

# Azúcares añadidas: Ahora incluidas en la etiqueta de información nutricional

Se requiere que la etiqueta de información nutricional incluya información sobre azúcares añadidas. Al momento de elegir alimentos y bebidas, es importante considerar la cantidad de azúcares añadidas, junto con toda la información de la etiqueta de información nutricional.

## ¿Qué son las azúcares añadidas y en qué se diferencian de los azúcares totales?

- 1 Los **azúcares totales** incluyen los azúcares que están presentes de forma natural en alimentos y bebidas nutritivas, como el azúcar en la leche y las frutas, al igual que las azúcares añadidas que puedan estar presentes en el producto. No existe un Valor Diario\* para azúcares totales porque no se ha hecho ninguna recomendación sobre la cantidad total que se debe comer en un día.
- 2 Los **azúcares añadidas** incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Estos no incluyen los azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas y las verduras. El Valor Diario para las azúcares añadidas es de 50 gramos por día con base en una dieta de 2,000 calorías diarias.

Para la mayoría de los estadounidenses, la principal fuente de azúcares añadidas son las bebidas endulzadas con azúcar, los productos horneados, los postres y los dulces.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size 8 fl oz (240mL)</b>	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 5mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	<b>46%</b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 40mg	0%

\*Los Valores Diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.



---

## ¿Por qué ahora las azúcares añadidas están incluidas en la etiqueta de información nutricional?

Las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* recomiendan limitar las calorías provenientes de azúcares añadidas a menos del 10 por ciento de las calorías totales al día. Por ejemplo, si usted consume una dieta diaria de 2,000 calorías, eso serían 200 calorías o 50 gramos de azúcares añadidas al día. Consumir demasiadas azúcares añadidas puede dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios y al mismo tiempo mantenerse dentro de los límites de calorías. Las azúcares añadidas se enlistan en la etiqueta de información nutricional para que usted pueda tomar decisiones informadas, basándose en sus necesidades y preferencias individuales.

---

## ¿Cómo se incluyen las azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional?

Las etiquetas para alimentos y bebidas con azúcares añadidas muestran la cantidad de gramos y el porcentaje de Valor Diario (% VD) para azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional.

Tener la palabra “incluye (includes)” antes de las azúcares añadidas en la etiqueta indica que las azúcares añadidas están incluidas en la cantidad de gramos de azúcares totales en el producto.

Por ejemplo, un envase de yogur con edulcorantes añadidos podría incluir:

Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	<b>14%</b>

Esto significa que una porción del producto tiene 7 gramos de azúcares añadidas y 8 gramos de azúcares naturales, para un total de 15 gramos de azúcar. Los 7 g de azúcares añadidas representan el 14% del Valor Diario de azúcares añadidas.

**Excepción:** Las etiquetas de los envases y recipientes de azúcares y jarabes de un solo ingrediente, como el azúcar de mesa, el jarabe de arce o la miel, incluyen el porcentaje de Valor Diario de azúcares añadidas dentro de la etiqueta de información nutricional, y la cantidad de gramos por porción y el % VD pueden incluirse en una nota al pie. Los azúcares y jarabes de un solo ingrediente están etiquetados de esta manera para que no parezca que se hayan agregado más azúcares al producto y para garantizar que los consumidores tengan información sobre cómo una porción de estos productos contribuye al Valor Diario de azúcares añadidas y a su dieta total.

---

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

[www.FDA.gov/NutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NutritionFactsLabel)

## Etiqueta de azúcares y jarabes de un solo ingrediente

<b>Nutrition Facts</b>	
16 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Tbsp. (21g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 17g	<b>34%<sup>†</sup></b>
<b>Protein</b> 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
<small>* 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.</small>	
<small><sup>†</sup> One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.</small>	

1

Esto muestra el % VD para azúcares añadidas en azúcares y jarabes de un solo ingrediente.

2

Los productos de azúcar y jarabe de un solo ingrediente también pueden incluir una nota al pie con información sobre la cantidad de gramos y el % VD para azúcares añadidas.

## Deje que la etiqueta de información nutricional sea su guía

La etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a comparar y elegir alimentos con bajo contenido de azúcares añadidas.

Revise la etiqueta para ver si los alimentos son **BAJOS** o **ALTOS** en azúcares añadidas.

- **5% del VD o menos** es una fuente *BAJA* de azúcares añadidas
- **20% del VD o más** es una fuente *ALTA* de azúcares añadidas

## ¿Necesito renunciar a las azúcares añadidas?

Las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* establecen que se puede incluir una cantidad limitada de azúcares añadidas como parte de un patrón general de alimentación saludable que incluye opciones saludables de cada uno de los grupos de alimentos de MiPlato (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas). Es importante recordar que las azúcares añadidas son solo una pieza de información en la etiqueta. Revisar la lista de ingredientes y leer toda la información en la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones más informadas.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

[www.FDA.gov/NutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NutritionFactsLabel)