

# Valor Diario y Porcentaje de Valor Diario: Cambios en las nuevas etiquetas de información nutricional y complementaria

Las etiquetas de información nutricional y complementaria en los alimentos envasados y en los suplementos dietéticos han sido actualizadas para hacer más fácil la toma de decisiones informadas. Siga leyendo para descubrir las novedades del Valor diario y el Porcentaje de Valor Diario. Para obtener una lista completa de los Valores Diarios para todos los nutrientes, revise la Guía de referencia a continuación.

## Valor Diario vs. % Valor Diario

Primero, veamos como el Valor Diario (VD) y el Porcentaje de Valor Diario (% VD) trabajan juntos. Los VD son las cantidades recomendadas de nutrientes que se deben consumir o no exceder cada día. El % VD es cuánto contribuye a su dieta diaria un nutriente en una sola porción de un alimento envasado individual o un suplemento dietético. Por ejemplo, si el VD para un determinado nutriente es de 300 microgramos (mcg) y un alimento o suplemento envasado tiene 30mcg en una porción, el % VD para ese nutriente en una porción del producto sería del 10%. Si comió una porción del producto, habrá cumplido el 10% de su necesidad diaria de ese nutriente y podría consumir otros alimentos o suplementos para obtener el otro 90%.

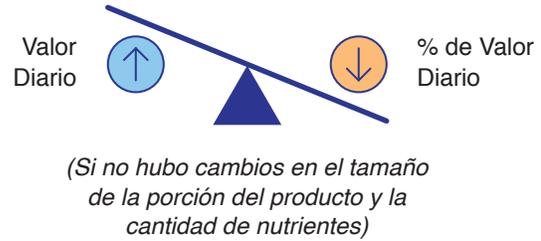
## Las actualizaciones del Valor Diario pueden afectar el % de Valor Diario

Los VD para muchos nutrientes se han actualizado con base en nuevas investigaciones nutricionales. Entonces, los % VD pueden ser diferentes para algunos de sus productos o suplementos favoritos. Como resultado, usted puede necesitar consumir más o menos de ciertas comidas, bebidas o suplementos dietéticos para poder cumplir con los VD o las cantidades recomendadas.



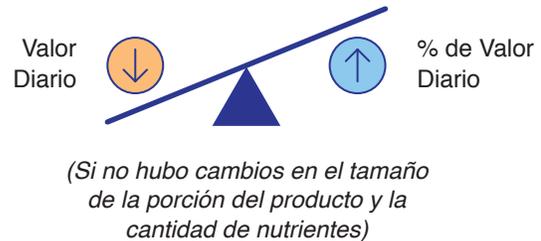
**Para los nutrientes con VD en aumento, el % VD puede disminuir.**

Por ejemplo, el VD para la grasa total se ha actualizado de 65g a 78g. Eso significa que un alimento envasado con 36g de grasa total en una porción (anteriormente 55% VD) ahora tiene 46% VD. *Vea a continuación una comparación de la información entre la Etiqueta de Información Nutricional original y la nueva.*



**Para los nutrientes con VD en disminución, el % VD puede aumentar.**

Por ejemplo, El VD para el sodio se ha actualizado de 2,400mg a 2,300mg. Eso significa que un alimento envasado con 1,060mg de sodio en una porción (anteriormente 44% VD) ahora tiene 46% VD. *Vea a continuación una comparación de la información entre la Etiqueta de Información Nutricional original y la nueva.*



**Cena congelada de pastel de pollo**

**Etiqueta original**

| Nutrition Facts  |                           |
|--|---------------------------|
| Serving Size 1 pie (283g)<br>Servings Per Container 4  |                           |
| <b>Amount Per Serving</b>  |                           |
| <b>Calories</b> 630  | Calories from Fat 320     |
| <b>% Daily Value*</b>  |                           |
| <b>Total Fat</b> 36g   | <b>55%</b>                |
| Saturated Fat 14g  | <b>70%</b>                |
| Trans Fat 0g   |                           |
| <b>Cholesterol</b> 25mg  | <b>8%</b>                 |
| <b>Sodium</b> 1060mg   | <b>44%</b>                |
| <b>Total Carbohydrate</b> 59g  | <b>20%</b>                |
| Dietary Fiber 5g   | <b>20%</b>                |
| Sugars 6g  |                           |
| <b>Protein</b> 17g   |                           |
| Vitamin A  | 25%                       |
| Vitamin C  | 4%                        |
| Calcium  | 5%                        |
| Iron   | 6%                        |
| * 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   |                     |
|---|---------------------|
| 4 servings per container  |                     |
| <b>Serving size</b>   | <b>1 pie (283g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>   |                     |
| <b>Calories</b>   | <b>630</b>          |
| <b>% Daily Value*</b>   |                     |
| <b>Total Fat</b> 36g  | <b>46%</b>          |
| Saturated Fat 14g   | <b>70%</b>          |
| Trans Fat 0g  |                     |
| <b>Cholesterol</b> 25mg   | <b>8%</b>           |
| <b>Sodium</b> 1060mg  | <b>46%</b>          |
| <b>Total Carbohydrate</b> 59g   | <b>21%</b>          |
| Dietary Fiber 5g  | <b>18%</b>          |
| Total Sugars 6g   |                     |
| Includes <1g Added Sugars   | <b>2%</b>           |
| <b>Protein</b> 17g  |                     |
| Vitamin D 0mcg  | 0%                  |
| Calcium 52mg  | 4%                  |
| Iron 1.1mg  | 6%                  |
| Potassium 210mg   | 4%                  |
| * 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. |                     |

**Obtenga más información sobre la nueva Etiqueta de Información Nutricional en:**

**[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)**

---

## ¿Qué nutrientes deben ser mencionados en las Etiquetas de Información Nutricional y Complementaria?

La Etiqueta de Información Nutricional debe incluir grasas totales, grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietética, azúcares totales, azúcares añadidas, proteínas y ciertas vitaminas y minerales. Si bien la cantidad y el % VD de vitamina D, calcio, hierro y potasio deben figurar en la lista, el fabricante puede mencionar voluntariamente otras vitaminas y minerales. Sin embargo, están obligados a enumerar las vitaminas y minerales que se agregan a los alimentos o si se hace una afirmación en la etiqueta del envase sobre sus efectos en la salud o la cantidad contenida en los alimentos (por ejemplo, "alto" o "bajo").

De manera similar, se requiere que la Etiqueta de Información Complementaria mencione los mismos nutrientes que la Etiqueta de Información Nutricional cuando cualquiera de estos nutrientes se encuentre en el suplemento en una cantidad considerada mayor que cero. Para obtener más información, consulte el 21 CFR 101.9(c).



Use el % VD para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente específico. Como guía general:

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

**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.

---

Obtenga más información sobre la nueva Etiqueta de Información Nutricional en:

[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)

---

## Guía de referencia: Cambios en los Valores Diarios para nutrientes

Aquí presentamos una guía práctica de referencia para todos los Valores Diarios que se han actualizado en las nuevas Etiquetas de Información Nutricional y Complementaria. Continúe leyendo para averiguar cuáles Valores Diarios aumentaron, cuales disminuyeron, cuáles permanecieron igual y cuáles fueron desarrollados recientemente.

### Leyenda de unidades de medida

g = gramos  
mg = miligramos  
mcg = microgramos  
mg NE = miligramos de equivalentes de niacina  
mcg DFE = microgramos de equivalentes de folato en la dieta  
mcg RAE = microgramos de equivalentes de actividad de retinol  
IU = unidades internacionales

### Aumento en el Valor diario

| Nutriente       | Valor Diario original | Valor Diario actualizado |
|-----------------|-----------------------|--------------------------|
| Calcio          | 1000mg                | 1300mg                   |
| Fibra dietética | 25g                   | 28g                      |
| Grasa           | 65g                   | 78g                      |
| Magnesio        | 400mg                 | 420mg                    |
| Manganeso       | 2mg                   | 2.3mg                    |
| Fósforo         | 1000mg                | 1250mg                   |
| Potasio         | 3500mg                | 4700mg                   |
| Vitamina C      | 60mg                  | 90mg                     |
| Vitamina D      | 400 IU                | 20mcg <sup>(1)</sup>     |
| Vitamina K      | 80mcg                 | 120mcg                   |

---

Obtenga más información sobre la nueva Etiqueta de Información Nutricional en:

[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)

---

## Guía de referencia: Cambios en los Valores Diarios para nutrientes (Continuación)

### Disminución en el Valor Diario

| Nutriente             | Valor Diario original | Valor Diario actualizado                |
|-----------------------|-----------------------|---|
| Biotina               | 300mcg                | 30mcg                                   |
| Cloruro               | 3400mg                | 2300mg                                  |
| Cromo                 | 120mcg                | 35mcg                                   |
| Cobre                 | 2mg                   | 0.9mg                                   |
| Folato/Ácido fólico   | 400mcg                | 400mcg DFE <sup>(1)(2)</sup>            |
| Molibdeno             | 75mcg                 | 45mcg                                   |
| Niacina               | 20mg                  | 16mg NE <sup>(1)</sup>                  |
| Ácido pantoténico     | 10mg                  | 5mg                                     |
| Riboflavina           | 1.7mg                 | 1.3mg                                   |
| Selenio               | 70mcg                 | 55mcg                                   |
| Sodio                 | 2400mg                | 2300mg                                  |
| Tiamina               | 1.5mg                 | 1.2mg                                   |
| Carbohidratos totales | 300g                  | 275g                                    |
| Vitamina A            | 5000 IU               | 900mcg RAE <sup>(1)</sup>               |
| Vitamina B6           | 2mg                   | 1.7mg                                   |
| Vitamin B12           | 6mcg                  | 2.4mcg                                  |
| Vitamina E            | 30 IU                 | 15mg de alfatocoferol <sup>(1)(3)</sup> |
| Zinc                  | 15mg                  | 11mg                                    |

---

Obtenga más información sobre la nueva Etiqueta de Información Nutricional en:

[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)

---

## Guía de referencia: Cambios en los Valores Diarios para nutrientes (Continuación)

### Valores Diarios sin cambios

| Nutriente        | Valor Diario original | Valor Diario actualizado |
|------------------|-----------------------|--------------------------|
| Colesterol       | 300mg                 | 300mg                    |
| Yodo             | 150mcg                | 150mcg                   |
| Hierro           | 18mg                  | 18mg                     |
| Proteína         | 50g                   | 50g                      |
| Grasas saturadas | 20g                   | 20g                      |

### Valores Diarios nuevos

| Nutriente         | Valor Diario original | Valor Diario actualizado |
|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Azúcares añadidas | --                    | 50g                      |
| Colina            | --                    | 550mg                    |

<sup>(1)</sup> Indica un cambio de unidad de medida. La unidad de medida es cómo se mide una vitamina o mineral, por lo que el % VD puede verse diferente.

<sup>(2)</sup> La disminución del Valor Diario para el folato/ácido fólico solo aplica a los alimentos/suplementos que contienen ácido fólico o una mezcla de ácido fólico y folato natural. Para alimentos/suplementos que solo contienen folato natural, el Valor Diario original es el mismo que el actualizado.

<sup>(3)</sup> La disminución del Valor Diario de la vitamina E se aplica a los alimentos/suplementos que contienen la forma natural de vitamina E, pero no a los que contienen la forma sintética. Para los alimentos/suplementos que contienen *solo* la forma sintética de vitamina E, el VD aumentó.

---

**Obtenga más información sobre la nueva Etiqueta de Información Nutricional en:**

**[www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)**