

# LA DEFINICIÓN ACTUALIZADA DEL TÉRMINO “SALUDABLE” y lo que significa para **USTED.**

## ¿Qué es la declaración “saludable”?

La declaración del término “saludable”, que tiene una definición actualizada, se puede encontrar en algunos paquetes de alimentos y puede ayudar a los consumidores a identificar opciones de alimentos más saludables a simple vista. El término “saludable” se puede utilizar en una variedad de alimentos que no contengan demasiadas grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio.

## ¿Qué productos alimenticios cumplen con la definición actualizada?

Para cumplir con la definición actualizada del término “saludable”, los productos alimenticios tienen que:

Tener una determinada cantidad de uno o más de los siguientes elementos:



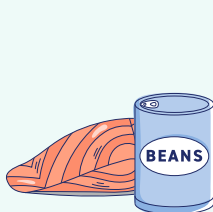
Verduras



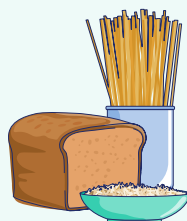
Frutas



Lácteos



Alimentos Con Proteínas



Cereales Integrales

**NO TENER DEMASIADO DE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:**

Grasas saturadas

Sodio

Azúcares añadidos

<b>Nutrition Facts</b>	
4 servings per container	
<b>Serving size 1 1/2 cup (208g)</b>	
Amount per serving	
	<b>Calories 240</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
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 ha cambiado?

La ciencia de la nutrición continúa creciendo y evolucionando a medida que se realizan más investigaciones. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) actualizó la definición de “saludable” basándose en la ciencia nutricional actual y las guías federales, incluidas las [Guías Dietéticas para los Estadounidenses](#) y la evidencia científica que respalda la [Etiqueta de Información Nutricional](#) actualizada. La definición actualizada explica mejor cómo los nutrientes de los diferentes grupos de alimentos pueden trabajar juntos para mejorar la salud.



## ¿Qué ha cambiado?

La antigua definición establecía que cualquier alimento tiene que:

- no tener demasiada grasa total, grasa saturada, sodio y colesterol; y
- tener suficiente (al menos el 10 % del valor diario) de uno o más de estos nutrientes: vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, proteínas o fibra.

Algunos de estos requisitos ya no se recomiendan para patrones dietéticos saludables según la ciencia nutricional más reciente. Por ejemplo, ahora sabemos que el tipo de grasa en la dieta es más importante que la grasa total.

Las compañías que eligen usar la declaración del término “saludable” pueden usar los nuevos estándares a partir del 25 de febrero de 2025 y deben seguir la definición actualizada antes del 25 de febrero de 2028.

## ¿Por qué es importante para mí?

En los Estados Unidos:

**75%**

de las personas no consume suficientes **verduras, frutas y productos lácteos**.

**77%**

de las personas consume más **grasas saturadas** de lo recomendado.

**63%**

de las personas consume más **azúcares añadidos** de lo recomendado.

**90%**

de las personas consume más **sodio** de lo recomendado.



La declaración “saludable” puede ayudarle a encontrar una variedad de alimentos que son la base de un patrón alimentario saludable. **Para obtener más información, visite [www.fda.gov/healthy](http://www.fda.gov/healthy).**

