

# La nueva y mejorada etiqueta de información nutricional cambios clave

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. ha finalizado una nueva etiqueta de información nutricional para alimentos envasados que le facilitará la elección informada de 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 recipiente" y la indicación del "tamaño de la porción" han aumentado de tamaño y ahora aparecen en letra más grande y/o 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. Por ejemplo, el tamaño de la porción de helado era anteriormente 1/2 taza y ahora es 2/3 taza.

También hay nuevos requisitos para envases de cierto tamaño, como los que se encuentran entre una y dos porciones o son más grandes que una sola porción, pero podrían consumirse en una o varias sentadas.

**2 Calorías:** Las "calorías" ahora están más grandes y en negrita.

**3 Grasas:** Se han eliminado las "calorías de la grasa" porque las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

**4 Azúcares añadidas:** Las "azúcares añadidas" en gramos y como porcentaje de Valor Diario (% VD) ahora son requeridos en la etiqueta. 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. Los datos científicos muestran que es difícil cubrir las

## Etiqueta original

| Nutrition Facts  |                           |
|--|---------------------------|
| Serving Size 2/3 cup (55g)<br>Servings Per Container 8   |                           |
| Amount Per Serving   |                           |
| <b>Calories</b> 230  | Calories from Fat 72      |
| % Daily Value*   |                           |
| <b>Total Fat</b> 8g  | <b>12%</b>                |
| Saturated Fat 1g   | <b>5%</b>                 |
| Trans Fat 0g   |                           |
| <b>Cholesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>                 |
| <b>Sodium</b> 160mg  | <b>7%</b>                 |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g  | <b>12%</b>                |
| Dietary Fiber 4g   | <b>16%</b>                |
| Sugars 12g   |                           |
| <b>Protein</b> 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                   |

necesidades de nutrientes y mantenerse dentro de los límites de calorías si se consumen más del 10 por ciento de las calorías diarias totales de azúcar añadida.

**5 Nutrientes:** Las listas de nutrientes que se requieren o se permiten en la etiqueta se han actualizado. La vitamina D y el potasio ahora se requieren en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no son necesarias ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Debe figurar la cantidad real (en miligramos o

## Etiqueta nueva

| Nutrition Facts   |            |
|---|------------|
| 8 servings per container  |            |
| <b>Serving size</b> 2/3 cup (55g)   |            |
| Amount per serving  |            |
| <b>Calories</b> 230   |            |
| % Daily Value*  |            |
| <b>Total Fat</b> 8g   | <b>10%</b> |
| Saturated Fat 1g  | <b>5%</b>  |
| Trans Fat 0g  |            |
| <b>Cholesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>  |
| <b>Sodium</b> 160mg   | <b>7%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g   | <b>13%</b> |
| Dietary Fiber 4g  | <b>14%</b> |
| Total Sugars 12g  |            |
| Includes 10g Added Sugars   | <b>20%</b> |
| <b>Protein</b> 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. |            |

microgramos) además del % VD para la vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Los Valores Diarios de nutrientes también se han actualizado con base en la evidencia científica más reciente. Los Valores Diarios son cantidades de referencia de nutrientes para consumir o no exceder cada día y se utilizan para calcular el % VD.

**6 Nota al pie:** La nota al pie de la parte inferior de la etiqueta ha cambiado para explicar mejor el significado de % VD. El % VD lo ayuda a comprender la información nutricional en el contexto de una dieta diaria total.

The New  
**Nutrition  
Facts Label**  
What's in it for you?

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:  
[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)

Marzo 2020

