

L U M B R E



Lectura crítica de etiquetas: sellos, leyendas y promesas de adelgazamiento

Materia: Salud y autocuidado

26/10/2026

Antes de empezar

Lección práctica para leer un envase en la tienda: qué advierte cada octágono, qué obliga a declarar la norma, cuándo una promesa de salud choca con el sello y por qué un producto para bajar de peso no es una solución.

QUÉ APRENDERÁS

- Interpretar el etiquetado frontal, las leyendas obligatorias y la lista de ingredientes de un alimento preenvasado mexicano, detectar declaraciones incompatibles con los sellos y decidir cuándo una promesa de adelgazamiento es motivo para no comprar y consultar.

Público y alcance

Personas adultas que hacen la compra y quieren decidir con la información del envase. No requiere conocimientos previos. Es formación general: no clasifica productos como buenos o malos, no sustituye la valoración de un profesional y no da planes alimentarios.

Adriana —caso ficticio, nombre inventado— está frente al refrigerador de la tienda con dos productos en la mano. Uno es un yogur con dos octágonos negros y una frase grande que promete «fortalecer tus defensas». El otro es un batido en polvo que asegura reemplazar una comida y bajar de peso sin cambiar nada. Los dos cuestan casi lo mismo y los dos usan la palabra «natural». Ninguno de los dos le dice lo que ella necesita saber: qué trae el producto, qué advierte la norma y qué parte del envase es publicidad. Esta lección enseña a leer las tres capas en el orden correcto, en menos de un minuto, y a reconocer el momento en que la mejor decisión es dejar el producto en el anaquel.

Tres capas de información en un mismo envase

Un alimento preenvasado llega a tus manos con tres capas de información y no todas dicen lo mismo. La primera es el sistema de etiquetado frontal: la norma mexicana que lo creó tiene por objeto advertir de forma clara y veraz sobre el contenido de nutrimentos críticos e ingredientes que representan riesgos para la salud en un consumo excesivo (F-034). La segunda es la lista de ingredientes. La tercera son las declaraciones del fabricante, que es donde más fácil se cruza la línea entre informar y prometer. Leer con criterio es mirar las tres y compararlas entre sí.

La norma nombra cuatro nutrientes críticos —azúcares libres, grasas saturadas, grasas trans y sodio— y define el sello como un octágono negro con contorno blanco (F-034, numerales 3.38 y 3.45). Cuando un producto lleva más de uno, el orden es fijo: primero exceso de calorías, después azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio (4.5.3.4.6). Ese orden no es decorativo: permite comparar dos envases de un vistazo. La norma no se aplica a los alimentos a granel (numeral 1), así que en el mercado puede no haber sellos aunque el producto los merezca.

El sello advierte, no clasifica

El sello habla de un nutriente en concreto; no clasifica el producto como bueno o malo. Un envase con un solo sello de sodio puede ser una buena fuente de proteína y, al mismo tiempo, un producto que conviene mirar antes de comerlo todos los días. Y al revés: la ausencia de sellos no es un certificado de salud, porque la norma solo alcanza a los preenvasados y porque un alimento sin excesos sigue siendo un alimento, no una medicina. El sello es una advertencia, no un veredicto, y sirve sobre todo para comparar y para notar la frecuencia.

Hay además una regla que sorprende a quien lee el envase con atención: los productos que ostentan sellos o la leyenda de edulcorantes no pueden incluir personajes infantiles, celebridades, deportistas, mascotas ni elementos interactivos dirigidos a niños (F-034, numeral 4.1.5). Es una forma de quitar el gancho comercial a lo que la propia norma marca como exceso. A la fecha de consulta rige la segunda fase de las disposiciones transitorias, que llega hasta el 31 de diciembre de 2027; la tercera empieza el 1 de enero de 2028 (F-034).

Qué es y qué no es esta lección

Formación general, de carácter informativo. Enseña a leer un envase y a detectar promesas; no clasifica alimentos como buenos o malos, no prescribe dietas y no sustituye una consulta. No habilita para ejercer una profesión sanitaria.

Un sello no es una prohibición

El octágono advierte sobre un nutriente en exceso; no dice que el producto esté prohibido ni que no pueda comerse. La decisión depende de la frecuencia, del resto del día y de la persona.

Ningún producto sustituye a un profesional

Si el envase promete bajar de peso sin cambiar nada, o curar una enfermedad, no es información: es publicidad. Consulta antes de usar productos para adelgazar, sobre todo si tomas medicamentos.

La lista de ingredientes y las leyendas obligatorias

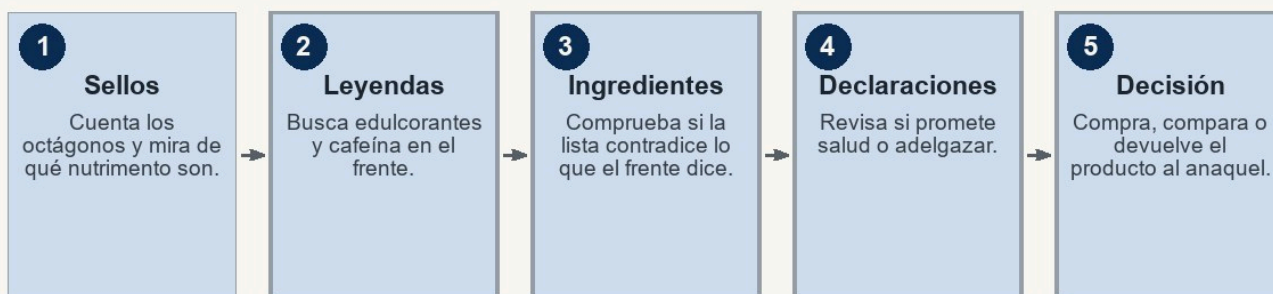
La lista de ingredientes sirve para confirmar lo que el frente anuncia en grande. La norma obliga a colocar una leyenda frontal cuando el producto contiene edulcorantes: «CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS» (F-034, numeral 7.1.3). Y cuando lleva cafeína adicionada, en cualquier cantidad, debe decir «CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS» (7.1.4). Si ves esas leyendas, ya sabes dos cosas: que el ingrediente está y que el producto no se recomienda para niños, aunque el envase sea colorido y del tamaño de una mano.

Leer la lista completa también ayuda a bajar expectativas. Un producto que se anuncia como «natural» puede tener una lista larga, y uno que se anuncia como «sin azúcar» puede llevar edulcorantes, que es justo lo que la leyenda advierte. No se trata de memorizar nombres ni de asustar a nadie con la palabra químico: se trata de comprobar si lo que el frente promete concuerda con lo que la lista declara. Cuando no concuerda, la promesa es comercial y la lista es el dato que puedes llevar a la mesa.

SALUD Y ESTÉTICA · FORMACIÓN

Leer una etiqueta en cinco pasos

Siempre en el mismo orden, para que la promesa no tape la advertencia.



Siempre en el mismo orden, para que la promesa no tape la advertencia.

Cuando el frente presume lo que el sello advierte

El punto donde la etiqueta se vuelve interesante es cuando el frente presume un beneficio y el costado muestra un sello. La norma prohíbe esa combinación: si el producto lleva sellos o las leyendas de edulcorantes o cafeína, no pueden hacerse declaraciones de propiedades saludables, ni declaraciones de propiedades nutrimentales relacionadas directamente con el nutrimento que aparece en el sello (F-034, numeral 6.3). Dicho de otro modo, un producto con sello de azúcares no puede presumir de «bajo en azúcar» ni de beneficios para la salud.

Fuera de la norma de etiquetado hay otra capa que también aplica. La información y la publicidad de bienes y servicios deben ser veraces, comprobables y claras, y no pueden inducir a error por la forma exagerada, parcial o tendenciosa en que presentan la información (F-019, artículo 32). Eso vale para el anuncio de la tienda y para la publicación en redes. La Procuraduría Federal del Consumidor es la autoridad que recibe las quejas del consumidor (F-020). Guardar el envase, la nota o la captura es lo que convierte una molestia en un reclamo con pruebas.

Situaciones frente al anaquel y qué hacer con la información del envase. No son diagnósticos ni recomendaciones individuales.

Situación	Qué observar	Respuesta
El envase dice «natural» y no trae sellos	El adjetivo no informa sobre nutrimentos críticos	Decide con sellos, leyendas e ingredientes, no con el adjetivo.
Un producto con sello de azúcares promete «fortalecer defensas»	Con sello no se permiten declaraciones de salud	No lo elijas por esa frase: la norma la prohíbe.
Un batido promete sustituir una comida	Promesa de reemplazar alimentos	No sustituye: la comida se arma con los tres grupos (F-035).
No trae sellos, ¿entonces es saludable?	Puede ser a granel o no estar en el supuesto de la norma	Sin sellos no hay certificado: mira ingredientes y frecuencia.
La letra no se alcanza a leer	Sin información legible no hay comparación posible	Elige otro envase o pregunta; no compres a ciegas.
Es un producto para bajar de peso	Promete resultados sin cambiar nada	No lo compres; si ya lo usas, guarda el envase y consulta.

Promesas de adelgazamiento: la señal de alerta

Las promesas de adelgazamiento merecen un párrafo aparte. La COFEPRIS ha emitido alertas sanitarias contra productos que se promocionaban con propiedades curativas no comprobadas y ha ordenado que no se comercialicen ni se publiciten (F-031). Cuando un envase asegura que con él se baja de peso sin cambiar nada, no está informando: está vendiendo. Esa frase es la señal más clara para devolver el producto

al anaquel, sobre todo si viene acompañada de testimonios, de la palabra «natural» en grande o de la promesa de reemplazar una comida.

La razón de fondo es que el peso no se resuelve con un producto. La OMS describe la obesidad como una enfermedad crónica de causas complejas y propone atención prolongada, con consejo nutricional y apoyo psicológico, no una solución única (F-030). Y hay personas para quienes la búsqueda de bajar de peso se vuelve un problema en sí mismo: restricción, culpa, atracones. La Secretaría de Salud describe los trastornos de la conducta alimentaria como alteraciones con distorsión de la imagen corporal que pueden poner en riesgo la vida (F-032). En ambos casos, lo que ayuda es consultar, no comprar.

SALUD Y ESTÉTICA · FORMACIÓN

Qué dice cada parte del envase

Lo que puedes concluir y lo que no, sin convertir un sello en un veredicto.

Parte del envase	Qué información da	Qué no puedes concluir
Octágono negro	Exceso de un nutrimento crítico	Que el producto sea malo en abstracto
Leyenda de edulcorantes	Que contiene edulcorantes y no se recomienda en niños	Que sea apto para todo público
Lista de ingredientes	Qué lleva y qué debe declararse	Cuánto trae de cada ingrediente
Declaración del fabricante	Lo que la marca afirma del producto	Que la afirmación sea cierta o esté permitida

Lo que puedes concluir y lo que no, sin convertir un sello en un veredicto.

Leer en la tienda en un minuto y cuándo consultar

La lectura completa toma menos de un minuto si se hace siempre en el mismo orden: sellos, leyendas, ingredientes y declaraciones. Primero mira los octágonos y cuenta cuántos son; después busca las leyendas de edulcorantes y cafeína; luego revisa si la lista contradice lo que el frente promete; al final decide si el producto aporta algo a tu rotación o solo ocupa lugar. Si el envase promete salud y trae el sello del nutrimento que presume, la decisión ya está tomada y no hace falta seguir leyendo.

Conviene consultar a un profesional cuando se está usando un producto para bajar de peso, cuando se combinan suplementos con medicamentos, cuando hay una enfermedad crónica o un embarazo, o cuando la relación con la comida y el cuerpo se siente fuera de control. No hace falta esperar a que sea grave: una conversación a tiempo ahorra dinero y evita riesgos. Esta lección no clasifica productos ni dice cuáles

sirven: enseña a leer lo que el envase declara y a distinguir información de promesa, que es lo que se puede comprobar en el anaquel.

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

1. Procedimiento: leer un envase en seis pasos verificables



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

2. Caso trabajado: el yogur con dos sellos y el batido milagro



SALUD Y ESTÉTICA · FORMACIÓN

Checklist frente al anaquel

Se completa antes de poner el producto en el carrito.

- ☒ Conté los octágonos y sé de qué nutrimento son.
- ☒ Busqué la leyenda de edulcorantes y la de cafeína.
- ☒ Leí la lista de ingredientes completa.
- ☒ Comparé la promesa del frente con el sello del costado.
- ☒ Revisé si el producto promete bajar de peso.
- ☒ Decidí si aporta algo a mi rotación de la semana.

Salud y Estética · Academia

Si una casilla se queda sin respuesta, el producto espera.

Se completa antes de poner el producto en el carrito.

Errores frecuentes

- Creer que sin sellos todo es saludable. La norma no alcanza a los alimentos a granel y la ausencia de octágonos no certifica nada. Sin sellos no hay advertencia, no hay garantía.
- Comprar por el adjetivo del frente. «Natural», «artesanal» o «sin conservadores» no informan sobre azúcares, grasas o sodio. El dato está en los sellos y en la lista.

- Sustituir comidas por un producto. Un polvo o una barra no enseñan a comer ni reemplazan los tres grupos. La rotación se construye con comida, no con sustitutos.
- Leer el sello como prohibición. El octágono advierte sobre un exceso, no prohíbe. La decisión depende de la frecuencia y del resto del día, no de una regla absoluta.

Criterios para decidir

1. Si el envase promete un beneficio de salud y trae un sello, no lo elijas por esa promesa: la norma la prohíbe.
2. Si el producto promete bajar de peso sin cambiar nada, no lo compres y, si ya lo usas, consulta a un profesional.
3. Si el producto no trae sellos, no lo trates como saludable: revisa ingredientes y decide por frecuencia.
4. Si la letra no se puede leer, no hay comparación posible: elige otro envase o pregunta.
5. Si vas a combinar un suplemento con medicamentos, consulta antes: la interacción la valora un profesional.

Límites y escalamiento

Consulta a un profesional de la salud antes de usar cualquier producto que prometa bajar de peso, y también si ya lo estás usando y aparecen palpitaciones, insomnio, nerviosismo, dolor de cabeza, cambios en el apetito o malestar digestivo. Consulta asimismo si tomas medicamentos para una enfermedad crónica, si hay embarazo o lactancia, o si el producto se ofrece a un menor de edad. Si la preocupación por el peso, la comida o el cuerpo se vuelve constante, o si aparecen restricción, atracones o culpa, busca orientación: la Secretaría de Salud describe los trastornos de la conducta alimentaria como alteraciones con distorsión de la imagen corporal que pueden poner en riesgo la vida (F-032). La OMS enmarca la obesidad como enfermedad crónica que requiere atención prolongada (F-030). Esta lección no evalúa productos ni indica tratamientos.

Comprueba lo que aprendiste

3. ¿Qué advierte un octágono negro en el frente de un alimento preenvasado?

- ☐ Que el producto está prohibido para toda la población.
- ☐ Que el producto tiene exceso de un nutriente crítico.
- ☐ Que el producto no puede consumirse más de una vez al mes.
- ☐ Que el producto fue elaborado sin grasas de ningún tipo.

4. Un producto con sello de azúcares anuncia en grande «bajo en azúcar». ¿Cómo se interpreta?

- ☐ Es correcto si el fabricante lo comprobó.
- ☐ Es una contradicción: con sello no se permiten declaraciones sobre ese nutriente.
- ☐ Es válido porque el sello se refiere a otro nutriente.
- ☐ Es aceptable si la frase aparece en letra pequeña.

5. Que un producto no traiga sellos garantiza que sea saludable.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

6. Si un producto contiene edulcorantes, debe llevar una leyenda frontal que lo indique y que no se recomienda en niños.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

7. Relaciona cada parte del envase con la información que aporta.

7.	Octágono negro	_____
7.	Leyenda frontal	_____
7.	Lista de ingredientes	_____
7.	Declaración del fabricante	_____

Opciones: Exceso de un nutriente crítico · Edulcorantes o cafeína añadida · Qué lleva el producto · Lo que la marca afirma del producto

8. El sistema de etiquetado frontal advierte sobre el contenido de _____ críticos. Cuando el producto lleva edulcorantes debe ostentar una _____ frontal. Si trae un sello, no puede hacer declaraciones de propiedades _____.

9. Clasifica cada elemento según el lugar que ocupa al leer un envase.**Elementos:**

- Los octágonos del frente
- El orden de los sellos
- La leyenda de edulcorantes
- La lista de ingredientes
- El adjetivo «natural» del frente
- La promesa de bajar de peso

Se mira primero	. . .
Se mira después	. . .
No sirve para decidir	. . .

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

10. Marca la línea donde la decisión de compra se apoya en lo que no corresponde.



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Revisión rápida



12. Toma un producto de tu alacena y haz la lectura completa: sellos, leyendas, ingredientes y declaraciones. Escribe qué parte del envase te convencía antes y qué te dice ahora.

Juegos

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

13. Memoria de la etiqueta



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

14. Tarjetas para leer el envase



Para dominar este tema

Leer un envase es una habilidad de un minuto que se practica toda la vida. Hoy elige tres productos de tu alacena y haz la lectura completa: sellos, leyendas, ingredientes y declaraciones. Anota cuál te convencía por el frente y qué dice el costado. Si un producto promete bajar de peso sin cambiar nada, déjalo y consulta. Para la siguiente lección lleva tus notas: con ellas se ordena la hidratación del día.

Fuentes y estado de revisión

Fuentes consultadas:

F-034 · NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, y su Modificación de 2020 (sistema de etiquetado frontal) · https://dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: sellos, orden de los sellos, nutrimentos críticos, leyendas de edulcorantes y cafeína, y prohibición de declaraciones cuando hay sello. No se transcriben umbrales numéricos.

F-035 · NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación ·

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/138258/NOM-043-servicios-basicos-salud-educacion-alimentaria.pdf> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: criterios de dieta correcta y tres grupos de alimentos, usados para explicar por qué un producto no sustituye una comida.

F-031 · COFEPRIS, alerta sanitaria contra productos que se promocionaban con propiedades curativas no comprobadas (incluye la Alerta 14/2021) ·

<https://www.gob.mx/cofepris/es/articulos/cofepris-emite-alertas-sanitarias-contra-cinco-productos-engano> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: acto de autoridad de 2021 que ordenó no comercializar ni publicitar los productos. Se cita

como caso, no como lista vigente de productos.

F-032 · Secretaría de Salud, nota del Día Nacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (2025) y protocolo clínico de TCA del CENAPRECE ·

<https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-nacional-de-la-lucha-contra-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria?idiom=es> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: TCA como alteraciones con distorsión de la imagen corporal y vías de detección y derivación. No se usa para diagnosticar.

F-019 · Ley Federal de Protección al Consumidor, artículo 32 (información y publicidad veraces, comprobables y claras) ·

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPC.pdf> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: obligación de que la información y la publicidad no induzcan a error. No es una norma de etiquetado de alimentos.

F-020 · PROFECO, Derechos Básicos de las Personas Consumidoras ·

<https://www.gob.mx/profeco/documentos/derechos-basicos-del-consumidor?state=published> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance federal en México: autoridad de protección al consumidor y derechos que enmarcan una queja por publicidad engañosa.

F-030 · OMS, hoja informativa Obesity and overweight · <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> · consulta: 2026-10-25 · alcance: Alcance internacional: obesidad como enfermedad crónica multifactorial y atención prolongada con consejo nutricional. No es normativa mexicana.

Estado de revisión: Revisión editorial, 2026-10-25. Revisión por profesional sanitario: no realizada, pendiente.

Para mirarlo de otra manera

El envase es una ficha técnica con propaganda

Un electrodoméstico trae una ficha con voltaje, consumo y advertencias, y también trae una caja con letras grandes que promete la mejor experiencia del mundo. Nadie compra el aparato por la caja: se mira la ficha. Con los alimentos pasa lo mismo, solo que la ficha está en el costado y la propaganda ocupa el frente.

La diferencia es que el envase de alimentos tiene advertencias obligatorias, los octágonos, y reglas sobre lo que puede prometer. Por eso el orden de lectura importa: primero la advertencia, después la promesa. Al revés, la promesa gana.

El sello como semáforo, no como juez

Piensa en el sello como un semáforo amarillo: no prohíbe el paso, avisa que hay algo que mirar. Un producto con dos sellos puede comerse, pero conviene saber cuándo y con qué frecuencia. Un producto sin sellos puede ser igual de frecuente o más, y no por eso es una mejor elección.

El juez no es el envase: es el conjunto de la semana. Por eso la lección anterior insiste en la rotación. El sello ayuda a decidir dentro de esa rotación, no a reemplazarla.

Referencia curricular

Materia:	Salud y autocuidado
-----------------	---------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://saludyestetica.lumbre.lat/object/sye-c02-r01-0a03-lectura-de-etiquetas>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat