



Versión Nueva y Mejorada de la Etiqueta de Información Nutricional

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos ha actualizado la etiqueta de información nutricional de las bebidas y alimentos envasados con un nuevo diseño que le facilitará la toma de decisiones para conseguir unos hábitos de alimentación sanos para toda la vida. ¡Échele un vistazo!

Evalúe las raciones

NOVEDADES: La ración por envase y el tamaño de ración ahora aparecen en letra más grande y/o en negrita. Los tamaños de las raciones también se han actualizado para que sean más fieles a la realidad y reflejen mejor lo que se come y se bebe hoy en día. Además, existen nuevos requisitos para algunos envases, como los que contienen entre una y dos raciones, o aquellos que contienen más de una ración pero se pueden consumir de una o varias veces.

El **tamaño de la ración** está basado en la cantidad del alimento que normalmente se consume de una vez. La información nutricional enumerada en la etiqueta de información nutricional *está basada generalmente en una ración* del alimento; sin embargo, puede que algunos paquetes muestren la información para todo el envase.

- Cuando compare las calorías y nutrientes de distintos alimentos, compruebe el tamaño de la ración para saber que su comparación es acertada.

Las **raciones por envase** muestran el número total de raciones que contiene el envase o paquete.

- Un solo envase puede contener más de una ración. Algunos envases pueden llevar una etiqueta de doble columna que muestre la cantidad de calorías y nutrientes en una ración y en todo el envase.

Cuándo saldrá a la luz

Los fabricantes tendrán que estar usando la nueva etiqueta para el 26 de julio de 2018, y las pequeñas empresas contarán con un año extra. Durante este período de transición, los productos llevarán la etiqueta actual o la nueva.

Fíjese en las Calorías

NOVEDADES: Las calorías ahora aparecen en letra más grande y en negrita, y las calorías derivadas de las grasas se han eliminado ya que los estudios muestran que el tipo de grasas que consumimos es más importante que la cantidad.

El apartado **Calorías** se refiere al número de calorías —o “energía”— procedentes de todas las fuentes posibles (grasas, carbohidratos, proteínas y alcoholes) que hay en una ración del alimento.

- Como regla general: **100 calorías por ración es una cantidad moderada y 400 calorías por ración es una cantidad alta.**
- Para conseguir o mantenerse en un peso saludable, balancee el número de calorías que consume con el número de calorías que usa su cuerpo. **La cantidad que se aconseja generalmente es de 2000 calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores** y varían según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en <http://www.choosemyplate.gov>.

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
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.

Para más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional, visite: <http://go.usa.gov/xkHru>



Use el % de Valor Diario como Referencia

NOVEDADES: Los valores diarios para cada nutriente se han actualizado de acuerdo con nuevas pruebas científicas. Los valores diarios son cantidades de nutrientes que se deben consumir o que no se deben sobrepasar cada día, y se usan para calcular el % de valor diario. Algunos valores diarios están basados en una dieta diaria de 2000 calorías.

El **% de valor diario (%VD)** le muestra lo que un nutriente, en una ración, aporta a su dieta diaria total. Use el %VD para calcular si una ración es alta o baja en un nutriente determinado y para comparar productos alimenticios (*verifique que tienen el mismo tamaño de ración*).

- Como regla general: un 5 %VD o menos de un nutriente por ración es un porcentaje bajo; un 20 %VD o más de un nutriente por ración es un porcentaje alto.

Elija bien los nutrientes

NOVEDADES: Se han actualizado los nutrientes que tienen que aparecer o están permitidos en la etiqueta. Los **azúcares añadidos** ahora deben aparecer en la etiqueta — *propóngase que menos del 10 % de sus calorías totales diarias vengan de azúcares añadidos*. La **vitamina D y el potasio** también deben aparecer en la etiqueta, ya que los estadounidenses no siempre consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no tienen que aparecer, ya que la carencia de estas vitaminas es poco común hoy en día.

Use la etiqueta para elegir productos bajos en nutrientes que deba consumir en menor cantidad y altos en nutrientes que deba consumir en mayor cantidad.

- **Nutrientes a consumir en menor cantidad:** **grasa saturada, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.** Las dietas altas en estos nutrientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar una presión sanguínea alta y/o enfermedades cardiovasculares. **Consuma menos del 100 %VD de estos nutrientes al día.** (Nota: las grasas trans no tienen %VD. Use la cantidad en gramos como referencia)
- **Nutrientes a consumir en mayor cantidad:** **fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** La mayoría de los estadounidenses no consumen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y las dietas altas en estos nutrientes pueden disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como presión sanguínea alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia. **Consuma el 100 %VD de estos nutrientes siempre que pueda.**

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
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.

Ingredients: Bulgur, Wheat, Sauce (Water, Half and Half [Milk, Cream], Parmesan Cheese [Pasteurized Skim Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Cheddar Cheese [Pasteurized Milk, Cultures, Salt, Enzymes], Olive Oil, Spice, Butter, Sugar, Xanthan Gum), Lentils, Corn, Green Beans, Red Beans, Potatoes.
Contains: Wheat, Milk

Compruebe la lista de ingredientes

La lista de ingredientes enumera cada ingrediente del alimento por su **nombre común o más usual en orden descendiente según el peso**. Por tanto, el ingrediente que aporta al producto mayor peso es el primero en la lista y el que aporta menor peso es el último. La lista de ingredientes está normalmente cerca del nombre del fabricante, y suele aparecer bajo la etiqueta de información nutricional.