

Valor Diario y Porcentaje de Valor Diario en las etiquetas de información nutricional y complementaria

Las etiquetas de información nutricional y complementaria en los alimentos envasados y en los suplementos dietéticos pueden facilitar 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. % de 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%.

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



¿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 cuándo 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).



CONSEJO

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 etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel

Guía de referencia Valores Diarios para nutrientes

Aquí presentamos una guía práctica de referencia para todos los Valores Diarios en las etiquetas de información nutricional y complementaria.

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

Nutriente	Valor Diario Actual
Ácido pantoténico	5 mg
Azúcares añadidas	50 g
Biotina	30 mcg
Calcio	1300 mg
Carbohidratos totales	275 g
Cloruro	2300 mg
Cobre	0.9 mg
Colesterol	300 mg
Colina	550 mg
Cromo	35 mcg
Fibra	28 g
Folato/Ácido Fólico	400 mcg DFE
Fósforo	1250 mg

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel

Nutriente	Valor Diario Actual
Gordo	78 g
Grasas saturadas	20 g
Hierro	18 mg
Magnesio	420 mg
Manganeso	2,3 mg
Molibdeno	45 mcg
Niacina	16mg NE
Potasio	4700 mg
Proteína	50 g
Riboflavina	1,3 mg
Selenio	55 mcg
Sodio	2300 mg
Tiamina	1,2 mg
Vitamina A	900 mcg RAE
Vitamina B12	2.4 mcg
Vitamina B6	1,7 mg
Vitamina C	90 mg
Vitamina D	20 mcg
Vitamina E	15 mg alfa-tocoferol
Vitamina K	120 mcg
Yodo	150 mcg
Zinc	11 mg

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel