



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

## Una Clave Para Elegir Alimentos Saludables

### *Cómo usar los datos de Nutrición que figura en la etiqueta del alimento*

¿Ha leído alguna vez la etiqueta de datos de Nutrición en los envases de los alimentos y se ha preguntado qué significa porciones, porcentajes, valores diarios? Usted no es el único. Muchos consumidores desearían saber cómo utilizar la etiqueta de datos de Nutrición de forma más fácil y efectiva. Finalmente, aquí podrá encontrar ayuda.

Utilice esta información para tomar decisiones rápidas e informadas, que contribuyan a formar hábitos alimenticios saludables y permanentes para usted y su familia.



### Información del producto y "Valores Diarios"

La etiqueta de datos de Nutrición se divide en dos áreas principales:

- Las secciones 1 a 5 brindan **información específica del producto** (porción, calorías e información nutricional). Las mismas varían según el producto alimenticio.
- La **sección 6 es una nota al pie con los Valores Diarios (VD)**. Brinda información acerca de los VD para los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día.
  - Las cantidades para grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio son **cantidades máximas**. Eso significa que usted debe tratar de no superar las cantidades que se mencionan.
  - Los VD para los carbohidratos totales y la fibra dietética representan las **cantidades mínimas** recomendadas para una dieta de 2,000 calorías. Esto significa que usted debe consumir como mínimo esta cantidad diaria de cada uno de estos nutrientes.
  - La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

### Detalles sobre el Valor diario

Tres formas sencillas de utilizar el % de Valores diarios

#### 1. Observe los valores altos y bajos.

El % de VD le ofrece un marco de referencia para decidir si un alimento contiene una cantidad alta o baja de un nutriente. Utilice la Guía rápida para el % de VD: 5% o menos es bajo y 20% o más es alto.

**Compare productos:** use el % de VD para comparar un producto alimenticio o una marca comercial con un producto similar. Asegúrese de que las porciones sean similares, especialmente el peso de cada producto (por ejemplo, gramos, miligramos, onzas), a fin de determinar qué alimentos tienen un contenido mayor o menor de nutrientes.

#### 2. Evalúe los atributos.

Para no tener que memorizar las definiciones, utilice el % de VD para ayudarlo a distinguir rápidamente un atributo de otro, por ejemplo, "reducido en grasas" contra "bajas calorías" o "sin grasas." Simplemente compare el % de VD para la grasa total en cada producto alimenticio a fin de determinar cuál es el que tiene un contenido mayor o menor de dicho nutriente. **No es necesario memorizar las definiciones.** Esto es útil al comparar todos los atributos del contenido de nutrientes, por ejemplo, menos, bajas calorías, bajo, libre de, más, alto contenido, etc.

#### 3. Equilibre los alimentos.

Equilibre los alimentos mediante el uso del % de VD. Por ejemplo, si un alimento de su agrado tiene un alto contenido de grasas saturadas, escoja alimentos con bajo contenido de grasas saturadas en otros momentos del día.

## ¿Qué describe la etiqueta?

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
	% Valor diario*
Grasa Total 12 g	18%
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa Trans 3 g	
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 470 mg	20%
Carbhidrato Total 31 g	10%
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 65g 80g
Grasas saturadas	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

### 1 Ración

Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una ración con la cantidad que usted ingiere realmente. Las raciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.

### 2 Cantidad de calorías

Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. **Consejo:** recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.

### 3 Limite estos nutrientes

Comer demasiadas grasa total (incluidas la grasa saturada y la grasa trans), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es no superar el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

### 4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

### 5 Porcentaje (%) de Valor Diario

Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasa total, sodio, fibra dietética, etc.) de una ración de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto.

Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para la grasa total significa que una ración aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): 5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.

### 6 Nota al pie con Valores Diarios

Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorías por día. La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.

