

Versión Nueva y Mejorada de la Etiqueta de Información Nutricional

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha actualizado la etiqueta de información nutricional de las bebidas y alimentos envasados con un nuevo diseño que le facilitará la toma de decisiones para conseguir unos hábitos de alimentación sanos para toda la vida. ¡Échele un vistazo!

Evalúe las raciones

NOVEDADES: La ración por envase y el tamaño de ración ahora aparecen en letra más grande y/o en negrita. Los tamaños de las raciones también se han actualizado para que reflejen mejor lo que se come y se bebe hoy en día. Además, existen nuevos requisitos para algunos envases, como los que contienen entre una y dos raciones, o aquellos que contienen más de una ración, pero se pueden consumir de una o varias veces.

El **tamaño de la ración** está basado en la cantidad del alimento que normalmente se consume de una vez y no es una recomendación de cuánto se debe comer. La información nutricional enumerada en la etiqueta de información nutricional *está basada generalmente en una ración* del alimento; sin embargo, puede que algunos paquetes muestren la información para todo el envase.

- **Cuando compare las calorías y nutrientes de distintos alimentos, compruebe el tamaño de la ración para saber que su comparación es acertada.**

Las **raciones por envase** muestran el número total de raciones que contiene el envase o paquete.

- **Un solo envase puede contener más de una ración.** Algunos envases también pueden tener una etiqueta con dos columnas: una columna que muestra la cantidad de calorías y nutrientes en una ración y la otra columna que muestra esta información para todo el envase.

Fíjese en las Calorías

NOVEDADES: Las calorías ahora aparecen en letra más grande y en negrita.

El apartado **Calorías** se refiere al número de calorías —o “energía”— procedentes de todas las fuentes posibles (grasas, carbohidratos, proteínas y alcoholes) que hay en una ración del alimento.

- Como guía general: **100 calorías por ración de una comida se consideran como una cantidad moderada y 400 calorías o más por ración de una comida se consideran con un alto nivel de calorías.**
- Para conseguir o mantenerse en un peso saludable, balancee el número de calorías que consume con el número de calorías que usa su cuerpo. Como guía, **la cantidad que se aconseja generalmente es de 2000 calorías al día. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores** y varían dependiendo de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en www.ChooseMyPlate.gov/GetMyPlan.

Etapa de Transición a la Nueva Etiqueta de Información Nutricional

Compañías pueden y están imprimiendo la nueva y mejorada etiqueta de información nutricional; por lo tanto, encontrará dos versiones diferentes de dicha etiqueta. Esto significa que a nivel nacional, encontrará la etiqueta nueva en muchos productos.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

➔ Para más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional, visite: <http://go.usa.gov/x9xTe>

Use el % de Valor Diario como Referencia

NOVEDADES: Los valores diarios para cada nutriente se han actualizado de acuerdo con nuevas pruebas científicas. Los valores diarios son cantidades de nutrientes de referencia que se deben consumir o que no se deben sobrepasar cada día (para adultos y niños mayores de 4 años), y se usan para calcular el % de valor diario.

El **% de valor diario (%VD)** le muestra lo que un nutriente, en una ración, aporta a su dieta diaria total. Use el %VD para calcular si una ración es alta o baja en un nutriente determinado y para comparar productos alimenticios (*verifique que tienen el mismo tamaño de ración*).

- Como guía general: **un 5 %VD o menos de un nutriente por ración se considera un porcentaje bajo; un 20 %VD o más de un nutriente por ración se considera un porcentaje alto.**

Elija bien los nutrientes

NOVEDADES: Se han actualizado los nutrientes que tienen que aparecer en la etiqueta. Los **azúcares añadidos** ahora deben aparecer en la etiqueta. Los azúcares añadidos incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos o se empaquetan como tales (por ejemplo, una bolsa de azúcar de mesa) y también incluyen azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos de fruta o vegetales concentrados. *Propóngase que menos del 10 % de sus calorías totales diarias vengan de azúcares añadidos.* La **vitamina D y el potasio** también deben aparecer en la etiqueta, ya que muchos estadounidenses no consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no tienen que aparecer, ya que la carencia de estas vitaminas es poco común hoy en día, pero estos nutrientes pueden ser informados de manera voluntaria por parte de los fabricantes.

Use la etiqueta para elegir productos bajos en nutrientes que deba consumir en menor cantidad y altos en nutrientes que deba consumir en mayor cantidad.

- **Nutrientes a consumir en menor cantidad: grasa saturada, sodio, azúcares añadidos y grasas trans.** La mayoría de los estadounidenses se exceden de los límites recomendados para estos nutrientes, y las dietas altas en estos nutrientes están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud, tales como una presión sanguínea alta y las enfermedades cardiovasculares. Compare y escoja alimentos para **consumir menos del 100 %VD de estos nutrientes al día.** (Nota: las grasas trans no tienen %VD. Use la cantidad en gramos como comparación y mantenga la ingesta de grasas trans lo más bajo posible)
- **Nutrientes a consumir en mayor cantidad: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Muchos estadounidenses no consumen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y las dietas altas en estos nutrientes pueden reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud, tales como presión sanguínea alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. Compare y escoja alimentos para **consumir el 100 %VD de estos nutrientes siempre que pueda.**

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Bulgur Wheat, Sauce (Water, Half and Half [Milk, Cream], Parmesan Cheese [Pasteurized Skim Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Cheddar Cheese [Pasteurized Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Olive Oil, Spice, Butter, Sugar, Xanthan Gum), Lentils, Corn, Green Beans, Red Beans, Potatoes.
Contains: Wheat, Milk

Compruebe la lista de ingredientes

Aunque la lista de ingredientes no es parte de la Etiqueta de información nutricional, también es una herramienta útil. La lista de ingredientes enumera cada ingrediente del alimento **por su nombre común o más usual.** Los ingredientes se indican en orden descendente según el peso, por tanto, el ingrediente de mayor peso es el primero en la lista y el ingrediente de menor peso es el último.