# ¿Qué es el etiquetado nutricional?

- Información del producto.
- Tarjeta de presentación de los alimentos.
- Herramienta para seleccionar productos de mejor calidad.
- Describen su contenido de nutrientes.
- Se debe elegir guiándose de las recomendaciones de especialistas.

# ¿Qué debe incluir?

- Fecha de elaboración y de vencimiento
- Porciones
- Contenido energético de la porción (Calorías)
- Grasa
- Carbohidratos
- Fibra
- Carbohidratos totales
- Azúcar añadido
- Proteínas Nutrientes
- Ingredientes y aditivos

## La Nueva y Mejorada Etiqueta de Información Nutricional – Cambios Clave

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

La Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos ha finalizado una nueva etiqueta de Información nutricional para los alimentos envasados que le facilitará tomar decisiones informadas sobre 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 envase" y el "tamaño de la porción" han aumentado y ahora están en letras más grandes y/o en negritas. Los tamaños de las porciones se han actualizado para reflejar lo que las personas realmente comen y beben en la actualidad. Por ejemplo, el tamaño de la porción para el helado era previamente 1/2 taza y ahora es 2/3 de taza.

También hay nuevos requisitos para ciertos tamaños de paquetes, tales como los que tienen entre una y dos porciones o son más grandes que una sola porción, pero se podrían consumir en una o varias sentadas.

### 2. Calorías

Las "calorías" ahora se indican en letras más grandes y en negritas.

### 3. Grasa

Las "calorías de la grasa" se han eliminado debido a que las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

### 4. Azúcares añadidos

Los "azúcares añadidos" en gramos y como un Porcentaje de valor diario (%VD) ahora es obligatorio en la etiqueta. Los azúcares añadidos incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos o se empacan como tales (por ejemplo, una bolsa de azúcar de mesa) y también incluyen azúcares de jarabes y miel y azúcares de jugos de fruta o vegetales concentrados. Los datos científicos muestran que es difícil satisfacer las necesidades de nutrientes mientras se mantiene dentro de los límites de calorías si consume más del 10 por ciento de su total de calorías diarias del azúcar añadido.

### 5. Nutrientes

Se ha actualizado la lista de nutrientes que son requeridos o permitidos en la etiqueta. La vitamina D y el potasio ahora son requeridos en la etiqueta, debido a que los estadounidenses no siempre consumen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no son requeridas, ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Se debe indicar la cantidad real (en miligramos o microgramos) además del %VD para la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio.

Los valores diarios para los nutrientes también se han actualizado con base en las pruebas científicas más recientes. Los valores diarios son las cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben exceder, y se utilizan para calcular el %VD.

### 6. Nota a pie de página

La nota a pie de página en la parte inferior de la etiqueta ha cambiado para explicar mejor el significado del %VD. El %VD le ayuda a entender la información nutricional en el contexto de una dieta total diaria.

### Etiqueta actual

**Nutrition Facts**
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

**Amount Per Serving**

| | |
|---|---|
| **Calories** 230 | Calories from Fat 72 |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 8g | **12%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 160mg | **7%** |
| **Total Carbohydrate** 37g | **12%** |
| Dietary Fiber 4g | **16%** |
| Sugars 12g | |
| **Protein** 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 |

### Etiqueta nueva

**Nutrition Facts**
1 8 servings per container
**Serving size** **2/3 cup (55g)**

2 **Amount per serving**
**Calories** **230**

| | |
|---|---|
| | **% Daily Value*** |
| 3 **Total Fat** 8g | **10%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 160mg | **7%** |
| **Total Carbohydrate** 37g | **13%** |
| Dietary Fiber 4g | **14%** |
| Total Sugars 12g | |
| 4 Includes 10g Added Sugars | **20%** |
| **Protein** 3g | |
| 5 Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 200mg | 15% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |

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.

**Etapa de Transición a la Nueva Etiqueta de Información Nutricional**
Compañías pueden y estan imprimiendo la nueva y mejorada etiqueta de información nutricional; por lo tanto, encontrará dos versiones diferentes de dicha etiqueta. Esto significa que a nivel nacional, encontrará la etiqueta nueva en muchos productos.

# ¿CÓMO IDENTIFICO SI EL PRODUCTO QUE ESTOY COMPRANDO ES DE MEJOR CALIDAD?

Por porción del alimento (1 porción), recordar que el paquete puede tener más de una porción por lo que siempre se debe leer la cantidad de porciones que contiene.

| | Aprobado | No Aprobado |
|---|---|---|
| **Sodio:** | 150mg | +300mg |
| **Grasas:** | -3g | +20g |
| **Grasas saturadas:** | 1.5g | +5g |

## ¿CÓMO SABER SI UN PRODUCTO CONTIENE AZÚCAR?

Leer los ingredientes que contiene el producto y asegurarse que no contenga azúcar ni los siguientes nombres con los que se esconde el azúcar. Hay que tener cuidado con los productos que dicen “sugar free”, porque pueden contener azúcar con otros nombres.

**NO PERMITIDOS**

- Azúcar blanca
- Azúcar confitada
- Azúcar de caña
- Azúcar de remolacha
- Azúcar de palma
- Azúcar en polvo
- Azúcar mascabado
- Azúcar morena
- Azúcar refinada
- Azúcar turbinada
- Caramelo
- Caña de azúcar
- Cristales de jugo de caña
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Jugo de caña evaporado
- Azúcar de malta /maltosa
- Panela/ Raspadura / Papelón
- Maltol de etilo
- Melaza
- Sacarosa
- Sirope de maíz
- Sirope es refinados

Lo recomendable es leer la lista de ingredientes y no la tabla de contenido nutricional (porcentajes / gramos) porque algunos de esos porcentajes de azúcar provienen de fructosa o de la lactosa, los cuales son los azúcares naturales contenidos en las frutas y en la leche y no causan adicción.Pero, si quiero corroborar que un producto
NO tenga azúcares añadidos, en la tabla de contenido nutricional, debo asegurarme que en donde dice
ADDED SUGARS O AZÚCARES AÑADIDOS O AGREGADOS diga 0 gramos.

- Contenido energético de la porción (Calorías): Se identifica por kilocalorías (kcal), estas nos enseñan la cantidad de donde proviene la energía en este caso: Grasa, carbohidratos, proteínas.Un buen snack, por ejemplo, puede tener entre 120 y 150kcal.
- Grasa: Normalmente se desglosan por grasa total, grasa saturada y trans y estas nos ayudan a no solo saber la cantidad de grasa si no también el tipo de grasa que tiene el producto.
- Carbohidratos: Se toma en cuenta la cantidad de carbohidratos totales (almidones), azúcar y fibra.
  - Fibra: Indica la cantidad de fibra que contiene el producto, se considera buena fuente cuando tiene 2.5g de fibra por porción.
  - Proteína: Ayudan a conocer la cantidad de proteínas que contiene por un alimento.
- Nutrientes: Se expresan en % de los valores de referencia, estos ayudan para tener una guía de la cantidad de nutrientes que tiene cada producto. Si un producto tiene más del 20% de los valores de referencia, es un producto rico en esa vitamina o mineral.
- Ingredientes y aditivos: Estos van por orden de cantidad, el primer ingrediente es lo que más tiene el producto y así sucesivamente.

OJO: Los 3 primeros ingredientes de un producto son los que determinan lo que de verdad contiene dicho producto