

Cómo preparar sus datos para los análisis HER

Actualizado el 3 de Agosto de 2023



- A. Ordene sus registros por categoría FANO, seguido por el nombre del artículo.
- B. Agregue una columna para la categoría HER
- C. Agregue una columna para indicar si un producto es un grano integral
- D. A continuación, revisará los registros dentro de cada categoría FANO de la siguiente manera:

Categoría FANO	Alimentos	Categoría HER	Clasificación Predeterminada
Comida/Fórmula para bebés	TODOS	Misceláneos	Sin Clasificar
Bebidas	Agua normal (sin sabor)	Bebidas	Verde
	Bebidas dietéticas o "Zero" (por ejemplo, sodas, bebidas deportivas)	Bebidas	Amarillo
	100% Jugo	Frutas y Vegetales	Amarillo
	Leche	Lácteos	
	Leches Vegetales (por ejemplo, soja, almendras, etc.)	Alternativas no lácteas	
	Bebidas Suplementarias (por ejemplo, Muscle Milk, Pediasure, Slimfast)	Misceláneos	Sin Clasificar
Pan/Panadería	Pasteles, galletas, pastelitos, donas, brownies y otros postres horneados	Postres	Rojo
	Panes, bagels, panecillos baguettes, bollos	Granos (Nota si son de "grano entero")	
	Revise el resto y decida si son más como pan o un artículo de panadería.		
Cereal	Barritas de granola, barritas de avena, barritas de cereales	Bocadillos empacados/procesados	
	Mezclas (panqueques, gofres)	Granos	
	Clasifique el resto como Granos. Tenga en cuenta si "grano entero" en el nombre del producto.		

Categoría FANO
Alimentos
Categoría HER

 Clasificación
Predeterminada

Productos de Limpieza	TODOS	No Alimentario	Sin Clasificar
Condimentos	Salsas para pasta, salsas para espagueti	Platos combinados	
	Busque alimentos que pertenezcan a categorías de alimentos principales y pase a esas categorías.		
	Resto	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
Lácteos	Leches alternativas no lácteas, yogures, quesos	Alternativas no lácteas	
	Cremas no lácteas y cremas regulares	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
	Helado y Yogur Helado	Postres	Rojo
	Mantequilla y mantequillas a base de plantas	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
	Huevos	Proteínas	Verde
	Productos a base de huevo	Proteínas	
Postres	TODOS	Postres	Rojo
Masa	TODOS	Granos (Nota si son de "grano entero")	
Aderezo	TODOS	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
Frutas Enlatadas/Congeladas	Mermeladas, Conservas	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
	Categorice el resto como frutas y verduras.		
Granos	Harina, Almidón de Maíz	Condimentos y Alimentos básicos para cocinar	Sin Clasificar
	Clasifique el resto como Granos. Tenga en cuenta si "grano entero" en el nombre del producto.		
Salud/Cuidado de la Belleza	TODOS	No Alimentario	Sin Clasificar

Categoría FANO
Alimentos
Categoría HER
**Clasificación
Predeterminada**

Jugos	Jugo no 100%	Bebidas	Varía
	100% Jugo	Frutas y vegetales	Amarillo
Comidas/Sopas/Entradas	Vegetales	Frutas y vegetales	
	Frijoles enlatados	Proteína	
	Compruebe si hay otros productos que pertenezcan a una categoría de alimentos principal. El resto debe clasificarse como "platos combinados".		
Carne/Pescado/Ave	Comidas congeladas (p. ej., que incluyan proteínas más un grano o una verdura)	Platos Combinados	
	Comidas preparadas (p. ej., que incluyan carne más un cereal o una verdura)	Platos Combinados	
	Sopas	Platos Combinados	
	Categorice el resto como "Proteína".		
Mezcla/Surtido	Mezclas para hacer otros productos	Categoría más apropiada basada en lo que hace	
	Comidas, sopas, entradas	Platos Combinados	
	"Categorice el resto como ""Surtido, no clasificado"."		
No Alimentario	TODOS	No alimentario	Sin Clasificar
Proteína no Cárnica	Vegetales	Frutas y vegetales	
	"Categorice el resto como ""Proteína"."		
Lácteos no Lácteos	TODOS	Alternativas no lácteas	
Ayudas/suplementos nutricionales	TODOS	Misceláneos	
Productos de papel - Personal	TODOS	No Alimentario	Sin Clasificar
Productos de Papel - Domésticos	TODOS	No Alimentario	Sin Clasificar

Categoría FANO

Alimentos

Categoría HER

Clasificación Predeterminada

Pasta	Sopa	Platos Combinados	
	"Clasifique el resto como Granos. Tenga en cuenta si "grano entero" en el nombre del producto".		
Alimentos para mascotas/cuidar	TODOS	No Alimentario	Sin Clasificar
Productos Alimenticios	TODOS	Frutas y vegetales	Verde
Arroz	TODOS	Grano (nota si "grano entero")	
Salvar	TODOS	Misceláneos	Surtido, no clasificado
Bocadillos/Galletas	Productos que no se considerarían postres	"Bocadillos envasados/procesados (nota si ""grano entero"")"	
	Resto	Postres	Rojo
Verduras enlatadas/congeladas	Proteínas de origen vegetal	Proteína	
	Resto	Frutas y vegetales	
Alimentos preparados	Alimentos que pertenecen a otra categoría única de alimentos	Mover a esa categoría	
	Resto	Misceláneos	Surtido, no clasificado

Se analizarán las siguientes categorías:

1. Frutas y vegetales excluyendo jugos 100% y productos frescos	2. Granos: es necesario tener en cuenta cuáles son granos enteros
3. Proteínas	4. Lácteos
5. Alternativas no lácteas	6. Bebidas
7. Platos Combinados	8. Bocadillos procesados/envasados (observe los granos enteros)