

Los aspectos más importantes de la etiqueta de información nutricional definitiva

ETIQUETA NUEVA / QUÉ ES DIFERENTE

Porciones:
letra más
grande y
más notoria

Nuevo:
azúcares
añadidas
Cambio de
nutrientes
requeridos

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 235mg	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.

Tamaños de
las porciones
actualizados

Calorías:
tipografía
más grande

Valores
diarios
actualizados

Cantidades
reales
declaradas
Nueva nota
de pie

FDA

7 de marzo de 2017

El año pasado, La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) anunció en el día de la etiqueta de información nutricional para los alimentos empaquetados, de modo que refleje los datos científicos más recientes, incluyendo el

vínculo que existe entre la alimentación y enfermedades crónicas tales como la obesidad y enfermedad de corazón. La nueva etiqueta hará que sea más fácil para los consumidores tomar decisiones mejor fundadas sobre su alimentación.

Cuenta con un diseño renovado

La imagen “emblemática” de la etiqueta se preserva, pero estamos haciendo mejoras importantes a fin de asegurarnos de que los consumidores tengan acceso a la información que necesitan para tomar decisiones bien fundadas sobre los alimentos que consumen. Estos cambios incluyen aumentar el tamaño de la letra para las declaraciones de “Calorías”, “Porciones por envase”, y “Tamaño de la porción”, y cambiar a negrita el número de calorías y la declaración de “Tamaño de la porción” para destacar esta información.

Los fabricantes deben declarar la cantidad real, además del porcentaje del valor nutricional diario de vitamina D, calcio, hierro y potasio. También pueden declarar la cantidad en gramos de otras vitaminas y minerales de manera voluntaria.

La nota que aparece al pie de la etiqueta está cambiando para explicar mejor lo que significa “porcentaje del valor nutricional diario”. Ahora dirá: “*El porcentaje del valor nutricional diario explica qué tanto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día como base para hacer recomendaciones generales de nutrición”.

Refleja información actualizada sobre la ciencia de la nutrición

Se incluirá en la etiqueta las “Azúcares añadidas”, en gramos y como porcentaje del valor nutricional diario. Los datos científicos demuestran que es difícil satisfacer las necesidades nutricionales y mantenerse dentro de los límites calóricos si más del 10% de las calorías diarias totales que uno consume provienen de azúcares añadidas, y esto coincide con la Guía de Alimentación para los Estadounidenses de 2015-2020.

La lista de nutrientes que está permitido o es obligatorio declarar está siendo actualizada. La vitamina D y el potasio serán obligatorios en la etiqueta, y el calcio y el hierro seguirán siéndolo. Las vitaminas A y C ya no serán obligatorias, pero aunque sigue exigiéndose el contenido de “Grasa total,” “Grasa saturada” y “Grasa trans” en la etiqueta, el de las “Calorías de la grasa” se eliminará porque las investigaciones indican que el tipo de grasa es más importante que la cantidad pueden incluirse de forma voluntaria.

Aunque sigue exigiéndose el contenido de “Grasa total,” “Grasa saturada” y “Grasa trans” en la etiqueta, el de las “Calorías de la grasa” se eliminará porque las investigaciones indican que el tipo de grasa es más importante que la cantidad.

Los valores diarios de nutrientes tales como sodio, fibra y vitamina D están actualizándose con base a las pruebas científicas más recientes del Instituto de Medicina y de otros informes, tales como el de la Comisión Consultiva sobre Guías Alimentarias de 2015, el cual se usó para elaborar la Guía de Alimentación para los Estadounidenses de 2015-2020. Los valores diarios son las cantidades de referencia para los nutrientes que hay que consumir o no exceder, y se usan para calcular el porcentaje del valor nutricional diario (%VD) que los procesadores incluyen en la etiqueta. El %VD ayuda a los consumidores a entender la información nutricional dentro del marco de una dieta diaria completa.

Actualiza el tamaño de las porciones y los requisitos de etiquetado para los paquetes de ciertos tamaños

Por ley, las porciones deben basarse en las cantidades de alimentos y bebidas que la gente consume en realidad y no en las que debería de consumir. Cuánto come y bebe la gente es algo que ha cambiado desde que los requisitos previos de tamaño de la porción fueron publicados en 1993. Por ejemplo, la cantidad de referencia empleada para definir una porción de helado o mantecado antes era de ½ taza, pero está cambiando a ⅔ de taza. La cantidad de referencia empleada para definir una porción de refresco también está cambiando, de 8 onzas (237 ml) a 12 onzas (355 ml).

El tamaño del paquete afecta lo que la gente consume. Así que para los paquetes de una a dos porciones, tales como un refresco de 20 onzas (591 ml) o una lata de sopa de 15 onzas (444 ml), será obligatorio indicar las calorías y otros nutrientes en la etiqueta como una sola porción, ya que las personas por lo general los consumen de una sola vez.

Para ciertos productos de más de una porción, pero que podrían consumirse en una sola o en varias raciones servidas, los procesadores deberán incluir etiquetas con “columnas paralelas” para indicar la cantidad de calorías y nutrientes tanto “por porción” como “por paquete”/“por unidad”. Algunos ejemplos serían una botella de refresco de 24 onzas (710 ml), o una pinta de helado. Con la disponibilidad de etiquetas con columnas paralelas, las personas podrán saber con facilidad cuántas calorías y nutrientes estarán ingiriendo si comen o beben el paquete o envase entero de una sola vez.

Plazos para el cumplimiento

Los procesadores deberán adoptar la nueva etiqueta para el 26 de Julio de 2018. Sin embargo, aquellos fabricantes cuyas ventas de alimentos sean menores de 10 millones de dólares anuales tendrán un año para cumplir con este requisito.

Fuente: FDA