



CASUR

CARTILLA

¿SABES LO QUE ESTAS COMIENDO?

PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE - CASUR

INTRODUCCIÓN

El consumo excesivo de azúcares, grasas y sodio es un problema de salud pública que se asocia a las enfermedades no transmisibles que más afectan a la población: sobrepeso u obesidad, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades vasculares, cardíacas, cerebrales y renales (OPS, 2025).

En la etapa del retiro, nuestra salud se convierte en un tesoro que debemos cuidar cada día. Lo que comemos influye directamente en cómo nos sentimos, dormimos e incluso como envejecemos.

Sin embargo, muchas veces elegimos alimentos sin saber realmente que contienen.

Leer etiquetas nutricionales de los productos es una herramienta poderosa que nos permite tomar decisiones adecuadas y saludables.

Saber cuánta sal, azúcar o grasa tiene un alimento puede marcar la diferencia entre mantenernos bien o desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes o colesterol alto.

Esta cartilla ha sido diseñada especialmente para usted, con un lenguaje claro, ejemplos prácticos y consejos fáciles de aplicar. Está dividida en tres módulos que lo guiarán paso a paso para que aprenda a interpretar etiquetas, evitar excesos y elegir productos que cuiden su corazón, su cuerpo y su calidad de vida.





MÓDULO 1

ETIQUETAS NUTRICIONALES

¿QUE ES UNA ETIQUETA? NUTRICIONAL

Es toda descripción contenida en el rótulo o etiqueta de un alimento destinada a informar al consumidor sobre el contenido de nutrientes, propiedades nutricionales y propiedades de salud de un alimento (MinSalud , 2019).

TIPOS DE RÓTULO EN ALIMENTOS ENVASADOS

Rotulado general

La Resolución 5109 de 2005 del Ministerio de Protección Social, establece la información que debe contener el rotulado o etiquetado de los alimentos que se fraccionen y reenvasen o reempaquen en los expendios para su posterior comercialización (MinSalud , 2019).

ROTULADO O ETIQUETADO GENERAL RES. 5109/2005

Nombre del alimento

Lista de ingredientes

Contenido neto

Peso escurrido

Nombre y dirección del fabricante

Identificación del lote

Fecha de vencimiento

Instrucciones para su conservación
o duración mínima

Instrucciones para el uso

Registro sanitario

Rotulado nutricional

En Colombia está regulado por la Resolución 333 de 2011, la cual establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano; dentro de la información que debe contener la tabla nutricional se incluye (MinSalud , 2019):

CONTENIDO DE TABLA NUTRICIONAL RES. 333/2011

1. Tamaño de la porción y número de porciones.

2. Calorías de porción - calorías de grasa.

3. Cantidad de nutrientes por porción.

4. Porcentaje de valores diarios de referencia.

5. Declaraciones nutricionales.

6. Declaraciones de propiedad de salud.

Tabla Nutricional

(Ministerio de Salud y Protección Social, 2016): La tabla de información nutricional de alimentos envasados para consumo humano presenta la información nutricional agrupada en varios segmentos que se describen más adelante. La tabla nutricional contiene:

Información Nutricional

Tamaño de porción: 1/2 taza (100 ml)
Número de porciones por envase: Aprox 33

Calorías (Kcal)	Por 100 ml	Por porción
	4,5	4,5
Grasa total	0 g	0 g
Grasa saturada	0 g	0 g
Grasa trans	0 mg	0 mg
Carbohidratos totales	1,0 g	1,0 g
Fibra dietaria	0 g	0 g
Azúcares totales	0 g	0 g
Azúcares añadidos	0 g	0 g
Proteína	0 g	0 g
Sodio	0 mg	0 mg
Vitamina A	0 µg ER	0 µg ER
Vitamina D	0,00 µg	0,00 µg
Hierro	0,05 mg	0,05 mg
Calcio	2,7 mg	2,7 mg
Zinc	0,00 mg	0,00 mg

Ejemplo Juan Valdez

Declaración de nutrientes

Es obligatoria para todo alimento que declare cualquier tipo de información nutricional, propiedades nutricionales o de salud.

Nutrientes obligatorios - nutrientes opcionales

En la tabla de información nutricional únicamente se permite la declaración de los nutrientes obligatorios y opcionales incluidos en el siguiente esquema (MinSalud, 2019):

Declaración Obligatoria

Energía (calorías totales, calorías de grasa)

Proteína

Grasa total

Grasa saturada

Carbohidratos y fibra dietaria

Colesterol y sodio

Grasa trans y azúcares

Vitamina A

Vitamina C

Hierro

Calcio

Vitaminas y minerales con valores de referencia

Declaración Opcional

Calorías de grasa saturada

Grasa monoinsaturada

Grasa poliinsaturada

Fibra soluble e insoluble

Polialcoholes

Potasio



Valores de referencia

Es el nivel de ingesta diario de nutrientes recomendado para mantener la salud de la mayoría de las personas sanas de diferentes grupos de edad y estado fisiológico, utilizado para fines de rotulado nutricional (MinSalud , 2019).

Funciones de las vitaminas y minerales en el cuerpo humano

Nombre	Función	Alimentos que lo contienen
Vitamina A	Formar y mantener huesos, dientes, ojos y pieles sanos.	Vísceras, pescado, hígado de bacalo, huevos, lácteos, frutas y verduras de color naranja y amarillo, vegetales de hoja verde
Vitamina B1 (Tiamina)	Ayudar a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene el cerebro, los nervios y el corazón saludables	Cereales, arroz y pastas integrales, carne, pescado, huevos, leguminosas (lentejas, fríjoles, etc.), nueces y semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Contribuir con el crecimiento y desarrollo, la formación de anticuerpos y de glóbulos rojos.	Productos lácteos, huevos, hígado de res, cereales fortificados.
Vitamina B3 (Niacina)	Mantener el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel sanos	Levadura, leche, carne y cereales
Vitamina B9 (Ácido fólico)	Crear células nuevas. Todas las personas necesitan ácido fólico. Es muy importante para las mujeres en edad fértil. Obtener suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé.	Productos lácteos, huevos, hortalizas de hoja verde, carnes magras, vísceras (como hígado o riñón), leguminosas, nueces.

Nombre	Función	Alimentos que lo contienen
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Contribuir con el crecimiento, la formación de glóbulos rojos y producción de ADN.	Pescados, carnes, huevos, lácteos, hígado de res, cereales fortificados.
Vitamina C (Ácido ascórbico)	Mantener la piel y los huesos sanos. Ayudar a la cicatrización y al cuerpo a absorber el hierro.	Cítricos, tomates, guayabas, pimentones, brócoli y hortalizas de hojas verdes.
Vitamina D	Ayudar al cuerpo a absorber el calcio, necesario para tener huesos fuertes	Huevos, lácteos y aceites de pescado. La luz del sol favorece la formación de vitamina D.
Calcio	Mantener los huesos y los dientes sanos y fuertes. Contribuir a que los músculos se muevan y los nervios transmitan mensajes desde el cerebro hasta las distintas partes del cuerpo.	Hortalizas de hojas verdes, salmón, sardinas, almendras, nueces, semillas de girasol, leguminosas, cereales enriquecidos con calcio.
Flúor	Previene la caries dentales.	Agua fluorada.
Hierro	Formar hemoglobina y glóbulos rojos.	Vísceras y carnes rojas, leguminosas, yema de huevo.
Magnesio	Regular la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.	Verduras de hoja verde oscura.
Potasio	Mantener el buen funcionamiento del riñón y del corazón, la contracción muscular y la transmisión nerviosa.	Frutas cítricas, melón, bananos y ciruelas. Además, tomates, papas (con cáscara), soya y leguminosas (frijoles, lentejas).

Nombre	Función	Alimentos que lo contienen
Yodo	Contribuir con la formación de hormonas tiroideas que ayudan a mantener el funcionamiento general del organismo.	Sal yodada (principal fuente de yodo), algas marinas, camarones, ostras, mariscos, pescado (como bacalao y atún), productos lácteos (leche, yogur, queso) y huevos.
Zinc	Ayudar al sistema inmunitario a luchar contra las bacterias y los virus que lo atacan.	Carnes rojas, aves y pescado.

(MinSalud - Unicef, 2024)

Enfermedades crónicas que pueden aparecer por una mala alimentación

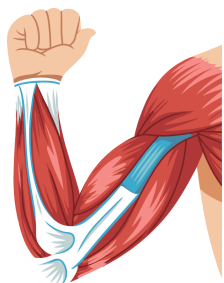
Una mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas. Los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, pueden favorecer la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y algunos cánceres (MinSalud , 2022).

Obesidad	Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre).
Diabetes	Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre).
Hipertensión Arterial	Es un trastorno por el cual los vasos sanguíneos tienen persistentemente una tensión elevada (de 140/90 mmHg o más)
Cáncer	Una dieta poco saludable está asociada a un mayor riesgo de presentar cáncer gástrico y colorrectal.

Cambios del cuerpo después del retiro: ¿Por qué debemos prestar más atención a lo que comemos?

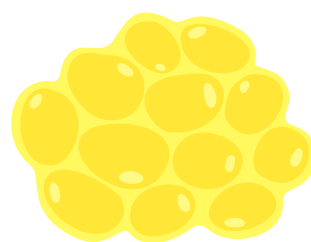


Después del retiro, es crucial prestar más atención a la alimentación debido a los cambios fisiológicos y metabólicos que ocurren con el envejecimiento. Estos cambios pueden afectar la masa muscular, la salud ósea, la función cognitiva y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Una dieta adecuada ayuda a mantener la salud, la energía y el estado de ánimo, previniendo deficiencias nutricionales y enfermedades relacionadas con la edad.



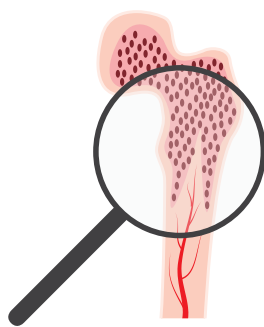
Pérdida de masa muscular:

La sarcopenia, o pérdida de masa muscular, es común con la edad y puede ser contrarrestada con una dieta rica en proteínas.



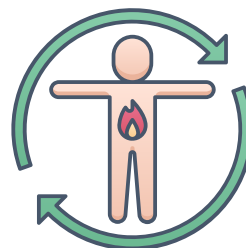
Cambios en la distribución de grasa:

El cuerpo puede almacenar más grasa, especialmente alrededor del abdomen, lo que aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas.



Disminución de la masa ósea:

La osteoporosis, o pérdida de densidad ósea, es más común con la edad, y una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para mantener la salud ósea.



Alteraciones en el metabolismo:

El metabolismo se ralentiza, lo que puede llevar al aumento de peso dificultad para mantener un peso saludable.



Cambios en el apetito y el gusto

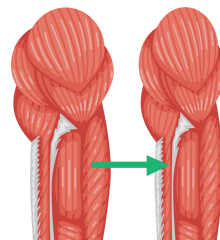
La disminución del apetito y alteraciones en el gusto pueden dificultar una alimentación adecuada.

¿Por qué prestar más atención a la alimentación?



Prevenir deficiencias nutricionales:

Asegurar la ingesta de nutrientes esenciales como proteínas, calcio, vitamina D, vitaminas del grupo B y antioxidantes es crucial.



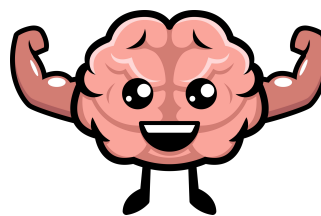
Mantener la masa muscular y la fuerza:

Consumir suficiente proteína ayuda a mantener la masa muscular y la fuerza, esenciales para la movilidad y la independencia.



Prevenir enfermedades crónicas:

Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.



Mejorar la función cognitiva:

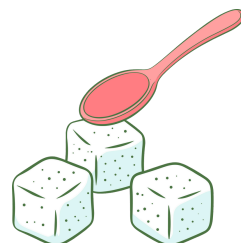
Una dieta saludable ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.

MÓDULO 2

PASO A PASO
PARA APRENDER HA
INTERPRETAR ETIQUETAS

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS SELLOS DE ADVERTENCIA?

En Colombia existe una normativa la Resolución 2492 del 2022 que permite identificar los productos con un exceso en el contenido de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y edulcorantes.



1. Sodio



- Los productos procesados y ultra procesados son la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. Se encuentra en productos de paquete, salsas, sopas industrializadas, embutidos, etc.
- Exceder el consumo de sodio en la dieta diaria, es el principal factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares (MinSalud , 2022)

2. Azúcares



- Son ingredientes o aditivos que se añaden a los alimentos para dar un sabor dulce, como, por ejemplo, el azúcar y la miel. Algunos tienen nombres diferentes como jarabes, dextrosa, fructosa sintética y maltodextrina.
- Exceder el consumo de azúcares puede ocasionar enfermedades como: obesidad, diabetes, caries dental y algunos tipos de cáncer (MinSalud , 2022).

3. Grasas saturadas



- Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente como la margarina o la mantequilla. Las fuentes de estas grasas pueden ser alimentos fritos, productos de paquete, galletas, productos de panadería, helado, etc.
- Aumentan el riesgo de contraer enfermedades del corazón y obesidad (MinSalud , 2022).

4. Grasas trans



- Las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que convierte el aceite en sólido a temperatura ambiente, se encuentra en la margarina, galletas, helado, chocolates o tortas, etc.
- Una alimentación cargada de grasas trans aumenta el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y obesidad (MinSalud , 2022).

5. Edulcorantes



- Sustancias diferentes a los azúcares que confieren un sabor dulce.
- Su consumo a largo plazo, puede generar un mayor riesgo de diabetes, resistencia a la insulina, cambios en la microbiota intestinal, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer (MinSalud , 2022).

MÓDULO 3

APRENDE
A ELEGIR MEJOR

Aprende a elegir mejor

ELIJA

EVITE

Alimentos con frutas naturales y frescas.

Alimentos con alto contenido de azúcar, jugos de fruta y bebidas energizantes.

Alimentos que contengan grasas buenas como frutos secos, pescado, aceites de soya o canola

Consumir comidas rápidas y ultra procesadas, con alto contenido de grasas trans.

Aliméntese con frutas y verduras frescas.

Consumir papas fritas, paquetes ultra procesados, embutidos como salchicha o derivados, enlatados, sopas de sobre, condimentos y alimentos con alto contenido de azúcares

Consuma carbohidratos con alto contenido de fibra como quinua, maíz, avena, etc.

Consumir panela, jugo de caña, fructuosa, sirope de fruta con azúcares añadidos.

Consuma huevos, carne, pollo, cerdo

Consumir alimentos enlatados y ultra procesados.

CONCLUSIONES

- Leer las etiquetas nutricionales es un hábito de autocuidado. Nos permite conocer lo que realmente estamos consumiendo y tomar decisiones más saludables.
- Comparar productos antes de comprarlos ayuda a elegir mejor.
- Elegir de manera consciente nos da más control sobre nuestra alimentación. Así favorecemos un envejecimiento activo con bienestar y salud.
- Las etiquetas son una guía, aprender a interpretarlas nos motiva a mejorar hábitos y disfrutar de los alimentos de forma equilibrada.



REFERENCIAS

- Corcho, D. (2022). Resolución 2492 del 2022. Ministerio de Salud y Protección Social , 1-21. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf
- MinSalud . (2019). Módulo Rotulado Nutricional . Ministerio de Salud , 1-29. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/modulo-rotulado.pdf>
- MinSalud . (2022). Alimentación saludable . Ministerio de Salud , 1-2. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/adultos-mayores-alimentacion-saludable-etiquetado-frontal.pdf>
- MinSalud, UNICEF. (2024). Cartilla ABCD. Ministerio de Salud y Protección Social y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF , 1-63. Obtenido de <https://www.unicef.org/colombia/media/15376/file/Cartilla%20NTLV%20V3%208%2011%202024.pdf.pdf>
- OPS. (2025). Etiquetado frontal . Obtenido de Organización Panamericana de Salud : <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>



CASUR

