La nueva y mejorada etiqueta de información nutricional cambios clave

En el 2020, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. finalizó una nueva etiqueta de información nutricional para alimentos envasados que le facilitará la elección informada de 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 recipiente" y la indicación del "tamaño de la porción" aparecen en letra más grande y/o en negrita. Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional reflejan mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber.

También hubo nuevos requisitos para envases de cierto tamaño, como los que se encuentran entre una y dos porciones o son más grandes que una sola porción, pero podrían consumirse en una o varias sentadas.

2 **Calorías:** Las "calorías" están en letra más grandes y en negrita.

3 **Grasas:** Se eliminaron las "calorías de la grasa" porque las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

4 **Azúcares añadidas:** Las "azúcares añadidas" en gramos y como porcentaje de Valor Diario (% VD) son requeridos en la etiqueta. Las azúcares añadidas son azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (p. ej. el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Los datos científicos muestran que es difícil cubrir las necesidades de nutrientes y mantenerse dentro de los límites de calorías si se consumen más del 10 por ciento de las calorías diarias totales de azúcar añadida.

Etiqueta original

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

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.

5 **Nutrientes:** Las listas de nutrientes que se requieren o se permiten en la etiqueta se actualizaron. La vitamina D y el potasio ahora se requieren en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las vitaminas A y C ya no son necesarias ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Debe figurar la cantidad real (en miligramos o microgramos) además del % VD para la vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Los Valores Diarios de nutrientes también se actualizaron con base en la evidencia científica más reciente. Los Valores Diarios son cantidades de referencia de nutrientes para consumir o no exceder cada día y se utilizan para calcular el % VD.

6 **Nota al pie:** : La nota al pie de la parte inferior de la etiqueta cambió para explicar mejor el significado de % VD. El % VD lo ayuda a comprender la información nutricional en el contexto de una dieta diaria total.

Nutrition Facts Label
What's in it for you?

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en: www.FDA.gov/NutritionFactsLabel

Agosto 2023