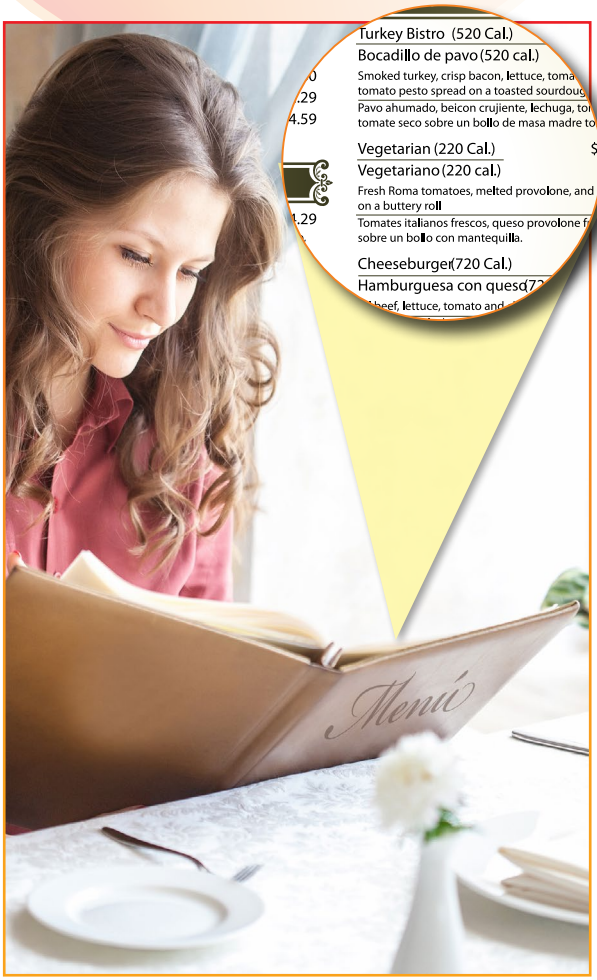
INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos

Etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras

lo que usted necesita saber



El etiquetado de calorías en los menús de restaurantes y las máquinas expendedoras puede ayudarle a tomar decisiones informadas y saludables sobre las comidas y los aperitivos.

En el ajetreado mundo de hoy, los estadounidenses están comiendo y bebiendo alrededor de un tercio de sus calorías **fuera de casa**. Aunque los consumidores pueden encontrar las calorías y otra información nutricional en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados y las bebidas que compran en las tiendas, en general, este tipo de etiquetado no está disponible en los restaurantes ni visible en la comida de las máquinas expendedoras.

Es por eso que los nuevos reglamentos de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) que requieren información sobre las calorías en los menús de restaurantes y las cartillas de menú, y en **las máquinas expendedoras** serán especialmente útiles para los consumidores.

Qué verá

Algunos estados, localidades y grandes cadenas de restaurantes ya estaban haciendo sus propias formas de etiquetado de menús, pero esta información no fue consistente en las áreas en las cuales se aplicó.

Ahora será obligatoria la información sobre calorías en **los menús y las cartillas de menú** de las cadenas de restaurantes (y otros lugares que venden comida como la de los restaurantes) y en algunas **máquinas expendedoras**. Este nuevo etiquetado de calorías será coherente en todo el país y proporcionará información nutricional fácil de entender de una manera directa y accesible.

Usted encontrará el etiquetado de calorías en los **menús y cartillas de menú de los restaurantes** y en las **máquinas expendedoras** a partir del 1 de diciembre de 2016.

Dónde lo encontrará

En restaurantes:

Se requiere el etiquetado de calorías para los restaurantes y establecimientos similares de venta de alimentos que forman parte de una cadena de **20 o más ubicaciones**.

Para los elementos de menú estándar, las calorías se enumerarán de forma clara y destacada en los menús y las cartillas de menú, **junto al nombre o los precios** de la comida o la bebida. Para los alimentos de autoservicio, como los que se sirven en bufés y barras de ensaladas, las calorías se muestran en **letreros que están próximos a los alimentos**. No es obligatorio que se enumeren las calorías para condimentos, platos del día, pedidos personalizados o elementos del menú temporales/estacionales.

¿Sabía qué?

Además de la cantidad de calorías, también es necesario que los restaurantes proporcionen **información nutricional escrita** en los elementos de sus menús, inclusive la grasa total, las calorías provenientes de grasas, las grasas saturadas, las grasas trans, el colesterol, el sodio, los carbohidratos totales, la fibra dietética, los azúcares y las proteínas. Puede ver esta información en pósteres, cubiertas de bandejas, letreros, tarjetas de mostradores, folletos, cuadernillos, computadoras o quioscos. Así que, cuando salga a comer, ¡no dude en pedir información sobre nutrición!

En máquinas expendedoras:

El etiquetado de calorías es obligatorio para los operadores de máquinas expendedoras que poseen u operan 20 o más máquinas expendedoras.

Las calorías se mostrarán en un letrero (como en un pequeño cartel, etiqueta adhesiva o póster) o en pantallas electrónicas o digitales cerca del alimento o del botón de selección en las máquinas expendedoras y máquinas de venta "a granel" (por ejemplo, máquinas de chicles y máquinas de nueces surtidas), a menos que las calorías ya sean visibles en los mismos paquetes de alimentos antes de la compra.

Las calorías en el menú al detalle

Información sobre las calorías: ¡Controle el menú!	
Se encontrará en …	*No se encontrará en …*
• Las comidas o aperitivos en restaurantes de comida rápida y para sentarse, panaderías, cafeterías y heladerías. • Los alimentos comprados en las ventanillas al paso. • Los alimentos para llevar y de entrega a domicilio, como la pizza. • Los alimentos, como los sándwiches, ordenados de una cartilla de menú o menú de una tienda de comestibles o delicatessen. • Los alimentos que se sirven de una barra de ensaladas o comidas calientes en un restaurante o una tienda de comestibles. • Los alimentos, como las palomitas de maíz, comprados en una sala de cine o un parque de diversiones. • Las bebidas alcohólicas, como cócteles, cuando se enumeran en los menús.	• Los alimentos que se venden en los mostradores de charcutería y por lo general destinados a más de una persona. • Los alimentos que se compran a granel en tiendas de comestibles, como las hogazas de pan de la sección de panadería • Las botellas de licor que se exhiben detrás de una barra • Los alimentos en vehículos de transporte, como camiones de comida, aviones y trenes. • Los alimentos en los menús de escuelas primarias, medias y secundarias que forman parte del Programa Nacional de Almuerzos Escolares del Departamento de Agricultura (aunque las máquinas expendedoras en estos lugares están cubiertas).

Comprensión de las opciones múltiples

Para los elementos de menú que se ofrecen en *diferentes sabores o variedades* (como el helado o las rosquillas), aquí le mostramos cómo se mostrarán las calorías:

- Si hay **dos opciones** disponibles (por ejemplo, helado de vainilla y de chocolate), ambas cantidades de calorías se pondrán en la lista y separadas por una barra (por ejemplo, 150/300 calorías).
- Si hay **más de dos opciones** (por ejemplo, helado de vainilla, de chocolate y de fresa), las diferentes cantidades de calorías se presentarán en un rango (por ejemplo, 150 a 300 calorías).

Para las comidas combinadas, que tienen más de un alimento, así se pondrán en la lista las calorías:

- Si hay dos opciones disponibles (por ejemplo, un sándwich con patatas fritas o una ensalada), ambas cantidades de calorías se pondrán en la lista y separadas por una barra (por ejemplo, 350/450 calorías).
- Si hay tres o más opciones (por ejemplo, un sándwich con patatas fritas, una ensalada o una fruta), las calorías se presentarán en un rango (por ejemplo, 450 a 700 calorías).

Cómo poner las calorías "en contexto"

Para ayudar a los consumidores a entender mejor los nuevos listados de calorías en el contexto de una dieta diaria total, la FDA también solicita a los restaurantes que incluyan una declaración sobre sus menús y cartillas de menú que recuerde a los consumidores que "2000 calorías al día se utiliza como un consejo general de nutrición, pero las necesidades calóricas varían". Para los menús y cartillas de menú dirigidos a los niños, la FDA también permite la declaración "de 1200 a 1400 calorías al día se utiliza como un consejo general de nutrición para niños de 4 a 8 años y de 1400 a 2000 calorías al día para niños de 9 a 13 años, pero las necesidades calóricas varían".

Como se sabe, la etiqueta de información nutricional de los alimentos y las bebidas envasadas utiliza el valor de 2000 calorías en forma de referencia para algunos valores diarios. Sin embargo, no todo el mundo debe consumir 2000 calorías por día. De hecho, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y dependerán de su edad, sexo y nivel de actividad física. Para determinar sus necesidades calóricas personales, visite **http://www.choosemyplate.gov.**

¿Por qué son importantes las calorías?

Las calorías son importantes para controlar su peso. Ya sea que esté tratando de perder, ganar o mantener el peso, la clave está en equilibrar la cantidad de calorías que *consume* con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza ("quema"). Consumir demasiadas calorías puede contribuir a una variedad de problemas de salud, como la obesidad y las enfermedades crónicas, entre ellas, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.

Siga este sencillo consejo para calcular las calorías al comparar y elegir un menú individual y artículos de las máquinas expendedoras:

- 100 calorías por porción es MODERADO
- 400 calorías por porción es ALTO

¿Consciente de las calorías?

Consejos para usar la nueva información

- **Conozca sus necesidades calóricas.** Visite **http://www.choosemyplate.gov** para determinar su límite de calorías diario personal.
- **Compare los alimentos.** Verifique la cantidad de calorías publicadas o verifique la cantidad de calorías en línea antes de comer en un restaurante y elija las opciones bajas en calorías.
- **Elija porciones más pequeñas.** Cuando sea posible, escoja un tamaño de porción más pequeña, como una porción pequeña de papas fritas en lugar de una grande o un aperitivo en vez de un plato principal completo.
- **Administre las porciones más grandes.** Divida el plato principal con un compañero de cena o lleve a casa parte de su comida.
- **Limite los complementos.** Pida jarabes, aderezos y salsas para servirse "a un lado", luego utilice menos.
- **Elija opciones más saludables.** Elija platos que incluyan más frutas, vegetales y granos enteros y limite los alimentos descritos con palabras como cremoso, frito, empanado, rebozado o mantecoso (son habitualmente más altos en calorías).
- **Observe las bebidas.** Siempre que sea posible, elija agua, leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %), jugo 100 % de fruta, té o café sin azúcar en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos regulares, bebidas para deportistas, bebidas energéticas y bebidas de frutas.

Más información está disponible a través de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada. Llame gratis al Centro de Información de Alimentos y Cosméticos al **1-888-SAFEFOOD** (inglés solamente), de 10 AM a 4 PM hora del este, lunes a viernes (excepto los jueves entre 12 PM a 1 PM hora del este y días feriados federales). O visite el sitio Web de la FDA **http://www.fda.gov/educationresourcelibrary**