

# La Nueva y Mejorada Etiqueta de Información Nutricional – Cambios Clave



La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos ha finalizado una nueva etiqueta de Información nutricional para los alimentos envasados que le facilitará tomar decisiones informadas sobre los alimentos que apoyan una dieta saludable. La etiqueta actualizada tiene un nuevo diseño y refleja la información científica actual, incluido el vínculo entre la dieta y las enfermedades crónicas.

## 1. Porciones

El número de “porciones por envase” y el “tamaño de la porción” han aumentado y ahora están en letras más grandes y/o en negritas. Los tamaños de las porciones se han actualizado para reflejar lo que las personas realmente comen y beben en la actualidad. Por ejemplo, el tamaño de la porción para el helado era previamente 1/2 taza y ahora es 2/3 de taza.

También hay nuevos requisitos para ciertos tamaños de paquetes, tales como los que tienen entre una y dos porciones o son más grandes que una sola porción, pero se podrían consumir en una o varias sentadas.

## 2. Calorías

Las “calorías” ahora se indican en letras más grandes y en negritas.

## 3. Grasa

Las “calorías de la grasa” se han eliminado debido a que las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

## 4. Azúcares añadidos

Los “azúcares añadidos” en gramos y como un Porcentaje de valor diario (%VD) ahora es obligatorio 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

## Etiqueta actual

### Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)  
Servings Per Container About 8

#### Amount Per Serving

**Calories** 230      Calories from Fat 72

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g      **12%**

Saturated Fat 1g      **5%**

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%

Iron      45%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

Calories:      2,000      2,500

Total Fat      Less than 65g      80g

Sat Fat      Less than 20g      25g

Cholesterol      Less than 300mg      300mg

Sodium      Less than 2,400mg      2,400mg

Total Carbohydrate      300g      375g

Dietary Fiber      25g      30g

## Etiqueta nueva

### Nutrition Facts

**1** 8 servings per container  
**Serving size**      **2/3 cup (55g)**

**2** **Amount per serving**  
**Calories**      **230**

**% Daily Value\***

**3** **Total Fat** 8g      **10%**

Saturated Fat 1g      **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 160mg      **7%**

**Total Carbohydrate** 37g      **13%**

Dietary Fiber 4g      **14%**

Total Sugars 12g

**4** Includes 10g Added Sugars      **20%**

**Protein** 3g

**5** Vitamin D 2mcg      10%

Calcium 200mg      15%

Iron 8mg      45%

Potassium 235mg      6%

**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.

de jarabes y miel y azúcares de jugos de fruta o vegetales concentrados. Los datos científicos muestran que es difícil satisfacer las necesidades de nutrientes mientras se mantiene dentro de los límites de calorías si consume más del 10 por ciento de su total de calorías diarias del azúcar añadido.

## 5. Nutrientes

Se ha actualizado la lista de nutrientes que son requeridos o permitidos en la etiqueta. La vitamina D y el potasio ahora son requeridos en la etiqueta, debido a que los estadounidenses no siempre consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no son requeridas, ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Se debe indicar la cantidad real (en miligramos o microgramos) además del %VD para la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio.

Los valores diarios para los nutrientes también se han actualizado con base en las pruebas científicas más recientes. Los valores diarios son las cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben exceder, y se utilizan para calcular el %VD.

## 6. Nota a pie de página

La nota a pie de página en la parte inferior de la etiqueta ha cambiado para explicar mejor el significado del %VD. El %VD le ayuda a entender la información nutricional en el contexto de una dieta total diaria.

## 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.