

El Nuevo Etiquetado de Advertencia en México

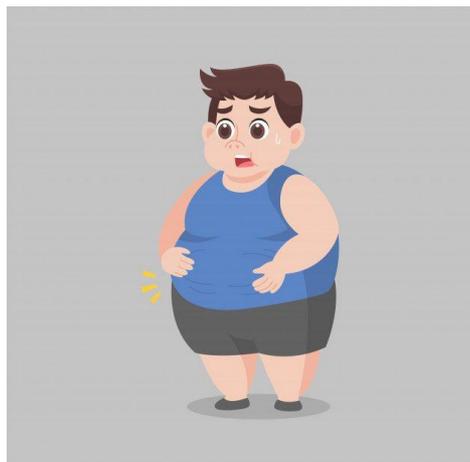


UNIDAD DE SERVICIOS PARA
LA EDUCACIÓN BÁSICA EN
EL ESTADO DE QUERÉTARO
(USEBEQ)

Programa Escuela y Salud.

El nuevo etiquetado de productos incluye 5 sellos de advertencia; estos se encuentran en alimentos y bebidas que contienen cantidades excesivas de ingredientes críticos para tu salud, como azúcares, grasas y sodio.





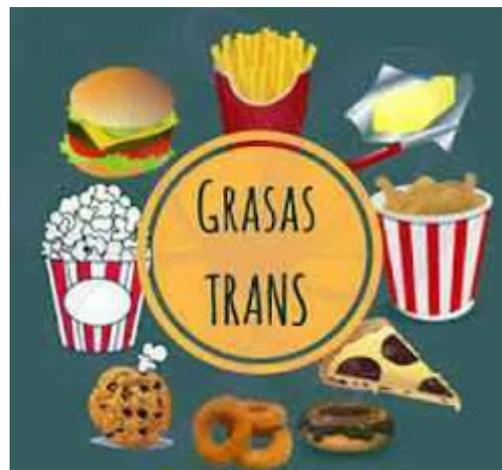
Con el tiempo , las calorías en exceso se convierten en grasa corporal, lo que ocasiona aumento de peso, obesidad y un riesgo mayor de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

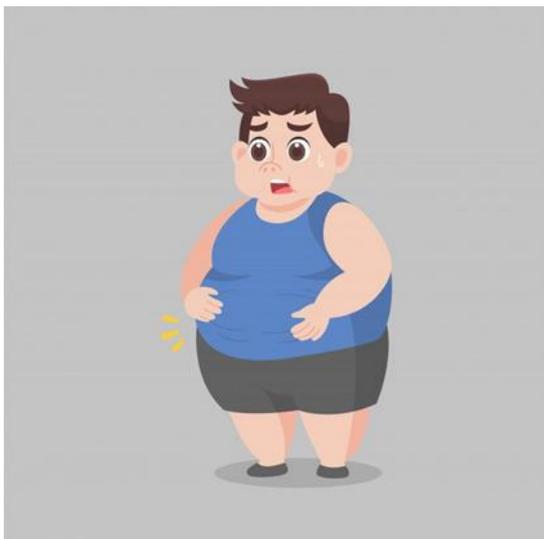


El consumo de sodio
en exceso incrementa
la presión arterial y el
riesgo de desarrollar
enfermedades
cardiovasculares

Las grasas trans no aportan ningún beneficio, al contrario, aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.

Son las grasas más dañinas para la salud, no se necesita consumirlas en ninguna cantidad.





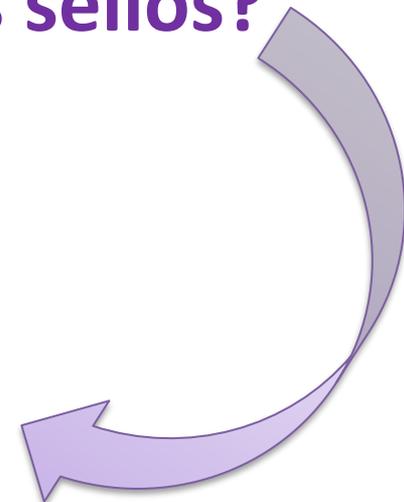
Consumir azúcar en exceso contribuye al desarrollo de enfermedades como caries, sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras.



El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol, aumentando el riesgo de sufrir ataques cardíacos y otras enfermedades vasculares.



¿Qué significan estos sellos?



Indican el número de ingredientes en exceso que contiene un producto miniatura.

Consulta cuales son en el producto de mayor tamaño, tabla nutrimental o lista de ingredientes.

Si los consumes, elige el número más pequeño

(INSP, 2020)

Elige la opción más saludable



5



4



3



2



1



Beneficios del Nuevo Etiquetado de Advertencia

