

**NOTA TÉCNICA**  
**Criterios Internacionales y Nacionales sobre Azúcar, Sodio, Grasas y Energía Total**  
**Grupo Técnico 7 “Criterios Nutrimientales”**  
**Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles**  
**Enero de 2018**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) definen las guías alimentarias como herramientas que permiten guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición así como a la industria de alimentos.<sup>1</sup>

Estas Guías permiten generar recomendaciones adaptadas a la situación epidemiológica de los países con el fin de promover una dieta correcta y prevenir deficiencias y excesos en la población. Así como permiten clasificar los alimentos y bebidas que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans.<sup>1,2</sup>

En la tabla que a continuación se presenta, se observan recomendaciones de ingesta.

**Tabla1. Recomendaciones de ingesta de OMS, OPS y Academia Nacional de Medicina (ANM)**

<b>Criterios de Nutrimientos Críticos</b>			
Nutrimento	Criterio Internacional (OMS)	Criterio Latinoamérica y el Caribe (OPS)	México (ANM)
Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares libres</li> </ul> 5- 10% de la energía total 50g <sup>3,4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares libres: &lt; 10% del total de energía</li> <li>• Azúcares añadidos Se utilizan algoritmos para el cálculo dependiendo la categoría del alimento.<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares</li> </ul> 30g <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcares añadidos: Adultos: No exceder 10% del valor energético total (VET) de una persona. Niño: 30 a 40 g al día (AMM)<sup>6</sup></li> </ul>
Sodio	Cloruro de sodio < 5g/día Sodio < 2g/día <sup>4,5</sup>	<1mg de Sodio por 1 kcal <sup>2</sup>	1 600 mg/día (AMM) <sup>6</sup>
Energía total	Basado en una dieta de 2000Kcal <sup>4</sup>	Basado en una dieta de 2000Kcal <sup>2</sup>	Basado en una dieta de 2000Kcal <sup>6</sup>

<p>Grasas</p>	<p>Grasas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Total 15 a 30% de total de energía</li> <li>• Ácidos Grasos Saturados 0 a 10% del total de la energía</li> <li>• Ácidos Grasos Poliinsaturados: 6 a 10 % del total de la energía</li> <li>• N-6 PUFA 5-8% de la energía total</li> <li>• N-3 PUFA 1-2% de la energía total</li> <li>• Ácidos grasos monoinsaturados: Grasa total - (ácidos grasos saturados + ácidos grasos poliinsaturados + ácidos grasos trans)</li> <li>• Colesterol Diario 300mg/día</li> <li>Grasas trans: &lt; 1% de la energía total <sup>4</sup></li> </ul>	<p>Grasas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Total &lt;30% del total de energía<sup>2</sup></li> <li>• Grasa saturada &lt; 10% del total de energía</li> <li>Grasas Trans <ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 1% del total de energía<sup>2</sup></li> </ul> </li> </ul>	<p>Lípidos (AMM)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Total 25 a 30% del total la energía 65 g o 600 kcal</li> <li>• Ácidos Grasos Saturados &lt; 7% de la energía, 15 g o 140 kcal</li> <li>• Ácidos Grasos Mono insaturados Por diferencia</li> <li>• Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) 6 a 10% de la energía total, 50 g o 200 kcal</li> <li>• n-6 PUFA 5 a 8% de la energía total, 18 g o 160 kcal</li> <li>• n-3 PUFA 1 a 2% de la energía total, 5 g o 40 kcal</li> <li>• Ácidos grasos trans &lt; 1% de la energía total. De preferencia eliminarlos por completo, 2 g o 20 kcal o de preferencia 0</li> <li>• Colesterol 120 a 130 mg/100 kcal<sup>6</sup></li> </ul>
---------------	---	--	--

Fuente: elaboración propia con base en documentos referenciados.

Adicionalmente se incluyen los valores incluidos en las diferentes fases que establece el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile.

**Tabla 2. Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales, y grasas sayturadas en alimentos sólidos y líquidos en el Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile**

Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en <b>alimentos sólidos</b> <sup>7</sup>	FASE 1 Aplican desde 27 de Junio de 2016	FASE 2 Aplican desde 27 de Junio de 2018	FASE 3 Aplican desde 27 de Junio de 2019
Energía (kcal/100g)	350	300	275
Sodio ( mg/100g)	800	500	400
Azúcares totales (g/100g)	22.5	15	10
Grasas saturadas (g/100g)	6	5	4

Límites de contenido de energía, sodio, azúcares totales y grasas saturadas en <b>alimentos líquidos</b> <sup>7</sup>	FASE 1 Aplican desde 26 de Junio de 2016	FASE 2 Aplican desde 26 de Junio de 2018	FASE 3 Aplican desde 26 de Junio de 2019
Energía (kcal/100 ml)	100	80	70
Sodio ( mg/100 ml)	100	100	100
Azúcares totales (g/100 ml)	6	5	5
Grasas saturadas (g/100ml)	3	3	3

Fuente: elaboración propia con base en documentos referenciados.

## REFERENCIAS

1. FAO. 2017. Guías alimentarias basadas en alimentos [Internet]. [Consultado 17, noviembre, 2017]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/home/es/>
2. Perfil de nutrientes ops: OPS. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de a Salud. Washington, D.C. 2016
3. WHO. Guideline: Sugars intake for adults and children. Switzerland, 2015.
4. WHO. Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases. Geneva, 2003.
5. WHO. Sodium intake for adults and children. Geneva, 2012.
6. Bonvecchio A, Fernández-Gaxiola A, Plazas M. Guías alimentarias y de Actividad física. En contexto de sobrepeso y obesidad en la Población Mexicana. ANM. 2015.
7. Minsal. Reglamento sanitario de los alimentos [Internet].[Consultado 23, noviembre, 2017] Disponible en: [http://dipol.minsal.cl/wrdprss\\_minsal/wp-content/uploads/2015/08/DECRETO\\_977\\_96\\_actualizado-mayo-2017.pdf](http://dipol.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2015/08/DECRETO_977_96_actualizado-mayo-2017.pdf)