¿Qué hay de nuevo en la etiqueta de información nutricional?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, en inglés) ha actualizado la etiqueta de información nutricional en bebidas y alimentos envasados. La FDA exige cambios en la etiqueta de información nutricional con base en la información científica actualizada, nuevas investigaciones nutricionales y los aportes del público. Esta es 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 le facilitarán 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	**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
8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories **230**

	% Daily Value*
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	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
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.

1. El tamaño de la porción ahora aparece en letra grande y en negrita, y algunos tamaños de porción se han actualizado.
2. Las calorías se muestran ahora en letra más grande y en negrita.
3. Los Valores Diarios se han actualizado.
4. Las azúcares añadidas, la vitamina D y el potasio ahora figuran en la etiqueta. Los fabricantes deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales.

The New **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 han actualizado 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 se basa en una porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden mostrar la información por envase.
- Un envase de alimento puede contener más de una porción.

2 Las calorías ahora más visibles

Las calorías ahora 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.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish.

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. Los Valores Diarios se han actualizado, lo que puede aumentar o disminuir el porcentaje de Valor Diario en la nueva etiqueta de información nutricional. 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 ha actualizado para explicar mejor el significado del % VD.

4 Nutrientes: La lista actualizada

¿Qué información ya no se requiere en la etiqueta?

Se han eliminado 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.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Nutrientes: La lista actualizada (continuación)

¿Qué información se agregó a la etiqueta?

Se ha añadido **las azúcares añadidas** a la etiqueta porque consumir muchos 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** ahora se requieren 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** continuarán 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 nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel