (g)	xx g		xx g		xx g	
— Grasas saturadas (g)	xx g		xx g		xx g	
Carbohidratos (g)	xx g		xx g		xx g	
— Azúcares (g)	xx g		xx g		xx g	
Sodio (mg)	xx mg		xx mg		xx mg	
VRN: Valor de Referencia de Nutrientes						
Nota: Se recomienda que niños y adolescentes eviten el consumo excesivo de sal, grasas y azúcares.						

Nota: Cuando el mismo envase contenga ingredientes alimentarios que el consumidor debe añadir por separado (como sobres de condimentos, entre otros), también se puede utilizar este método para la declaración nutricional.

La presencia o ausencia de líneas verticales divisorias entre los distintos alimentos es opcional.

5. Apéndice C. Requisitos, condiciones y sinónimos de las declaraciones de contenido y las declaraciones comparativas de energía y componentes nutricionales

El cuadro C.1 especifica los requisitos y condiciones restrictivas para las reclamaciones del contenido energético y nutricional de los alimentos preenvasados.

CUADRO C.1. REQUISITOS Y CONDICIONES RESTRICTIVAS PARA LAS DECLARACIONES DE CONTENIDO DE ENERGÍA Y COMPONENTES NUTRICIONALES

Artículo	Método de reclamación del contenido *a	Requisitos del contenido *b	Condiciones restrictivas
Energía	Sin energía o sin calorías, sin kcal o sin calorías	≤ 17 kJ/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	Proporción de energía aportada por la grasa ≤ 50 %
	Baja energía o Bajo en calorías, bajo en kilocalorías o bajo en calorías	≤ 17 kJ/100 g (sólido) ≤ 80 kJ/100 ml (líquido)	
	Fuente de proteína o contiene proteína	Contenido por 100 g ≥ 10 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL ≥ 5 % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 5 % VRN	

Proteína	Alto o rico en proteínas	Contenido por 100 g ≥ 20 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL ≥ 10 % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 10 % VRN	
	Sin o no contiene grasa	$\leq 0,5$ g/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
Grasa	Bajo en grasa	≤ 3 g/100 g (sólido) $\leq 1,5$ g/100 ml (líquido)	
	Magro	El contenido de grasa ≤ 10 g/100 g	Sólo se refiere a carne de ganado y aves de corral
	Libre de grasa (Desgrasado)	$\leq 0,5$ g/100 g (leche líquida) $\leq 1,5$ g/100 g (leche en polvo)	Los demás productos lácteos deben cumplir las normas nacionales de seguridad alimentaria pertinentes.
	Sin o no contiene grasas saturadas	$\leq 0,1$ g/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
	Bajo en grasas saturadas	$\leq 1,5$ g/100 g (sólido) $\leq 0,75$ g/100 ml (líquido)	Proporción de energía aportada por las grasas saturadas ≤ 10 %
	Sin grasas saturadas o No contiene grasas saturadas	$\leq 0,3$ g/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
	Fuente de ácidos grasos poliinsaturados n-3, o Contiene ácidos grasos poliinsaturados n-3 *C	ácido α -linolénico $\geq 0,3$ g/100 g (sólido), o 100 ml (líquido)	

		O, la suma de EPA y DHA \geq 40 mg/100 g (sólido), o 100 ml (líquido)	
	Alto o rico en ácidos grasos poliinsaturados n-3	ácido α -linolénico \geq 0,6 g/100 g (sólido), o 100 ml (líquido) O, la suma de EPA y DHA \geq 80 mg/100 g (sólido), o 100 ml (líquido)	
Colesterol	Sin o no contiene Colesterol	\leq 5 mg/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	Debe cumplir tanto con los requisitos de bajo contenido de grasas saturadas como con las condiciones restrictivas.
	Bajo en Colesterol	\leq 20 mg/100 g (sólido) \leq 10 mg/100 ml (líquido)	
Azúcar	Sin o no contiene azúcar	\leq 0,5 g/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
	Bajo en azúcar	\leq 5 g/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
Lactosa	Sin o no contiene lactosa	\leq 0,5 g/100 g (mL)	Solo refiere a productos lácteos
	Bajo en lactosa	\leq 2 g/100 g (mL)	
Fibra dietética	Fuente de fibra dietética	\geq 3 g/100 g (sólido) \geq 1,5 g/100 ml (líquido) o \geq 1,5 g/420 kJ	La cantidad total de fibra dietética cumple con los requisitos de contenido; o bien, el contenido de fibra dietética soluble, fibra dietética insoluble o componentes monoméricos de
	Alto o rico en fibra dietética	\geq 6 g/100 g (sólido)	

		≥ 3 g/100 ml (líquido) o ≥ 3 g/420 kJ	fibra cumple con los requisitos establecidos.
Sodio	Sin o no contiene sodio	≤ 5 mg/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	Cuando se cumplan los requisitos para las reclamaciones sobre "sodio", se puede usar el término "sal" en lugar de "sodio", como en el caso de "bajo en sal".
	Extremadamente bajo en sodio o Sodio muy reducido	≤ 40 mg/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
	Bajo en sodio	≤ 120 mg/100 g (sólido) o 100 ml (líquido)	
Vitaminas	Fuente de vitamina X O contiene vitamina X	Contenido por 100 g ≥ 15 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL $\geq 7,5$ % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 5 % VRN	El término "contiene varias vitaminas" se refiere a que al menos 3 vitaminas cumplen con los requisitos establecidos para hacer la reclamación de "contiene".
	Alto o rico en vitamina X	Contenido por 100 g ≥ 30 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL ≥ 15 % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 10 % VRN	El término "contiene varias vitaminas" se refiere a que al menos 3 vitaminas cumplen con los requisitos establecidos para hacer la reclamación de "contiene".
			El término "contiene varios minerales" se

Minerales (excluyendo el sodio)	Fuente de X, o Contiene X	Contenido por 100 g ≥ 15 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL $\geq 7,5$ % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 5 % VRN	refiere a que al menos 3 minerales cumplen con los requisitos establecidos para hacer la reclamación de "contiene".
	Alto o rico en X	Contenido por 100 g ≥ 30 % VRN (sólido) Contenido por 100 mL ≥ 15 % VRN (líquido) o Contenido por 420 kJ ≥ 10 % VRN	El término "contiene varios minerales" se refiere a que al menos 3 minerales cumplen con los requisitos establecidos para hacer la reclamación de "contiene".

***a:** Los sinónimos de "Sin" o "No contiene" son "Cero (0)" o "No hay". El sinónimo de "Bajo" es "Poco". Los sinónimos de "Fuente" y "Contiene" son "Proporciona", "Incluye", "Hay"; los sinónimos de "Alto" y "Rico en" son "Buena fuente de", "Contiene una gran cantidad de", o "Abundante en".

***b:** Cuando se utiliza "porción" como unidad de medida para los alimentos, también debe cumplir con los requisitos de contenido de 100 g (mL) o 420 kJ para poder hacer la reclamación; Los alimentos semilíquidos o semisólidos deben usar 100 g (mL) como unidad de medida para las reclamaciones de contenido, y esta unidad debe coincidir con la unidad de medida del contenido neto del producto.

***c:** "Ácidos grasos poliinsaturados n-3" también pueden ser etiquetados como "Ácidos grasos poliinsaturados ω -3".

El cuadro C.2 establece los requisitos y condiciones para las reclamaciones comparativas de energía y componentes nutricionales de los alimentos preenvasados.

CUADRO C.2. REQUISITOS Y CONDICIONES PARA LAS RECLAMACIONES COMPARATIVAS DE ENERGÍA Y COMPONENTES NUTRICIONALES

Método de Reclamaciones Comparativas *a	Requisitos	Condiciones
Reducción de energía	Comparado con el producto de referencia, el valor energético debe reducirse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	Fuente de los datos del producto de referencia: 1. El contenido de nutrientes de productos similares o de la misma categoría dentro de la misma empresa. 2. Los valores de nutrientes de productos similares de acuerdo con la
Reducción de grasas	Comparado con el producto de referencia, el contenido de grasas debe reducirse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	
Reducción de grasas saturadas	Comparado con el producto de referencia, el contenido de grasas saturadas debe reducirse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	
Reducción de azúcares	Comparado con el producto de referencia, el contenido de azúcares debe reducirse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	
Reducción de sodio (sal)	Comparado con el producto de referencia, el contenido de sodio debe reducirse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	
Aumento de proteínas	Comparado con el producto de referencia, el contenido de proteínas debe aumentarse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	
Aumento de fibra dietética	Comparado con el producto de referencia, el contenido de fibra dietética debe aumentarse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	



Aumento de vitaminas	Comparado con el producto de referencia, el contenido de vitaminas debe aumentarse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	"Tabla de Componentes de Alimentos de China"
Aumento de minerales (excepto sodio)	Comparado con el producto de referencia, el contenido de minerales debe aumentarse en un 25 % o más (incluido el 25 %).	

***a:** Los sinónimos de "reducir" incluyen "disminuir", "bajar", "reducir un X%", "disminuir un X%", "bajar un X%", "reducir un X%"; Los sinónimos de "aumentar" incluyen "incrementar", "añadir", "elevar", o "aumentar un X% (X veces)", "incrementar un X% (X veces)", "añadir un X% (X veces)", "elevar un X% (X veces)", "más un X%", "mejorar en X veces".

6. Apéndice D. Expresiones estándar para declaraciones de funciones de energía y nutrientes

Este anexo establece las expresiones estándar para declaraciones sobre funciones de energía y nutrientes.

6.1. Energía

El cuerpo humano necesita energía para mantener sus funciones vitales.

El crecimiento, desarrollo y todas las actividades del organismo requieren energía.

Una cantidad adecuada de energía puede mantener un buen estado de salud.

Una ingesta excesiva de energía, combinada con la falta de ejercicio, está relacionada con el sobrepeso y la obesidad.

6.2. Proteínas

Las proteínas son componentes principales del cuerpo humano y proporcionan diversos aminoácidos.

Las proteínas son sustancias esenciales para las actividades vitales del ser humano y contribuyen a la formación y crecimiento de los tejidos.

Las proteínas son un componente importante de los tejidos corporales.

Las proteínas ayudan a la formación y reparación de los tejidos.

Las proteínas son los principales nutrientes para la formación y crecimiento de los tejidos.

Las proteínas contribuyen al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular.

6.3. Grasas

Las grasas proporcionan una alta cantidad de energía.

La proporción de energía proveniente de grasas en la dieta diaria no debe superar el 30% del total de energía.

Las grasas son un componente importante del cuerpo humano.

Las grasas ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles.

Las grasas proporcionan ácidos grasos esenciales para el cuerpo.

Una ingesta elevada de grasas a largo plazo no favorece el mantenimiento del peso corporal y los niveles normales de grasa corporal.

6.3.1. Grasas saturadas

Las grasas saturadas pueden facilitar la absorción del colesterol en los alimentos.

Una ingesta excesiva y prolongada de grasas saturadas puede elevar los niveles de colesterol en sangre.

La ingesta de grasas saturadas debe ser inferior al 10 % de la energía total diaria.

6.3.2. Ácidos grasos trans

La ingesta diaria de ácidos grasos trans no debe superar los 2,2 g; una ingesta excesiva es perjudicial para la salud.

La cantidad de ácidos grasos trans debe ser inferior al 1 % del total de energía diaria.

Una ingesta excesiva de ácidos grasos trans puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

6.3.3. Ácido alfa-linolénico (α -linolénico)

El ácido α -linolénico es un ácido graso esencial para el cuerpo humano.

6.4. Azúcares

Los azúcares son sustancias básicas que proporcionan energía.

El consumo prolongado y elevado de azúcar puede aumentar el riesgo de caries y obesidad.

6.5. Fibra dietética

La fibra dietética es una sustancia de bajo valor energético. La fibra dietética ayuda a mantener el funcionamiento normal del intestino.

6.6. Sodio

El sodio regula el equilibrio hídrico del cuerpo y mantiene el equilibrio ácido-base. La ingesta diaria de sal en adultos no debe superar los 5 gramos.

El consumo elevado de sal a largo plazo puede causar un aumento de la presión arterial.

6.7. Vitamina A

La vitamina A ayuda a mantener la visión en condiciones de poca luz.

La vitamina A contribuye a la salud de la piel y las mucosas.

La vitamina A ayuda a mantener una visión normal.

La vitamina A ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

6.8. Vitamina D

La vitamina D contribuye a la salud de los huesos y los dientes.

La vitamina D favorece la formación de los huesos.

La vitamina D promueve la absorción y utilización del calcio y el fósforo.

6.9. Vitamina E

La vitamina E tiene propiedades antioxidantes.

6.10. Vitamina K

La vitamina K es esencial para mantener una función normal de la coagulación sanguínea.

6.11. Vitamina B1 (Tiamina)

La vitamina B1 es un componente indispensable del metabolismo energético.

La vitamina B1 ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema nervioso.

6.12. Vitamina B2 (Riboflavina)

La vitamina B2 ayuda a mantener la salud de la piel y las mucosas.

La vitamina B2 es esencial para el metabolismo energético.

6.13. Vitamina B6

La vitamina B6 contribuye al metabolismo y utilización de las proteínas.

La vitamina B6 favorece el metabolismo energético normal.

La vitamina B6 ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema nervioso.

6.14. Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye a la formación de glóbulos rojos.

La vitamina B12 contribuye al metabolismo energético normal.

La vitamina B12 ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema nervioso.

6.15. Vitamina C

La vitamina C contribuye a la salud de la piel y las mucosas.

La vitamina C ayuda a mantener la salud de los huesos y las encías.

La vitamina C puede promover la absorción del hierro.

La vitamina C tiene propiedades antioxidantes.

La vitamina C ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

6.16. Niacina

La niacina ayuda a mantener la salud de la piel y las mucosas.

La niacina es esencial para el metabolismo energético.

La niacina ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema nervioso.

6.17. Ácido fólico

El ácido fólico contribuye al desarrollo normal del cerebro y del sistema nervioso del feto.

El ácido fólico favorece la formación de glóbulos rojos.

6.18. Ácido pantoténico

El ácido pantoténico participa en el metabolismo energético.

6.19. Biotina

La biotina ayuda a mantener la salud de la piel y el cabello.

6.20. Colina

La colina es un componente importante involucrado en el metabolismo de los lípidos.

6.21. Calcio

El calcio es el principal componente de los huesos y dientes del cuerpo humano.

El calcio es esencial para mantener la densidad ósea.

El calcio ayuda al desarrollo de los huesos y dientes.

El calcio contribuye a que los huesos y dientes sean más fuertes.

El calcio es necesario para el funcionamiento normal de los nervios y los músculos.

6.22. Fósforo

El fósforo ayuda a mantener la función normal de las membranas celulares.

El fósforo contribuye a la salud de los huesos y dientes.

6.23. Potasio

El potasio es un elemento esencial para mantener el equilibrio hídrico y electrolítico.

El potasio contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

El potasio favorece la excreción de sodio a través de la orina.

El potasio participa en el metabolismo de los azúcares y las proteínas.

6.24. Magnesio

El magnesio es un componente importante en el metabolismo energético, la formación de tejidos y el desarrollo óseo.

El magnesio ayuda a mantener el funcionamiento normal de los músculos.

6.25. Hierro

El hierro es un componente clave en la formación de los glóbulos rojos.

El hierro es un elemento esencial para la formación de glóbulos rojos.

El hierro es necesario para la producción de hemoglobina.

6.26. Zinc

El zinc es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños.

El zinc ayuda a mejorar el apetito.

El zinc contribuye a la salud de la piel.

El zinc ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico.



6.27. Yodo

El yodo es un elemento necesario para el funcionamiento normal de la glándula tiroides.

El yodo es esencial para el desarrollo del sistema nervioso.

6.28. Selenio

El selenio tiene propiedades antioxidantes.

El selenio ayuda a mantener el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

ICEX

7. Apéndice E (Informativo).

Recomendación de los valores de referencia de la cantidad de alimentos preenvasados

7.1. Valores de referencia de la cantidad de alimentos preenvasados

Los valores de referencia de la cantidad de alimentos se refieren a la cantidad recomendada por porción de un alimento (medida en peso o volumen, considerando solo la parte comestible), cuando la etiqueta nutricional se presenta por “porción”.

Los valores de referencia para 18 categorías de alimentos preenvasados están indicados en la tabla E.1.

TABLA E.1. VALORES DE REFERENCIA DE LA CANTIDAD DE ALIMENTOS PREENVASADOS (CONSIDERANDO SÓLO LA PARTE COMESTIBLE)

Categoría de alimentos	Valores de referencia de la cantidad
Salsa de soja, salsas, encurtidos de vegetales en salsa, base de condimento	10 g o mL
Productos cárnicos secos (carne desmenuzada, carne seca, carne curada, etc.)	10 g
Fruta seca	10 g
Frutos secos y semillas	20 g
Pasteles decorados al estilo occidental (tartas, pasteles)	30 g



Productos cárnicos embutidos (como embutidos, jamones al estilo occidental, etc.), productos de jamón, productos de jamón fermentado, productos de carne curada	30 g
Leche en polvo (Leche en polvo entera, leche en polvo desnatada, leche en polvo parcialmente desnatada, leche en polvo modificada)	30 g
Harina de cereales instantánea, polvo sustitutivo de comidas	30 g
Galletas, barras de cereales	30 g
Alimentos extruidos (como patatas fritas, arroz inflado, chips de pan)	30 g
Pan y productos de masa fermentada (como panecillos al vapor, panecillos enrollados)	50 g
Huevos (como huevos de gallina, huevos de centeno, huevos salados, huevos cocidos en salsa, huevos conservados en vino, etc.)	50 g / ml
Helado	50 g / ml
Fideos instantáneos (bloques de fideos)	100 g
Yogur	120 g / ml
Leche líquida (leche pasteurizada, leche modificada, leche esterilizada)	200 g/ml
Bebidas líquidas o bebidas en polvo que se preparan con agua	200 ml
Leche de soja	200 ml

7.2. Aplicación de los valores de referencia de la cantidad de alimentos

Según la masa (o volumen) de la mínima unidad de los alimentos preenvasados, se puede referir a los valores de referencia de la cantidad recomendados en la Tabla E.1 y establecer la cantidad (o volumen) de cada porción dentro de un rango adecuado. A continuación, se presentan algunas situaciones de referencia.

- Si la masa (o volumen) de la unidad mínima de alimento se encuentra dentro del rango del 50 % al 150 % del valor de referencia de la cantidad de alimentos correspondiente a la categoría, se puede considerar directamente la masa (o volumen) de la unidad mínima como una porción.
- Cuando la masa (o volumen) de la unidad mínima de alimento sea inferior al 50 % del valor de referencia de la cantidad de alimentos correspondiente a la categoría, se puede considerar como una porción varias unidades mínimas cuyo total se acerque al valor de referencia. Por ejemplo, si el valor de referencia para las galletas es de 30 g y cada galleta pesa 7 g, se puede considerar que 4 galletas constituyen una porción, etiquetada como “porción de 28 g / 4 galletas”; también puede ser 3 galletas (21 g), 5 galletas (35 g) o 6 galletas (42 g) como una porción.
- Cuando la masa (o volumen) de la unidad mínima de alimento exceda el 150 % del valor de referencia de la cantidad de alimentos correspondiente a la categoría, se puede utilizar directamente el valor de referencia de la cantidad como una porción; también se puede dividir en piezas, bloques, cucharadas, paquetes, etc., para que el peso (o volumen) adecuado caiga dentro del rango del valor de referencia de la cantidad. Por ejemplo: un bote de patatas fritas pesa 102 g, se puede dividir en 3 paquetes, etiquetado como “porción de 34 g” o “34 g/porción x 3 porciones”; también se puede seleccionar un valor adecuado entre 15 g y 45 g como una porción

ICEX

Si desea conocer todos los servicios que ofrece ICEX España Exportación e Inversiones para impulsar la internacionalización de su empresa contacte con:

Ventana Global

913 497 100 (L-J 9 a 17 h; V 9 a 15 h)

informacion@icex.es

Para buscar más información sobre mercados exteriores [siga el enlace](#)

www.icex.es



ICEX España
Exportación
e Inversiones