

# ¿Qué contiene la etiqueta de Información Nutricional?

La etiqueta de **Información Nutricional** que se encuentra en bebidas y alimentos envasados es su **herramienta diaria** para optar de manera informada por alimentos que contribuyan a hábitos de alimentación saludable para toda la vida. ¡Explórela hoy mismo y descubra toda la información que contiene!

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 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.

**Porciones por envase** muestra la cantidad **total de porciones** en todo el recipiente o paquete de alimento.

- Es común que un paquete de alimento contenga más de una porción.
- Algunos envases también pueden tener una etiqueta con dos columnas: en una columna se incluye la cantidad de calorías y nutrientes de una porción y en la otra columna se incluye la información de todo el paquete.

**El tamaño de la porción** se basa en la **cantidad de alimento que se come normalmente de una vez** y no constituye una recomendación acerca de la cantidad que se debe comer o beber. Por lo general, la información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos envases también pueden contener información por paquete.

- El tamaño de la porción se muestra como la medida habitual y apropiada del alimento (como taza, cucharada, pedazo, rodaja o frasco), seguida por la cantidad métrica en gramos (g).
- Al momento de comparar calorías y nutrientes en diferentes alimentos, verifique el tamaño de la porción para realizar una comparación precisa.

**Calorías** se refiere a la **cantidad total de calorías**, o “energía”, suministradas de todas las fuentes (carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol) en una porción del alimento.

- Para lograr o mantener un peso corporal saludable, debe equilibrar la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo.
- Como guía general para asesoramiento nutricional, se utilizan 2000 calorías por día. De acuerdo con su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física, puede que necesite más o menos calorías. Sepa qué cantidad le corresponde en <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>.

## Como guía general:

- **100 calorías** por porción de una comida individual envasada se considera **moderado**
- **400 calorías** o más por porción de una comida individual envasada se considera **alto**

**Consejo:** Los términos “sin grasa” y “sin azúcar agregada” no significan “sin calorías”. Estos alimentos pueden tener la misma cantidad de calorías que las versiones regulares. Verifique siempre la etiqueta de Información Nutricional y compare las calorías y los nutrientes de la versión modificada con la versión regular.



**FDA U.S. FOOD & DRUG**  
ADMINISTRATION

# Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 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.

**El % de valor diario (%VD)** muestra la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria total.

- La columna %VD no suma verticalmente un 100%. En cambio, el %VD es el **porcentaje de valor diario** para cada nutriente en una porción del alimento. Los valores diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos y microgramos) de nutrientes a consumir o que no se deben superar por día.
- Por ejemplo, el valor diario de la grasa saturada es menor a 20 gramos (g) por día (con base en una dieta diaria de 2000 calorías), que equivale al 100% de VD. Si la etiqueta de Información Nutricional dice que una porción de alimento contiene 1.5g de grasa saturada, entonces el %VD de la grasa saturada para este alimento específico será 8%. Ello significa que el alimento contiene 8% de la cantidad máxima de grasa saturada que debe ingerir una persona promedio en todo el día.
- Algunos nutrientes en la etiqueta de Información Nutricional no tienen un %VD; por lo tanto, debe utilizar el número de gramos para comparar y elegir alimentos.

## Uso del %VD

- **Compare los alimentos:** Utilice el %VD para comparar productos alimenticios (recuerde asegurarse de que el tamaño de la porción sea el mismo) y elegir productos con mayor cantidad de nutrientes de los que desea ingerir más y menor cantidad de nutrientes de los que desea ingerir menos.

### Como guía general:

- **5% del VD** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**.
- **20% del VD** o más de un nutriente por porción se considera **alto**.
- **Comprenda las declaraciones del contenido de nutrientes:** Utilice el %VD para ayudarle a distinguir una declaración de otra, como “dietético” “bajo” y “reducido”. Simplemente compare los %VD de cada producto alimenticio para determinar cuál es más alto o más bajo en un nutriente en particular. No necesita memorizar las definiciones.
- **Maneje las compensaciones con otros alimentos:** Utilice el %VD para realizar compensaciones en su alimentación con otros alimentos durante el día. No tiene que dejar de comer su alimento favorito para tener una alimentación saludable. Cuando un alimento que le gusta tiene gran cantidad de nutrientes de los que quiere reducir, o tiene escasa cantidad de nutrientes de los que quisiera consumir más, puede equilibrarlo con alimentos de bajo (o alto) contenido de dicho nutriente en otros momentos del día.



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

# Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving

**Calories 240**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 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, BUTTER, SUGAR, XANTHAN GUM, SPICE), LENTILS, CORN, GREEN BEANS, RED BEANS, POTATOES.  
CONTAINS: WHEAT, MILK.

## Nutrientes

La etiqueta de Información Nutricional puede ayudarle a **obtener información sobre el contenido de nutrientes** de muchos alimentos en su dieta.

- **La etiqueta de Información Nutricional debe contener:** grasas totales, grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra alimentaria, azúcares totales, azúcares añadidos, proteínas, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- **La etiqueta de Información Nutricional también puede contener:** grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, fibras solubles, fibras insolubles, polialcoholes, vitaminas (biotina, colina, ácido fólico, niacina, ácido pantoténico, riboflavina, tiamina y vitaminas A, B6, B12, C, E y K) y minerales (cloruro, cromo, cobre, yodo, magnesio, manganeso, molibdeno, fósforo, selenio y zinc).

La etiqueta de Información Nutricional también puede ayudarle a **controlar los nutrientes** que desea reducir y los que desea aumentar.

### Nutrientes que debe ingerir menos: grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.

La mayoría de los estadounidenses superan los límites recomendados de estos nutrientes y las dietas con cantidades altas de estos nutrientes están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud (como enfermedad cardiovascular y presión arterial alta).

Compare y elija los alimentos para **obtener menos del 100% de VD de estos nutrientes por día.**

### Nutrientes que debe ingerir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Muchos estadounidenses no consumen la cantidad recomendada de estos nutrientes, y las dietas con cantidades altas de estos nutrientes pueden reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud (como enfermedad cardiovascular, osteoporosis, anemia y presión arterial alta).

Compare y elija los alimentos para **obtener el 100% del VD de estos nutrientes la mayoría de los días.**

## Lista de ingredientes

Además de la etiqueta de Información Nutricional, la lista de ingredientes es una herramienta útil. La lista de ingredientes muestra cada ingrediente de un alimento con su **nombre común o habitual**. Los ingredientes están incluidos en **orden descendente por peso**, por lo tanto, primero se incluye el ingrediente que pesa más en el producto y por último se incluye el ingrediente que pesa menos.



**FDA** U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION