

# Actualizaciones sobre el tamaño de la porción en la nueva etiqueta de información nutricional

## Comprenda los tamaños de las porciones

Algunos de los requisitos para los tamaños de las porciones han cambiado en la nueva etiqueta de información nutricional. **Por ley, los tamaños de las porciones deben basarse en la cantidad de alimentos que las personas suelen consumir y no en la cantidad que *deben consumir*.** 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, según la revisión de información relevante, como encuestas a nivel nacional de las cantidades de alimentos que comen los estadounidenses, el tamaño de la porción de la mayoría de los refrescos ha cambiado de 8 a 12 onzas de líquido.

La información nutricional que figura en la etiqueta de información nutricional se suele basar en una porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden mostrar información por envase o por unidad.

Las calorías y otros nutrientes que figuran en la etiqueta de información nutricional también pueden aumentar si se incrementa el tamaño de la porción de un alimento o bebida. Del mismo modo, si el tamaño de la porción de un alimento o bebida se reduce, las calorías y otros nutrientes que figuran en la etiqueta de información nutricional también pueden disminuirse. Como resultado, podrá parecer que el contenido nutricional de ciertos productos alimenticios y bebidas ha cambiado, cuando en realidad los ingredientes del producto son los mismos y lo que cambió fue el tamaño de la porción.

A la derecha se muestran la etiqueta de información nutricional original y la nueva del helado. En la etiqueta de información nutricional original el tamaño de la porción es de 1/2 taza (66 g), mientras que en la etiqueta de información nutricional nueva el tamaño de la porción es de 2/3 taza (88 g). Si bien las calorías y los nutrientes del producto parecen haber aumentado, muchos de estos cambios se deben en realidad a la actualización del tamaño de la porción y no a cambios en el producto.

### Etiqueta de información nutricional del helado

#### Etiqueta original

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (66g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 130	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 4g	<b>20%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 20mg	<b>7%</b>
<b>Sodium</b> 35mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 14g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	8%
Iron	0%
* 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	
9 servings per container	
Serving size 2/3 cup (88g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b> 170	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	<b>12%</b>
Saturated Fat 6g	<b>30%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 50mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 19g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 19g	
Includes 14g Added Sugars	<b>28%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 110mg	8%
Iron 0mg	0%
Potassium 150mg	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.	

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



# Guía de referencia: cambios en el tamaño de la porción

Esta es una referencia útil para todos los tamaños de las porciones que pueden verse afectados por los nuevos cambios en la etiqueta de información nutricional.

## Alimentos para bebés y niños de 1 a 3 años:

Producto alimenticio	Tamaño de la porción típico en la etiqueta de información nutricional original	Tamaño de la porción típico en la nueva etiqueta de información nutricional
Cenas listas para servir, papillas para bebés y niños de 1 a 3 años	60g	110g
Postres listos para servir, papillas para bebés y niños de 1 a 3 años	60g	110g
Frutas listas para servir, papillas para bebés y niños de 1 a 3 años	60g	110g
Vegetales listos para servir, papillas para bebés y niños de 1 a 3 años	60g	110g
Sopas listas para servir, papillas para bebés y niños de 1 a 3 años	60g	110g

## Suplemento alimenticio general (a partir de los 4 años):

Categoría de alimento	Producto alimenticio	Tamaño de la porción típico en la etiqueta de información nutricional original	Tamaño de la porción típico en la nueva etiqueta de información nutricional
<b>Productos de panadería</b>	Bagels o rosquillas	55g	110g
	Crepas	Ninguno	110g
	Panecillos	Ninguno	55g
	Masa para dumplings	Ninguno	20g
	Masa para rollitos de primavera	Ninguno	20g
	Muffins o magdalenas (sin incluir los muffins ingleses)	55g	110g
	Láminas o hojas de masa (p. ej.: masa filo, masa de hojaldre) (estos productos se incluyen en la categoría de “masa para tartas”)	Ninguno	La declaración permitida más cercana a una superficie de 8 pulgadas cuadradas
	Masa base para tartas	1/6 de masa de 8 pulgadas o 1/8 de masa de 9 pulgadas	La declaración permitida más cercana a una superficie de 8 pulgadas cuadradas
	Masa para jiaozi	Ninguno	20g
	Escones	Ninguno	55g
	Tartas para tostadora	55g	110g
	Masa Wonton	Ninguno	20g

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

<b>Categoría de alimento</b>	<b>Producto alimenticio</b>	<b>Tamaño de la porción típico en la etiqueta de información nutricional original</b>	<b>Tamaño de la porción típico en la nueva etiqueta de información nutricional</b>
<b>Bebidas</b>	Bebidas con y sin gas	240mL (8 fl oz.)	360mL (12 fl oz.)
	Café saborizado y endulzado	240mL (8 fl oz.)	360mL (12 fl oz.)
	Té saborizado y endulzado	240mL (8 fl oz.)	360mL (12 fl oz.)
	Agua	240mL (8 fl oz.)	360mL (12 fl oz.)
	Bebidas a base de vino	240mL (8 fl oz.)	360mL (12 fl oz.)
<b>Cereales y otros granos</b>	Cereal para el desayuno, listo para comer (20 g o más, pero menos de 43 g por taza), rico en fibra (contiene 28 g o más de fibra por cada 100 g).	30g	40g
	Cereal para el desayuno, listo para comer (43 g o más), tipo panecillo	55g	60g
<b>Productos lácteos y sustitutos</b>	Yogur	225g	170g
<b>Postres</b>	Palitos helados saborizados y paletas heladas dulces, a granel	85g	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Palitos helados saborizados y paletas heladas dulces, novedades (p. ej.: barras, sándwiches, conos, copas)	85g	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Jugos de fruta congelados, a granel	85g	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Jugos de fruta congelados, novedades (p. ej.: barras, sándwiches, conos, copas)	85g	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Yogur congelado, a granel	1/2 taza	22/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Helado, a granel	1/2 taza	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
	Polvo efervescente saborizado, a granel	1/2 taza	2/3 taza - incluye el volumen de la cobertura y las obleas
<b>Coberturas y rellenos para postres</b>	Coberturas para pasteles y glaseados	35g	2 cucharadas

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

Categoría de alimento	Producto alimenticio	Tamaño de la porción típico en la etiqueta de información nutricional original	Tamaño de la porción típico en la nueva etiqueta de información nutricional
<b>Huevo y sustitutos del huevo</b>	Claras de huevo	Ninguno	Cantidad para preparar 1 huevo grande (50 g)
	Yema de huevo azucarada	Ninguno	Cantidad para preparar 1 huevo grande (50 g)
	Huevos azucarados	Ninguno	Cantidad para preparar 1 huevo grande (50 g)
<b>Pescados, mariscos, carnes de caza y sustitutos de carne o aves</b>	Pescado enlatado, mariscos o carne de caza	55g	85g
	Sustitutos de los mariscos	Ninguno	55g
<b>Frutas y jugos de frutas</b>	Frutas utilizadas como ingredientes principales, aguacate	30g	50g
	Frutas utilizadas como ingredientes principales, otras (arándanos, limón, lima)	55g	50g
<b>Varios</b>	Cacao en polvo, harina de algarroba, sin endulzar	Ninguno	1 cucharada
	Mezclas de bebidas (sin alcohol): de todos los tipos (p. ej.: jarabes saborizados y mezclas de bebidas en polvo)	Ninguno	Cantidad para preparar 360 ml de bebida (sin hielo)
	Leche, sustitutos de la leche y jugo de fruta concentrado (sin alcohol) (p. ej.: licuados, concentrado de jugo de fruta congelado, cacao en polvo endulzado)	Ninguno	Cantidad para preparar 240 ml de bebida (sin hielo)
	Aderezos y salsas (p. ej.: concentrado de coco, aceite de sésamo, aceite de almendras, aceite de chile, aceite de coco, aceite de nuez)	Ninguno	1 cucharada
	Condimentos en pasta (p. ej.: pasta de ajo, pasta de jengibre, pasta de curry, pasta de chile, pasta de miso), fresca o congelada	None	1 cucharadita

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

Categoría de alimento	Producto alimenticio	Tamaño de la porción típico en la etiqueta de información nutricional original	Tamaño de la porción típico en la nueva etiqueta de información nutricional
<b>Platos mixtos</b>	Aperitivos, entremeses, platos mixtos pequeños, (p. ej.: mini pizzas, palitos de mozzarella empanados, rollitos de primavera, dumplings, empanadillas chinas, wantán, mini quesadillas, mini quiches, mini sándwiches, mini arrollados de pizza, patata con cáscara)	Ninguno	85 g, añadir 35 g para la salsa o la cobertura
<b>Salsas, aderezos y condimentos</b>	Salsa Alfredo	Ninguno	1/4 taza
<b>Sopas</b>	Mezclas de sopa deshidratada y caldos	Ninguno	Cantidad para preparar 245 g
<b>Caramelos y dulces</b>	Golosinas para después de la cena	Ninguno	10g
	Todos los demás dulces	40g	30g
	Pastas y chutney de frutas	Ninguno	1 cucharada
	Caramelos líquidos	Ninguno	15mL
	Caramelos en polvo	Ninguno	15g
	Azúcar	4g	8g
	Jarabes	30 ml para los jarabes que se utilizan como ingrediente principal (p. ej.: el jarabe de maíz claro u oscuro); 60 ml para todos los demás	30 ml para todos los jarabes
<b>Vegetales</b>	Hojas de algas secas	Ninguno	3g
	Vegetales y tomates deshidratados, tomates secos, champiñones y algas marinas deshidratadas	Ninguno	5 g, agregar 5 g para los productos envasados en aceite
	Jalapeño y otros pimientos picantes	Ninguno	30g
	Vegetales encurtidos	Ninguno	30g
	Brotos, de todo tipo: frescos o enlatados	Ninguno	1/4 taza

Fuente: “Methodology used to Determine Whether to Propose to Update, Modify, or Establish the Reference Amounts Customarily Consumed (RACCs) per Eating Occasion”, 11 de febrero de 2014.

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