¿Qué datos ofrece la etiqueta de información nutricional?

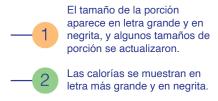
En el 2016, La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, en inglés) actualizó los requerimientos en la etiqueta de información nutricional en bebidas y alimentos envasados. La FDA exigió cambios en la etiqueta de información nutricional con base en la información científica actualizada, nuevas investigaciones nutricionales y los aportes del público. Esta fue la primera actualización importante de la etiqueta en más de 20 años. El diseño renovado y la información actualizada de la etiqueta de información nutricional facilitan la selección de alimentos que contribuyan a hábitos alimenticios saludables de por vida. Entonces, ¿qué ha cambiado?

Etiqueta original

Nutrition Facts Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container 8 **Amount Per Serving** Calories 230 Calories from Fat 72 % Daily Value Total Fat 8g Saturated Fat 1g Trans Fat 0g Cholesterol 0mg 0% Sodium 160mg 7% **Total Carbohydrate 37g** 12% Dietary Fiber 4g 16% Sugars 12g Protein 3g Vitamin A 10% Vitamin C 8% Calcium 20% 45% Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower de your calorie needs. Calories: 2,000 2,500 Total Fat Less than 65q 80g 25g 300mg 2,400mg Sat Fat Less than 300mg 2,400mg Total Carbohydrate 300g 375g

Etiqueta actual

Serving size 2/3 c	up (55g
Amount per serving Calories	230
% D	aily Value
Total Fat 8g	109
Saturated Fat 1g	59
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	09
Sodium 160mg	79
Total Carbohydrate 37g	139
Dietary Fiber 4g	149
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugar	s 20 9
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	109
Calcium 260mg	209
Iron 8mg	459
Potassium 240mg	69





Las azúcares añadidas, la vitamina D y el potasio figuran en la etiqueta. Los fabricantes deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales.

Nutrition Facts Label What's in it for you?





1

Los tamaños de las porciones son reales

La información de las porciones por recipiente y el tamaño de la porción aparecen en letra grande y en negrita. Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional se actualizaron para reflejar mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber. NOTA: El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.

- La información nutricional que figura en la etiqueta de información nutricional generalmente sebasa en una porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden mostrar lainformación por envase.
- Un envase de alimento puede contener más de una porción.

2

Las calorías son más visibles

Las calorías están en letra más grande y en negrita para que la información sea más fácil de encontrar y usar.

2,000 calorías al día se utilizan como guía para consejos generales de nutrición. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores dependiendo de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en https://www.myplate.gov/es/myplate-plan.

3

Los mínimos y máximos del % de Valor Diario

El porcentaje de Valor Diario (% VD) muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria total. La mayoría de los Valores Diarios se actualizaron. Como guía general:

- El 5% del VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo.
- El 20% del VD o más de un nutriente por porción se considera alto.

La nota al pie en la parte inferior de la etiqueta se actualizó para explicar mejor el significado del % VD.

4

Nutrientes: La lista actualizada

¿Qué información ya no será requerida en la etiqueta?

Se eliminó las "calorías de la grasa" de la etiqueta porque las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

Las **vitaminas A y C** ya no son necesarias en la etiqueta ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Estos nutrientes se pueden incluir de forma voluntaria.

Nutrientes: La lista actualizada (continuación)

¿Qué información se agregó a la etiqueta?

Se agregó **las azúcares añadidas** a la etiqueta porque consumir muchas azúcares añadidas puede dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios y al mismo tiempo mantenerse dentro de los límites de calorías. Las azúcares añadidas son azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (p. ej. el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales.

La **vitamina D y el potasio** deben estar en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las dietas altas en vitamina D y potasio pueden reducir el riesgo de osteoporosis y presión arterial alta, respectivamente.

¿Qué vitaminas y minerales permanecieron igual?

El **calcio y el hierro** siguen en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las dietas altas en calcio y hierro pueden reducir el riesgo de osteoporosis y anemia, respectivamente.

Haga que la etiqueta trabaje para usted

Use la etiqueta para satisfacer sus necesidades dietéticas personales. Elija alimentos que contengan más de los nutrientes que desea obtener y menos de los nutrientes que desee limitar.

Con frecuencia, elija alimentos que sean:

- · Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio.
- Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Elegir alimentos y bebidas más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en: www.FDA.gov/NutritionFactsLabel