

Calorías: ¿Qué hay en un número?

La etiqueta de
información nutricional

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
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	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
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.

¿Qué son las calorías?

Las calorías se refieren al número total de calorías o “energía” que usted obtiene de todas las fuentes (carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol) en una porción de un alimento o bebida.

Las calorías ahora están más visibles

Las calorías se muestran en letra grande y en negrita en la etiqueta de información nutricional para que la información sea más fácil de encontrar y usar.

Haga que las calorías trabajen para usted

Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Se usan 2,000 calorías por día como guía general para el asesoramiento nutricional, pero sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores dependiendo de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. **Comer demasiadas calorías por día está relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Descubra cuántas calorías necesita en <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>**

**Nutrition
Facts Label**

What's in it for you?



El tamaño importa

Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional refleja mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber. **El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.** La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional generalmente se basa en una sola porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden tener información nutricional por envase.

Es posible que desee prestar atención al tamaño de la porción, especialmente a la cantidad de porciones que hay en el recipiente, para saber la cantidad de calorías y nutrientes que consume. Un envase de alimentos puede contener más de una porción, por lo tanto, **si come dos porciones, obtendrá dos veces las calorías que se muestran en la etiqueta.**

Por ejemplo, si usted comió una porción de los alimentos que se muestran en la etiqueta de la derecha, estaría comiendo **220** calorías, y dos porciones serían **440** calorías.

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size		1 cup (255g)	
	Per serving	Per container	
Calories	220	440	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	5g 6%	10g	13%
Saturated Fat	2g 10%	4g	20%
<i>Trans Fat</i>	0g	0g	
Cholesterol	15mg 5%	30mg	10%
Sodium	240mg 10%	480mg	21%
Total Carb.	35g 13%	70g	25%
Dietary Fiber	6g 21%	12g	43%
Total Sugars	7g	14g	
Incl. Added Sugars	4g 8%	8g	16%
Protein	9g	18g	
Vitamin D	5mcg 25%	10mcg	50%
Calcium	200mg 15%	400mg	30%
Iron	1mg 6%	2mg	10%
Potassium	470mg 10%	940mg	20%

* 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.



CONSEJO

Los términos “sin grasa” y “sin azúcares añadidas” no significan “sin calorías”. Estos alimentos pueden tener tantas calorías como los alimentos regulares, o más. Siempre revise las etiquetas de información nutricional y compare las calorías y nutrientes en las diferentes versiones.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel