

Las etiquetas nutricionales son importantes

Es necesario conocer las etiquetas nutricionales de los alimentos. De esta manera se tomarán decisiones adecuadas en la selección de alimentos.

Una dieta con alto valor nutricional mejorará la calidad de vida. También puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.



Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud
Internado en Nutrición y Dietética
787-765-2929, extensión 4126
<http://www.salud.gov.pr>

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
- Programa de Geriátría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de prevención de cáncer

Internado en nutrición y dietética
Programa de Promoción y Educación
Programa de Salud y Bienestar Corporativo



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Revisado: julio 2014



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE
PUERTO RICO
Departamento de Salud

Conoce la etiqueta nutricional



La etiqueta nutricional

- ⇒ Ofrece al consumidor información del valor nutricional de los alimentos.
- ⇒ Esta información facilita la toma de decisiones del consumidor al momento de comprar alimentos.
- ⇒ Generalmente se encuentra en la parte posterior de los productos.
- ⇒ Algunos alimentos como los productos de panadería, las frutas, las hortalizas o las carnes frescas no tienen la etiqueta. *En estos casos puede consultar con un profesional licenciado, el contenido nutricional del producto.*

Conoce la nueva etiqueta

En febrero 2014, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) presentó un nuevo formato de etiqueta nutricional como una de las estrategias para combatir la obesidad. Entre los principales cambios se encuentran:

- Se resalta las calorías totales y el tamaño de los servicios.
- Se incluye la cantidad de azúcares añadidas.
- Las grasas totales, grasas saturadas y grasas trans se mantienen. En cambio, las calorías de las grasas no se incluyen.
- Se muestra el contenido de potasio y vitamina D. (*Esto como medida para prevenir la hipertensión y mantener huesos saludables*).

Nutrition Facts			
Serving Size 2/3 cup (55g)			
Servings Per Container About 8			
Amount Per Serving			
Calories 230		Calories from Fat 40	
		% 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 1g			
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

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup	
Calories	230
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg
* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.	

Servicio vs. Porción

El **servicio** es la cantidad de alimento recomendada, la cual se utiliza como referencia estándar en las etiquetas.

La **porción** es la cantidad de alimento ingerido en una comida. En una porción puede haber dos servicios de alimentos.