

Esta guía de uso del Sello resume las normas que todas las compañías que usen el Sello de Granos Enteros (o integrales) deben seguir. Su cooperación al seguir estas reglas garantiza que juntos:

- Mantendremos una comunicación clara y útil con los consumidores
- Ayudaremos a los consumidores a encontrar y disfrutar de productos de alta calidad que contienen granos integrales
- Presentaremos al Sello de Granos Enteros como un símbolo consistente y fidedigno

Según lo establecido en el Contrato sobre el uso del Sello, firmado por todas las compañías antes de usar el Sello, no cumplir con estas normas puede tener como consecuencia la cancelación de su membresía en el Consejo de Granos Integrales (Whole Grains Council).

## → Cómo determinar qué tipo de productos cumplen con los requisitos

### **PRIMERO: Calcule la cantidad de ingredientes con granos integrales por porción.**

#### **A. ¿Qué ingredientes cumplen con los requisitos para ser considerados granos integrales?**

Los “granos integrales” son cualquier ingrediente incluido en la definición de granos integrales del Consejo de granos integrales publicada en nuestro sitio web [www.wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/definition-of-whole-grains](http://www.wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/definition-of-whole-grains) y que presentamos a continuación:

Los granos integrales o los alimentos hechos con estos, contienen todas las partes esenciales y todos los nutrientes naturales del grano entero. Si el grano ha sido procesado (por ejemplo, quebrado, molido, cortado, extrudido, perlado ligeramente o cocido), el producto alimenticio debe ofrecer aproximadamente el mismo equilibrio rico en nutrientes que se encuentra en el grano original.

Estos son ejemplos de alimentos y harinas con granos integrales generalmente aceptados, **si se consumen con toda la fibra, el germen y el endospermo:**

- Alforfón
- Amaranto
- Arroz (integral y de color)
- Arroz silvestre
- Avena y harina de avena integral
- Cebada (*no* incluye la cebada perlada)
- Centeno
- Espelta
- Maíz, incluye harina de maíz integral, palomitas
- Mijo
- Quínoa
- Sorgo
- Teff
- Trigo emmer
- Trigo farro
- Trigo Kamut®
- Trigo, incluyendo las variedades como el trigo quebrado, el trigo bulgur, trigo duro y el grano de trigo toscano
- Triticale

Otros granos de la rama Poáceae (también llamada gramínea) pueden considerarse granos integrales si contienen toda la fibra, el germen y el endospermo.

Los granos germinados (malteados) también cuentan, si son integrales, pero deben calcularse de manera diferente, como describimos a continuación.

**B. ¿Cómo se debe medir el contenido de granos integrales?**

Determinar el contenido de granos integrales es relativamente sencillo. Los ingredientes (harina, granos) se miden en su presentación seca normal. La formula general es:

El total de gramos de todos los ingredientes con granos integrales ÷ el número total de porciones = gramos por porción

**Ejemplo:** una formulación contiene 130 gramos de harina de trigo integral y 50 gramos de avena y rinde 10 porciones etiquetadas. Cada porción contendría 18 gramos de ingredientes con granos integrales. Vea la sección C en la siguiente página si no está seguro del tamaño de su porción.

130g + 50g =180g de ingredientes de granos integrales, total  
180g ÷ 10 porciones = 18g de granos integrales por porción

**Nota:** si está usando granos integrales remojados o germinados, debe descontar el peso extra del agua para que sea comparable a la presentación seca normal de los granos.

**C. ¿Qué es una porción? Determine el tamaño de la porción y preséntelo claramente.**

**Determine Your Serving Size.** There are two ways to determine serving size:

- Si su país ha establecido tamaños de porción legales con el propósito de etiquetar los alimentos, "una porción" es el tamaño que usted establece en el paquete, de acuerdo a las normas de su país. En muchos casos, esto puede ser "por cada 100 gramos." Dependiendo de las normas de su país, ofrecemos dos frases en el Sello: "por porción" o "por cada 100 gramos."
- Si su país no ha establecido tamaños de porción regulados, puede seguir el uso o convención local, por ejemplo, usar "una rebanada" para el pan, etc. Sin embargo, este tamaño de porción auto determinado debe presentarse claramente y debe seguir, tan estrictamente como sea posible, los tamaños de porción estándar establecidos para los paquetes en Estados Unidos, como los que presentamos a continuación:

Mezclas para productos horneados .....	40g (mezcla seca)
Biscuits, croissants, bagels .....	55g
Panes, bolos .....	50g
Cereales para el desayuno (fríos) granos inflados.....	15g
Cereales para el desayuno (fríos) hojuelas o similares.....	30g
Cereales para el desayuno (fríos) granola, biscuits .....	55g
Cereales para el desayuno (cocidos, calientes).....	40g
Tortas o pasteles (ligeros) esponjoso, chiffon, sin glaseado.....	55g
Pasteles: la mayoría de los pasteles .....	80g
Pasteles: (pesados), pastel con nueces, pie de queso.....	125g
Galletas; Galletas saladas (para botana o refrigerio).....	30g
Galletas (tostada melba, galleta de centeno, palitos de pan).....	15g
Harina (de cualquier grano).....	30g
Granos (arroz, cebada, etc.).....	45g (secos, antes de cocinarlos)
Barras de granola, barras para el desayuno .....	40g
Hotcakes, French toast.....	110g (peso preparado)
Pastas, Base para pizza, Tortillas suaves.....	55g (secas, antes de cocinarlas)
Pies, empanadas y otros pastelillos .....	125g
Bollos dulces, bollo danés, donas, muffins.....	55g
Tostada para taco duro .....	30g

Se permite redondear a la unidad más cercana. Por ejemplo, si un solo bollo es 65g, puede contar 65g como su tamaño de porción. Para los productos que no aparecen en la lista, envíe un correo electrónico a [cynthia@oldwayspt.org](mailto:cynthia@oldwayspt.org) para que le dé el tamaño correcto de la porción.

**Cumplimiento de los requisitos mínimos del Consejo de Granos Integrales**

El sistema del WGC (Consejo de Granos Integrales, por sus siglas en inglés), que permite el uso del Sello de Granos Enteros en los productos que contienen "8g o más de granos integrales por porción" se desarrolló basándose en los tamaños de porción estándar que presentamos anteriormente. Usaremos la tabla de arriba para establecer el requisito general de su producto. Por ejemplo, si su producto es una galleta salada, que tiene una porción de 30g en Estados Unidos, los ingredientes de granos integrales deben constituir al menos el 27% del peso total (8g ÷ 30g).

Por lo tanto, si su Sello indica el número de gramos por cada 100g (como en el ejemplo polaco que presentamos en la página 6 de esta guía), sus galletas saladas no cumplirían con los requisitos si solo hay 8g de contenido de granos integrales por cada 100g. Tendrían que alcanzar el nivel de 27g por cada 100g para poder usar el Sello de Granos Enteros.

**Presente claramente el tamaño de la porción.** Una vez que haya determinado su tamaño de la porción, asegúrese de que el tamaño de la porción esté indicado claramente para los consumidores. Si su etiqueta incluye información nutricional por tamaño de porción, ésta debe ser compatible con el tamaño de porción elegido para el uso del Sello. Si su etiqueta no incluye información nutricional, indique claramente el tamaño de la porción en una parte cercana al Sello, en donde los consumidores puedan ver fácilmente esta información, para eliminar cualquier posibilidad de un malentendido.

EJEMPLO 1: el paquete presenta información nutricional para una rebanada de pan de 23.8g, así que este tamaño de porción (23.8g) se usará para calcular el uso del Sello de Granos Enteros.

Valores típicos	Por cada 100g	Por rebanada (23.8g)
ENERGIA kJ .....	979 kJ .....	233 kJ .....
kCal (Calorías).....	231 kcal .....	55 kcal .....
PROTEÍNA .....	10.4g .....	12.5g .....
CARBOHIDRATOS .....	40.7g .....	9.7g .....
Azúcares .....	2.9g .....	0.7g .....
GRASAS .....	2.5g .....	0.6g .....
Grasa Saturada, .....	0.7g .....	0.2g .....
FIBRA.....	6.5g .....	1.5g .....
SODIO .....	0.45g .....	0.11g .....
SAL .....	1.13g .....	0.27g .....

EJEMPLO 2: una hogaza de pan sin rebanar, del departamento de panadería no presenta la información nutricional. Usted debe indicar claramente, en alguna parte del paquete, que se está refiriendo a una porción de 50g.



---

**SEGUNDO: determine si su membresía incluye este producto.**

---

Usted puede usar el Sello en cualquier producto **que cumpla con los requisitos, y** en los que **pueda verificar y garantizar** el contenido de granos integrales. Esto incluye dos categorías de alimentos.

**Alimentos que se producen totalmente bajo su control**

- A. Productos que usted hace, que tienen el nombre de la compañía que se menciona en su solicitud de membresía.
- B. Productos hechos por otro subsidiario, división o marca de su compañía, que tenga un nombre diferente. Esto se permite mientras tenga una membresía corporativa que también incluya a estas divisiones.
- C. Productos de etiquetas o marcas privadas que usted produce y empaca para clientes, vendidos bajo el nombre del cliente.

**Alimentos que se producen parcialmente bajo su control**

- D. Productos que usted hace, pero que los empaca otra compañía, como productos a granel, re empaquetados por su cliente, o masa congelada horneada en la panadería de su cliente.
- E. Mezclas y concentrados producidos por usted, si su cliente terminará la producción de acuerdo a las especificaciones exactas que usted le dé, haciendo solo adiciones sencillas (como "añadir agua").

Tanto en la sección E como la D, su derecho a usar el Sello se traspasa también a su cliente, pero USTED es responsable del cumplimiento de su cliente. Por ejemplo, si usted suministra los Sellos a su cliente, usted será responsable de pegar los Sellos a sus productos horneados parcialmente, después de hornearlos y si el cliente engañosamente los pone en productos que no contienen granos integrales. **El uso no autorizado de la imagen del Sello de Granos Enteros tendrá como resultado la cancelación de su membresía.**

**Nota: harinas y granos**

Usted puede usar el Sello de Granos Enteros en sus propias harinas y granos integrales, pero no puede traspasar el uso del Sello a los clientes que usen estas harinas y granos en sus productos, ya que no habría manera de controlar o verificar el contenido de granos integrales de los productos resultantes. Aliente a sus clientes a hacerse miembros del WGC por sí mismos.

---

**TERCERO: determine cualquier otro requisito en su país.**

---

Es responsabilidad de nuestros miembros y no del Consejo de Granos Integrales asegurarse de que el uso del Sello de Granos Enteros se adapta a las normas locales.

**A. ¿Existe un contenido mínimo de granos integrales?**

En algunos países, el uso del término "granos integrales" o "integral" en el nombre de un producto podría considerarse engañoso, si la mayor parte (un 51% o más) del producto según su peso no está compuesto de ingredientes con granos integrales. En otros países, al menos un 51% del grano debe ser integral o hay requisitos en cuanto al porcentaje que varían de acuerdo a la categoría del alimento.

Ya que los estudios científicos sobre los beneficios que ofrecen los granos integrales para la salud muestran que todas las cantidades adicionales de granos integrales en la dieta contribuyen a la salud, el Consejo de granos integrales certifica a los productos que pueden tener el Sello de Granos Enteros si tienen al menos 8 gramos de granos integrales por porción, sin exigir que el producto contenga un 51% o más de granos integrales. Es su responsabilidad determinar si existe una norma como ésta en su país.

**B. ¿Se requieren declaraciones cuantitativas sobre los ingredientes?**

En algunos países, si usted específicamente indica la presencia de ciertos ingredientes, debe declarar el porcentaje de dicho ingrediente que contiene el producto. Dado que el Sello de Granos Enteros resalta la cantidad de granos integrales, quizá usted quiera indicar el porcentaje de todos los ingredientes con granos integrales, para presentar todo de manera clara y transparente.

En el ejemplo de la hogaza integral crujiente, que mostramos anteriormente, que contenía 26g de granos integrales en una porción de 50g, la lista de ingredientes podría ponerse así:

*Harina integral (49%), agua, avena integral (3%), levadura, aceite vegetal, sal.*

## → Determine qué Sello usar

### PRIMERO: decida qué tipo de Sello usar, el Sello Básico o del 100%



#### SELLO BASICO

¿El producto contiene algunos granos refinados?  
OK

Contenido mínimo de granos integrales: 8g



#### SELLO del 100%

¿El producto contiene algunos granos refinados?  
NO – TODOS los granos deben ser granos integrales

Contenido mínimo de granos integrales: 16g

#### A. ¿Qué productos cumplen con los requisitos para cada tipo de Sello?

Los productos que contienen al menos 8g de ingredientes con granos integrales por porción etiquetada cumplen los requisitos para usar el Sello de Granos Enteros.

La mayoría de los productos usan el Sello Básico, que es nuestro Sello estándar. Los productos pueden usar el Sello del 100% con el título extra del 100%, si a) todos los granos en el producto son granos integrales y b) si el producto contiene al menos 16g de ingredientes con granos integrales por porción etiquetada.

#### \*Nota: 100% de granos Vs. 100% de ingredientes

En algunos países (como en Canadá), solo puede afirmar que un producto contiene el “100% de granos integrales”, si todos los ingredientes son de granos integrales. No es suficiente simplemente que todos los granos sean granos integrales. Le pedimos que verifique cuál es el caso en su país si no está seguro. Si usted usa el Sello del 100%, quizá prefiera hacer una declaración cuantitativa de los ingredientes (ver la página anterior) para asegurarse de que tiene una comunicación clara con los consumidores.

Si tiene dudas, use el Sello Básico. La mayoría de los consumidores simplemente buscan la imagen en negro y dorado que cada vez les resulta más familiar y no saben cuál es la diferencia entre el Sello básico y el del 100%.

#### B. ¿Qué productos cumplen con los requisitos para considerarse productos que contienen el 100% de granos integrales?

Como se estableció en el primer párrafo de la definición anterior, los verdaderos granos integrales contienen las tres partes del grano, en proporciones tan similares como sea posible a los que se encuentran en la naturaleza. Para los propósitos del Sello del 100%, todos los granos usados en un producto deben ser granos integrales. Debido a que la ventajas que los granos integrales ofrecen para la salud (en comparación con los granos refinados) provienen del germen y la fibra y porque a menudo se necesita gluten extra para que los productos horneados suban totalmente, el WGC considera que los productos que contienen cantidades pequeñas de germen, fibra o gluten extra contienen “granos integrales en un 100%”.

Por lo tanto, si usted rocía una pequeña cantidad, simbólica de fibra sobre su pan para darle una apariencia más artesanal, aun podría considerarse que el pan contiene un 100% de granos integrales. Si añade fibra adicional a su formulación para aumentar el contenido de fibra, su pan no cumpliría con los requisitos para considerar que tiene un 100% de granos integrales (aunque, de cualquier manera sigue siendo un pan fabuloso y muy sano).

Nosotros evaluaremos cada producto individualmente para determinar si cierta cantidad añadida de fibra, germen o gluten puede considerarse como una “cantidad pequeña y simbólica”.

---

**SEGUNDO: elija el formato: impresión a 4 tintas, a color directo o blanco y negro.**

---

Hay archivos EPS de alta resolución disponibles para imprimirlos ya sea a) a 4 tintas, b) a color directo PMS o c) en blanco y negro. Le recomendamos que use la versión a color del Sello y así obtendrá un mayor valor de mercadotecnia por la visibilidad del Sello y porque el consumidor está más familiarizado con el Sello en negro y dorado.

---

**TERCERO: verifique bien el número que aparecerá en el Sello.**

---

Recuerde que el número de gramos que aparece en cada Sello es diferente, dependiendo del número de gramos del contenido de granos integrales de su producto. ¡Use el número correcto!

---

**CUARTO: pídanos el Sello adecuado (o descárguelo de nuestro sitio web)**

---

**IDIOMAS:** los Sellos de Granos Enteros/Integrales están disponibles rutinariamente en inglés, español y en una versión bilingüe de inglés y francés. Si necesita los Sellos en otro idioma, pídanoslo y le haremos el Sello de acuerdo a sus especificaciones.



**Para los Sellos en español.** Kara Berrini puede proporcionarle los archivos EPS en alta resolución para cada Sello específico según los gramos. Envíele un correo electrónico a [kberrini@oldwayspt.org](mailto:kberrini@oldwayspt.org). Cuando envíe el correo, debe indicar:

- A. Si necesita el Sello básico o el del 100%
- B. Si quiere la impresión a 4 tintas, el color directo (PMS) o en blanco y negro.
- C. El número de gramos que debe aparecer en cada Sello.



**Para los Sellos bilingües francés/inglés:** estos están disponibles en un CD. Solo tiene que solicitarlo y se lo enviaremos por correo (también podemos enviar por correo electrónico algunos Sellos seleccionados mientras espera a que le lleguen los otros por correo).



**Para los Sellos en inglés "por porción":** estos están disponibles en CD. Solo tiene que solicitarlo y se lo enviaremos por correo (también podemos enviar por correo electrónico algunos Sellos seleccionados mientras espera a que le lleguen los otros por correo).

Opcionalmente, también puede usar la versión de Estados Unidos con el mensaje añadido que dice: "coma 48g o más de granos integrales al día", que va debajo del Sello. Esta versión está disponible en línea, si usa la contraseña que se le dio cuando completó los trámites para su membresía.



**Sellos de "100g":** si en su país no se usan tamaños de porciones, sino que comúnmente se indican los ingredientes y nutrientes por cada 100g, también podemos proporcionarle el Sello en este formato.



**Otros idiomas:** podemos colaborar con usted para crear un Sello en su idioma local, como el ejemplo que se muestra aquí, que está en polaco.

---

**QUINTO: elija la ubicación y el tamaño adecuados para el Sello.**

---

Los gráficos del Sello son gráficos de vector EPS, es decir que se puede cambiar el tamaño, a más pequeño o más grande, sin que la imagen pierda su calidad. No hay un máximo en cuanto al tamaño de los gráficos del Sello, pero el Sello y las letras DEBEN ser legibles. El tamaño que es completamente legible puede variar dependiendo del proceso de impresión y los materiales que utilice.

**¿Cuál debe ser la posición del Sello?** Usted puede colocar el Sello en cualquier parte del paquete. Por supuesto obtendrá una mayor ventaja de mercadotecnia si lo coloca en la parte frontal, pero sabemos que usted tiene que tomar muchas cosas en cuenta al diseñar su paquete, de modo que permitimos que lo ponga en cualquier parte del paquete. Tampoco hay restricciones en cuanto a la distancia a la que debe de estar de otros gráficos.

---

**SEXTO: no modifique el Sello sin recibir aprobación previa por escrito.**

---

El valor de mercadotecnia del Sello se deriva de su reconocimiento como una marca. La apariencia, los gráficos, el color, las proporciones, el texto y la fuente del Sello no pueden modificarse de ningún modo sin la **aprobación previa por escrito**. Por favor llámenos si tiene alguna pregunta o si hay circunstancias especiales de las que quiera hablar. Ocasionalmente, hemos dado permiso de que se hagan algunas variaciones menores en cuanto al color del Sello siempre que la integridad del Sello no se vea afectada. Por ejemplo, cuando es poco probable que los consumidores noten que se ha hecho un cambio.

---

**NOTAS SOBRE LOS GRAFICOS**

---

Es importante que los diseñadores e impresores sepan lo siguiente:

- En el formato de color DIRECTO (SPOT), el color dorado es PMS 130
- En el formato a 4 tintas, el color dorado es 0%C 27%M 100%Y 0%K
- Todas las fuentes se han cambiado a contornos o perfiles
- Los Sellos se crearon en Illustrator CS2 y también se pueden abrir en CS y en cualquier otro software gráfico actualizado. Si tiene un software gráfico antiguo o diferente a estos, trataremos de crear un archivo EPS que pueda abrirse con su software

---

**→ Registre cada Producto con el Consejo de Granos Integrales**

---

---

**PRIMERO: llene una sola vez un Contrato sobre el uso del Sello con el WGC.**

---

El Contrato sobre el uso del Sello es un formulario que se llena solo una vez y que las compañías deben firmar antes de empezar a usar el Sello de Granos Enteros en sus productos. Básicamente, éste dice que tiene la autorización para usar el Sello, como miembro acreditado del WGC, que está de acuerdo en seguir las reglas del Consejo y los lineamientos para el uso del Sello y que entiende que el programa del Sello es una iniciativa del sector privado y no un programa oficial de ningún gobierno de algún país. Le enviaremos una copia de este contrato para que lo firme, tan pronto como recibamos su cuota del primer año.

---

**SEGUNDO: llene un formulario de registro de productos para CADA producto en el que use el Sello.**

---

El Consejo de granos integrales mantiene un registro de cada producto autorizado para usar el Sello de Granos Enteros. Antes de que cada producto aparezca públicamente con el Sello, usted debe llenar un formulario de registro del producto de una página con información sobre el producto.

#### **A. ¿Dónde se encuentra el formulario de registro del producto?**

Nuestro formulario de registro del producto está disponible en línea. A continuación, le indicamos como obtenerlo:

1. Vaya a [WholeGrainsCouncil.org](http://WholeGrainsCouncil.org) y haga click en la sección "For Members" que se encuentra en la esquina superior derecha.
2. Usando el menú del lado izquierdo, regístrese, usando el nombre de usuario y la contraseña de su compañía.
3. Haga click en el botón que dice **Register a Product (registrar un producto)**

Si por alguna razón tiene dificultades técnicas con el proceso de registro en línea, envíe un correo electrónico a Kara Berrini ([kberrini@oldwayspt.org](mailto:kberrini@oldwayspt.org)) o llámela al 1-617-896-4880 y le ayudaremos.

#### **B. ¿Qué información viene en el formulario de registro del producto?**

El formulario de registro del producto le pide que dé información para identificar al producto, incluyendo el nombre de marca que los consumidores verán en el producto. También, se le pide que ponga la información sobre los ingredientes y la información nutricional estándar equivalente a la que se requiere en los paquetes en Estados Unidos e información sobre el Sello que utilizará. También, le pedimos que nos indique cuando podemos incluir su producto en nuestra lista pública. Siempre mantendremos sus planes de producto confidenciales hasta que usted quiera que se publiquen y después de esa fecha, haremos todo lo que podamos para compartir información sobre su producto con los consumidores y los medios.

Este formulario no exige que usted divulgue su formulación ni ninguna otra información patentada o de marca registrada sobre su producto.

#### **C. ¿Por qué tenemos que llenar un formulario para CADA producto?**

Hay 3 razones importantes por las que debe llenar un formulario para cada producto.

1. Necesita asegurarse de que ha elegido el Sello adecuado para su producto, antes de gastar en la impresión del paquete.
2. Tenemos que tener su información en nuestros archivos para garantizar la integridad del programa del Sello.
3. Usamos nuestra lista de productos para ayudar a promover los productos de nuestros miembros. Nos basamos en nuestra lista de productos del Sello cuando los periodistas nos llaman y dicen: "¿Quién está haciendo galletas integrales?" o "¿cuántos tipos diferentes de pastas integrales hay en el mercado?" También, publicamos esta lista en el sitio web del WGC, lo cual le da a sus productos más publicidad (a menos que usted nos pida que no lo publiquemos).

#### **D. ¿Cómo sabemos si nuestro formulario es aprobado?**

El personal del WGC le enviará un correo electrónico para indicarle que su formulario ya ha sido recibido, procesado y aprobado. Este proceso generalmente tarda de una a dos semanas. Llámenos si tiene una fecha límite más urgente.

### **→ Cumplimiento legal para el Sello de Granos Enteros**

Es responsabilidad de cada compañía asegurarse de que se han cumplido los requisitos descritos aquí, con respecto a cada producto en el que se use el Sello. Les recomendamos a las compañías que consulten con su abogado en cuanto al cumplimiento de los lineamientos y si el uso del Sello es apropiado para sus productos y su compañía, en los países previstos.

El Sello forma parte de un programa del sector privado y es auto regulado, no es un programa de gobierno de ningún país. El uso del Sello es bajo su propio riesgo y es responsabilidad de cada compañía garantizar el cumplimiento de todos los elementos de su empaque con todas las normas de gobierno pertinentes.

→ **Preguntas**

Si tiene alguna pregunta sobre la implementación adecuada del Sello de Granos Enteros por favor contacte a [Karen Mansur](mailto:karen@oldwayspt.org), al 1-617-896-4880 o envíele un correo electrónico a [karen@oldwayspt.org](mailto:karen@oldwayspt.org).

Gracias por su colaboración con el Consejo de granos integrales para lograr que este programa tenga éxito tanto para los consumidores como para su compañía. Valoramos sus esfuerzos para promover los granos integrales y una mejor salud en todo el mundo.

Kara Berrini 2/6/12 2:35 PM  
**Deleted:** a Berrini  
Unknown  
**Field Code Changed**