



# 2019

---

## CERTIFICADO CETO

Estándares y Especificaciones del Programa

*Copyright Paleo Foundation, 2019*





# TABLA DE CONTENIDO

---

## Introducción

- Declaración de Propósito 3
- Factores Principales que Influyen en la Tolerabilidad 4

## Normas

- Etiqueta Certificado Ceto 5
- Aplicabilidad 5
- Pautas 6
- Uso de la Etiqueta Certificado Ceto 7
- Contenido de Carbohidratos 8
- Fibra Prebiótica 9
- Ingredientes Permitidos 10
- Aplicabilidad de las Cetonas Exógenas 11
- Ingredientes Prohibidos 11



# DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

Los estándares para los productos Certificados Ceto se desarrollaron para cumplir con una dieta cetogénica clásica. Sin embargo, debe tenerse en cuenta que la dieta cetogénica puede ser difícil de mantener, y la tolerabilidad de la dieta cetogénica es el factor más importante que limita la aceptación y sostenibilidad individual. Por lo tanto, mejorar la palatabilidad, la disponibilidad, la asequibilidad y la conveniencia de los alimentos compatibles es crucial para prevenir la interrupción de la dieta.

Los productos con certificación Ceto se encuentran en una posición única para mejorar la tolerabilidad de la dieta cetogénica, ya que cada uno mejora los factores de palatabilidad, conveniencia y disponibilidad. Esto es especialmente cierto en entornos sociales y culturales que típicamente presentan alimentos ricos en carbohidratos para "ocasiones especiales". Por lo tanto, se debe hacer hincapié en la importancia que tienen los productores de productos para mejorar la tolerabilidad de la dieta cetogénica.

Nuestros Estándares para el Certificado Ceto y la etiqueta Certificado Ceto están alineados con nuestra misión de ayudar a mejorar la tolerabilidad de la Dieta Cetogénica a través de factores de conveniencia mejorados.



*Karen Pendergrass*

Karen Pendergrass  
Paleo Foundation  
CEO



Facilidad de Identificación      Aceptación Cultural y Social

Conveniencia



Ubicación de Productos  
Ofertas de Productos

Disponibilidad

Limitaciones Socioeconómicas  
Limitaciones de Distribución

Asequibilidad

Variación del Producto      Aceptación Ideológica

Palatabilidad





# CERTIFICADO CETO

Estándares y Especificaciones del Programa

## 1. Certificado Ceto

Los Requisitos del Certificado Ceto se describen en este documento. Estas normas se aplican a todos los productos certificados por The Paleo Foundation para el programa Certificado Ceto. Solo a los Productos certificados que siguen estos estándares se les otorgan explícitamente los derechos para utilizar los logotipos, marcas registradas, marcas de certificación u otras marcas de diseño certificadas por Ceto, en lo sucesivo denominadas "etiqueta Certificado Ceto".

### 1.1 Aplicabilidad

La etiqueta Certificado Ceto fue desarrollada y registrada por The Paleo Foundation para identificar productos alimenticios que cumplen con los estándares de la Dieta Cetogénica. La etiqueta Certificado Ceto es una marca de certificación y su uso solo está permitido para aquellos que han firmado un acuerdo contractual con The Paleo Foundation. La Etiqueta Certificado Ceto fue diseñada para establecer una marca fácilmente identificable que indique que un producto ha cumplido con las restricciones de la Dieta Cetogénica y merece el uso de la Etiqueta Certificado Ceto.

## 1.2 Pautas

### 1.2.1

La etiqueta Certificado Ceto se puede utilizar en empaques, materiales promocionales, materiales en el punto de compra, sitios web, publicaciones de ventas, pancartas, material de papelería de la empresa y otros materiales publicitarios. El uso de la etiqueta Certificado Ceto debe cumplir con las pautas que se describen en este documento. Si una compañía desea presentar los logotipos de una manera diferente a la descrita en las Pautas de la Declaración de uso, The Paleo Foundation debe aprobar la solicitud y dar permiso por escrito al Productor.

### 1.2.2

Los productores pueden mostrar la etiqueta Certificado Ceto solo en productos que han sido certificados por la Fundación Paleo.

### 1.2.3

Los productores deben tener un acuerdo contractual con la Fundación Paleo para usar la etiqueta Certificado Ceto.

### 1.2.4

Los productores solo pueden usar la marca registrada en la papelería de la empresa si toda la línea de productos ha sido auditada y Certificada Ceto.

### 1.2.5

Si toda la línea de productos ha sido auditada y certificada por Certificado Ceto, los productores pueden mostrar la etiqueta de Certificado Ceto en su sitio web completo.

### 1.2.6

Si no se certificó toda la línea de productos, la etiqueta de Certificado Ceto puede aparecer en una página que contenga solo productos auditados y Certificados Ceto.

### 1.2.7

Los productos que no hayan sido auditados y certificados por Certificado Ceto no pueden aparecer en la misma página que la etiqueta Certificado Ceto, ya que esto podría inducir a error a los consumidores.

## 1.3 Uso de la etiqueta Certificado Ceto

1.3.1  
Para completar el proceso de solicitud, el solicitante debe firmar una declaración jurada en la que se indique que todas las respuestas y declaraciones proporcionadas en su solicitud fueron verdaderas, según su conocimiento.

1.3.2  
El uso de la etiqueta Certificado Ceto solo está permitido después de la auditoría y certificación por parte de la Fundación Paleo de los productos del solicitante.

1.3.3  
La Fundación Paleo se reserva el derecho de inspeccionar los productos del productor para verificar que se cumplan todos los requisitos.

1.3.4  
El uso de la etiqueta Certificado Ceto para cualquier producto que no cumpla con cada uno de los requisitos del Certificado Ceto, no se haya auditado o no se haya otorgado un permiso explícito está estrictamente prohibido.

1.3.5  
El uso incorrecto de la etiqueta Certificado Ceto resultará en la suspensión inmediata del acuerdo y / o enjuiciamiento.

1.3.6  
La etiqueta Certificado Ceto debe estar:



- ① Derecha
- ② Completa
- ③ Claramente Visible

## 2. Contenido de Carbohidratos

### 2.1

Las Comidas y los productos de reemplazo de comidas no deben contener más de 10 g de carbohidratos netos/efectivos por porción. Para los productos que contienen ingredientes en su mayor parte sin procesar o ingredientes con digestibilidad reducida, se permite un contenido de carbohidratos netos de 12 g por porción para el uso de la etiqueta Certificado Ceto.

### 2.2

Los Aperitivos no deben contener más de 6 g de carbohidratos netos/efectivos por porción. Para los productos que contienen ingredientes en su mayor parte sin procesar o ingredientes con digestibilidad reducida, se permite un contenido de carbohidratos netos de 8 g por porción para el uso de la etiqueta Certificado Ceto.

### 2.3




Los Condimentos no deben contener más de 6 g de carbohidratos netos/efectivos por porción. Para los productos que contienen ingredientes en su mayor parte sin procesar o ingredientes con digestibilidad reducida, se permite un contenido de carbohidratos netos de 8 g por porción para el uso de la etiqueta Certificado Ceto.

### 2.4

Los productos de categoría auxiliar son aquellos que no se ajustan al criterio de "uso normal" de comidas, reemplazos de comidas, aperitivos o condimentos. Los productos de la categoría auxiliar no deben contener más del 10% de contenido de carbohidratos del producto total.



## 2.1 Contenido de Carbohidratos Permitidos

Tipo de Producto	Tolerancia Neta de Carbohidratos
Comidas y Sustitutos de Comida	10g por porción 
Aperitivos	6g por porción 
Condimentos	2g por .5 oz 



Las Comidas, sustitutos de comidas y aperitivos que contienen ingredientes enteros o sin procesar con digestibilidad reducida, tienen permitido 2g adicionales para el programa Certificado Ceto. Para los condimentos se permite 1g adicional por 0.5 oz para digestibilidad reducida, o un umbral de bajo uso para el producto (como salsa picante).

## 2.2 Fibra Prebiótica

### 2.2.1.

La fibra prebiótica se ajusta para cuando se calculan los carbohidratos netos para la elegibilidad para la Certificación Ceto. Las formulaciones de productos pueden ser necesarias para cálculos precisos de fibra dietética.

### 3. Lista de Ingredientes Permitidos

#### 3.1

Los siguientes ingredientes son elegibles para el uso de la etiqueta Certificado Ceto, siempre que no excedan los criterios de carbohidratos totales. Los ingredientes permitidos se modificarán de vez en cuando según sea necesario. Estos ingredientes incluyen, pero no se limitan a:

Carnes y Mariscos	Frutas y Vegetales	Nueces y Semillas	Lácteos
Todas las carnes y mariscos están permitidos en el programa Certificado Ceto.	Se permiten todas las verduras y frutas, incluidas las bayas, siempre que cumplan con los requisitos de carbohidratos del Programa Certificado Ceto.	Todos los frutos secos y semillas están permitidos.	Todos los lácteos están permitidos. Los lácteos con toda la grasa son ideales.
Proteína	Leches	Aceites y Grasas	Sabores y Colorantes
Gelatina, colágeno, caldos de huesos, concentrados de proteínas, aislamientos e hidrolizados que incluyen proteínas de suero, caseína, clara de huevo, guisantes, garbanzos, soja, maní y cáñamo.	Se permiten todas las leches de nueces. Otras leches permitidas incluyen, entre otras: leche de cáñamo, leche de almendras, leche de coco, leche de anacardo, leche de arroz, leche de soja y leche de nuez de tigre.	Se permiten todas las grasas animales y aceites de nueces. Otros aceites permitidos incluyen aceite de palma roja, aceite de aguacate, aceite de oliva, aceite de coco, aceite de girasol alto oleico, manteca de cacao y mantequilla de maní.	Los sabores permitidos incluyen aceites esenciales, oleorresinas, extractos, destilados e ingredientes que contienen saborizantes derivados de especias, frutas, verduras y otros materiales vegetales, carne o derivados de insectos, aceites de insectos y ácido esteárico.
Edulcorantes	Té, Café	Estabilizadores y Emulsionantes	Especias
Miel, stevia, azúcar de coco, azúcar de dátiles, jugo de fruta, fruta de monje, lo han guo, inulina, azúcar de caña, alulosa y alcoholes de azúcar están permitidos, excepto Maltitol.	Todos los cafés y tés están permitidos en el Programa Certificado Ceto.	Todos los hidrocoloides de calidad alimentaria, antiaglomerantes, estabilizadores y emulsionantes están permitidos.	Todas las especias están permitidas.
Suplementos	Chocolate, Cacao		
Los suplementos permitidos incluyen, entre otros, suplementos de vitaminas y minerales, aceite de MCT, Omega 3, vitamina D, enzimas digestivas, cetonas exógenas, electrolitos, creatina, cafeína, HMB, BCAA.	El chocolate y el cacao en polvo están permitidos en los Productos Certificados Ceto siempre que el producto final cumpla con los requisitos de carbohidratos del Programa Certificado Ceto.		

## 4. Aplicabilidad de las Cetonas Exógenas.

### 4.1

El programa Certificado Ceto permite la suplementación con cetonas exógenas, siempre que las cetonas sean compuestos de hidroxibutirato beta de origen natural, como las sales minerales de beta hidroxibutirato y los triglicéridos de cadena media. La calificación para los ésteres de cetona no se incluye en el programa Certificado Ceto en este momento, pero se puede considerar en el futuro si se realiza una investigación de seguridad adecuada.

## 5. Lista de Ingredientes Prohibidos

### 5.1

Los siguientes son ingredientes completamente prohibidos en el programa Certificado Ceto. Se pueden agregar o eliminar ingredientes adicionales de esta lista en base a nueva información o investigación.

Aceites Parcialmente Hidrogenados	Cetonas Exógenas	Edulcorantes	Sabores Artificiales
Grasas trans parcialmente hidrogenadas, como la soja, la margarina y los aceites vegetales.	Cuerpos de cetona de alcohol, ésteres de cetona.	Maltitol, jarabe de maíz, edulcorantes artificiales como sacarina, ciclamato, acesulfamo, aspartamo, sucralosa.	Los sabores artificiales no están permitidos en el Programa Certificado Ceto.

Si tiene más preguntas sobre los artículos en esta lista, o artículos que no están en la lista, contáctenos a: [info@paleofoundation.com](mailto:info@paleofoundation.com)

Estándares del Certificado Ceto para  
productos, Copyright Paleo Foundation, 2019

This work is licensed under a [Creative Commons  
Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

