Requisitos para etiquetado de alimentos de la FDA y actualizaciones en la etiqueta de información nutricional y tamaños de las porciones

Douglas Balentine, PhD

Centro de Inocuidad Alimentaria y Nutrición Aplicada
Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU.

27 de abril de 2021

Temas a tratar

- **Descripción general de etiquetado de alimentos**
- Actualizaciones al etiquetado nutricional
- Actualizaciones a los requerimientos para los tamaños de las porciones
- Recursos

Responsabilidades alimentarias de la FDA

- 20¢ de cada dólar gastado por el consumidor en productos regulados por la FDA en EE.UU.

- La FDA regula la inocuidad y el etiquetado de ~75% de todos los alimentos consumidos en Estados Unidos
  - Garantizar que los consumidores accedan a información precisa y útil en el etiquetado de alimentos
  - Alentar la reformulación de alimentos para crear productos más saludables
- Colaboración cercana con los CDC, el NIH, el USDA y otros aliados federales.

Responsabilidades alimentarias de la FDA

- Para poder cumplir con las demandas de los consumidores, Estados Unidos importa cerca del 15% de todos sus alimentos. Hoy, más de 200 países o territorios, y casi 125.000 establecimientos alimentarios más las fincas proveen aproximadamente el 32% de los vegetales frescos, el 55% de la fruta fresca y el 94% de los alimentos de origen marino que consumen los estadounidenses anualmente. Pero este mercado cada vez más complejo y globalizado ha también planteado nuevos desafíos para nuestro sistema de inocuidad alimentaria.

¿Qué debe aparecer en una etiqueta alimentaria?

- Declaración de identidad (qué es el alimento)
- Cantidad neta de contenido (cuánto hay en el envase)
- Nombre y dirección de la empresa (quién hace el alimento y donde están ubicados)
- Declaración de ingredientes (qué contiene el alimento)
- Información nutricional (salvo que exista una exención)
- Información de alérgenos (si corresponde)
- Otra información relevante acerca del alimento

5

Panel principal (PDP)

- La parte de la etiqueta que más chances tiene de ver el consumidor en el momento de la compra
- El envase puede tener paneles alternativos de visualización

6

El panel principal debe contener

- Identidad (nombre del alimento)
- Cantidad neta de contenido (cantidad de alimento en el paquete)

7

Declaración de identidad

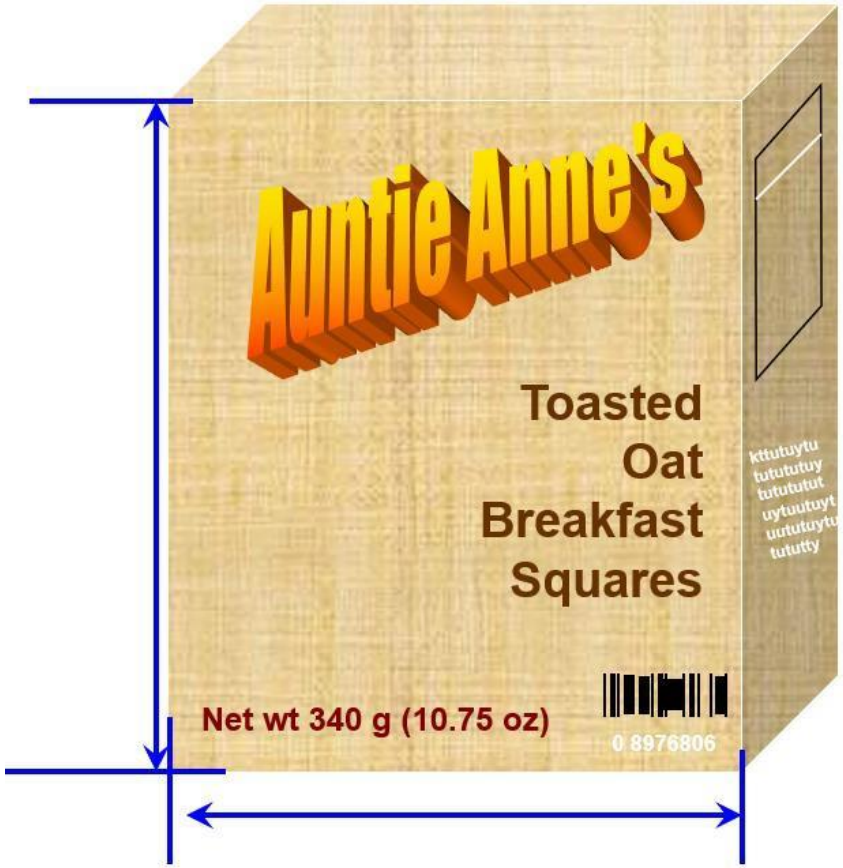
Es el nombre del alimento

- Nombre exigido por ley o según las normas vigentes
  - Manteca
  - Queso Cheddar
    - Normas alimentarias
- Nombre común o usual de un alimento
  - Sopa de tomate
- Término descriptivo apropiado
  - Galletas con chispas de chocolate con nueces

8

Declaración de cantidad neta de contenido

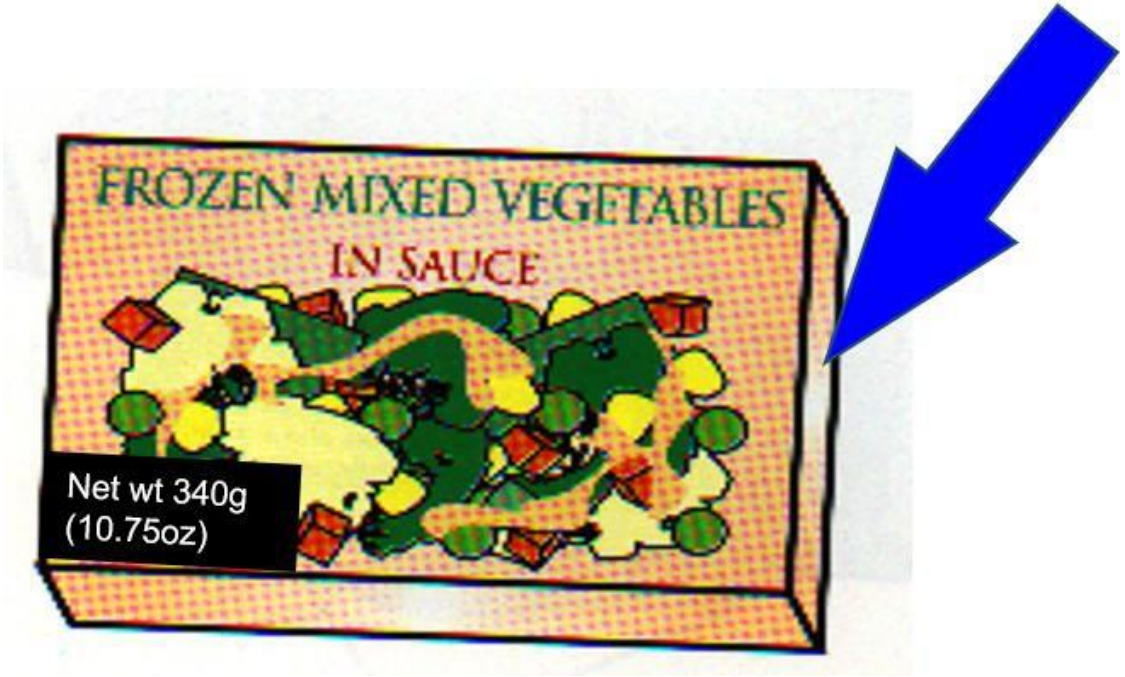
- Cantidad de alimento en el paquete
  - Peso – libras/onzas, gramos
  - Volumen – galones/fl. oz. mL
- Debe aparecer en el PDP, en el 30% inferior, paralelo a la base, visible
- Debe declarar en sistema métrico y en el sistema de unidades de medida de los Estados Unidos
- La superficie del PDP determina el tamaño de la tipografía



9

Panel de información

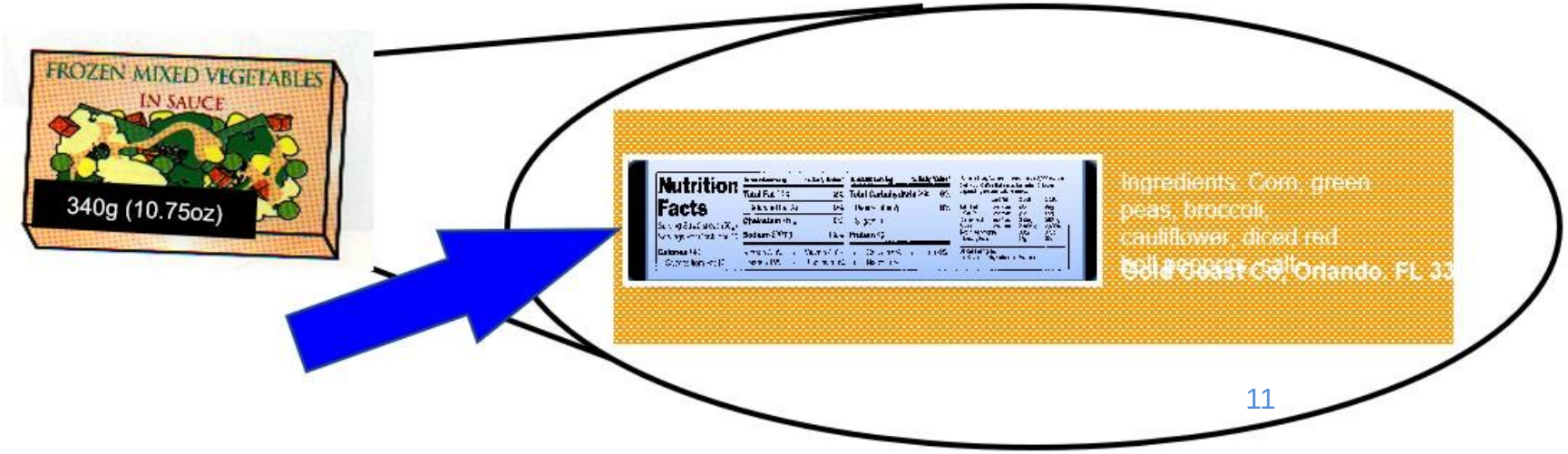
- Panel inmediatamente a la derecha del PDP
- Si este panel no puede utilizarse, el siguiente panel a la derecha



10

El panel de información contiene

- Nombre y dirección de la empresa
  - Ejemplo: fabricante, envasador, o distribuidor
- Lista de ingredientes
- Etiqueta de información nutricional (a menos que exista una exención)
- Información de alérgenos (si corresponde)



11

Nombre y dirección de la empresa

(por ej., fabricante, envasador, o distribuidor)

- A menos que se trate del fabricante, indicar “distribuido por”, “fabricado por”.
- Dirección (ciudad, estado, código postal).
- La dirección web <u>no</u> se considera un reemplazo aceptable.
- País de origen requerido por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de EE.UU.

12

Declaración de ingredientes

- Cada ingrediente alimentario debe incluirse en la lista en orden descendente en base al peso
- Utilizar el nombre común de los ingredientes
- Se deben declarar los subingredientes
- Se pueden agrupar los ingredientes debajo del 2%
- Algunas especias & condimentos pueden incluirse en la lista de manera genérica
- Tamaño mínimo de la tipografía (1/16 de pulgada)

INGREDIENTES: Maíz, agua, azúcar, almidón de maíz modificado, sal.

Etiquetado nutricional

- Exigido en la mayoría de los productos ofrecidos para la venta
- El tamaño de la porción se basa en las Cantidades de Referencia Normalmente Consumidas (RACC por su sigla en inglés)
- Exenciones y disposiciones de etiquetado especiales
  - Ejemplos:
    - Exenciones para pequeñas empresas
    - Cantidad insignificante de nutrientes en el alimento (té puro)
- Por lo general, si un alimento contiene una declaración, entonces debe contar con una etiqueta de información nutricional

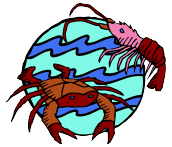
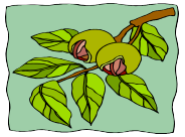
14

Etiquetado de alérgenos (FALCPA)

- Modificó la Ley FD&C, sección 403(w)
- Define el término “alérgeno alimentario principal”
- Define el término “nombre de la fuente alimentaria de la que deriva el alérgeno alimentario principal”
- Requiere de declaraciones específicas en la etiqueta de los principales alérgenos alimentarios para todos los alimentos regulados por la FDA excepto:
  - Productos básicos agrícolas crudos (frutas frescas y vegetales)
  - ingredientes exentos de la definición de alérgeno alimentario principal

15

Ocho principales alérgenos alimentarios

- Leche
- Huevo
- Pescado
- Crustáceos 
- Frutos secos 
- Trigo
- Maní
- Soja

¿Cuándo se requiere etiquetado de alérgenos alimentarios?

- Cuando el nombre común o habitual del alérgeno alimentario no identifica de por sí su fuente alimentaria.

y

- Cuando la fuente alimentaria del alérgeno alimentario principal no se encuentra ya identificado en otra parte de la declaración de ingredientes para otro ingrediente alergénico.

17

Dos maneras de etiquetar productos que contienen los principales alérgenos alimentarios

OPCIÓN 1

Nutrition Facts

Ingredients: Enriched flour (wheat flour, malted barley, niacin, reduced iron, thiamin mononitrate, riboflavin, folic acid), sugar, partially hydrogenated cottonseed oil, high fructose corn syrup, whey, eggs, vanilla, natural and artificial flavoring, salt, leavening (sodium acid pyrophosphate, monocalcium phosphate), lecithin, mono- and diglycerides.

Contains: Wheat, Milk, Egg and Soy.

Any Cookie Company
College Park, MD 20740

OPCIÓN 2

Cocoa Crispers Bar
Chocolate Candy with Crisped Rice

Nutrition Facts
Serving Size 1 Bar (60g)
Calories 230
Fat Cal. 100
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Total Fat 12g	**18**%	**Potassium** 230mg	**3**%
Saturated Fat 7g	**36**%	**Total Carb.** 29g	**10**%
Trans Fat 0g		Fiber <1g	**3**%
Cholesterol 10mg	**0**%	Sugars 24g	
Sodium 65mg	**3**%	**Protein** 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 0%

Ingredients: Milk Chocolate (Sugar, Milk, Cocoa Butter, Chocolate, Vanilla), Corn Syrup, Whey, Cocoa Powder, Crisped Rice (Rice, Sugar, Salt, Malt), Flour, Soy Protein, Ovalbumin, Natural Flavor.

Manufactured by: Sweetz Inc.
101 Main Street, Baltimore, MD 21201

Ingredients: Milk Chocolate (Sugar, Milk, Cocoa Butter, Chocolate, Vanilla), Corn Syrup, Whey, Cocoa Powder, Crisped Rice (Rice, Sugar, Salt, Malt), Wheat Flour, Soy Protein, Ovalbumin (Egg), Natural Peanut Flavor.

OR

Ingredients: Milk Chocolate (Sugar, Milk, Cocoa Butter, Chocolate, Vanilla), Corn Syrup, Whey, Cocoa Powder, Crisped Rice (Rice, Sugar, Salt, Malt), Flour (Wheat), Soy Protein, Ovalbumin (Egg), Natural Flavor (Peanut).

Declaración de alérgenos*

Ejemplo:

Ingredientes: Harina de trigo enriquecida (harina de trigo, niacina, hierro reducido, tiamina mononitrato, riboflavina, ácido fólico), azúcar aceite de soja.

Puede contener huevo o nueces.

***La FALCPA no exige declaraciones de advertencia**

19

Idiomas múltiples

Si la etiqueta contiene texto en una segunda lengua, entonces todo los elementos requeridos deben estar en ambas lenguas, es decir, tanto en inglés como en la segunda lengua.

Implementación de la etiqueta de Información Nutricional

- **Última fecha de cumplimiento:** 1º de enero de 2020 para fabricantes con ventas de alimentos anuales iguales o superiores a $10 millones. Para el resto, 1º de enero de 2021.

- La FDA emitió numerosos documentos guía en temas como fibra dietética y declaraciones de tamaño de las porciones para que los fabricantes puedan cumplir con los nuevos requerimientos.

- Muchos fabricantes ya están utilizando las nuevas etiquetas.

- La FDA ha lanzado una campaña educativa en torno a la nueva información nutricional que verán los consumidores en el mercado

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.

Comparación contigua

Original Label

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 230	Calories from Fat 70
	% 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

New Label

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.

Nueva etiqueta / ¿Qué ha cambiado?

Porciones en tipografía más grande y en negrita

Tamaños de las porciones actualizados

Calorías en tipografía más grande

Valores diarios actualizados

Nuevo: azúcares añadidas

Cambios en algunos de los nutrientes requeridos

Se declaran las cantidades reales

Nueva nota al pie

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.

Cambio adicional en nutrientes: calorías de grasas

Comparación contigua

Etiqueta original

Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 230 — Calories from Fat 70

	% 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 nueva

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.

Calorías y tamaño de la porción

- Se actualizó para destacar la información importante a la hora de dar respuesta a problemas actuales de salud pública, como la obesidad.
- Se aumenta el tamaño de la tipografía para “calorías”, “porciones por envase”, y la declaración de “tamaño de la porción”.
- Se revierte el orden entre “tamaño de la porción” y “porciones por envase”
- La declaración de “calorías” y “tamaño de la porción” se coloca en negrita.

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.

Fibra dietética

- Definición para fibra dietética declarada incluida en la regulación para Información Nutricional:
  - La fibra intrínseca e intacta de las plantas debe incluirse automáticamente en nuestra nueva definición de fibra
  - La fibra aislada o sintética debe tener un efecto fisiológico beneficioso para la salud humana (por ej., efecto laxante, reducir el nivel de colesterol)
- La nueva definición de fibra dietética se alinea con las recomendaciones de 2005 de la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina (anteriormente llamada Instituto de Medicina).

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.

Azúcares añadidas

- Se cambió de “Azúcares” a “Azúcares totales”
- Se agrega la palabra “incluye” para aclarar que las “Azúcares añadidas” son un subcomponente de “Azúcares totales”
- Se eliminó parte de la línea delgada entre ”Azúcares totales” y “Azúcares añadidas”
- Las azúcares añadidas incluyen azúcares que o bien se agregan durante el procesamiento de los alimentos, o se envasan como tales, e incluyen:

• Jarabes	• Maltosa	• Lactosa
• Azúcar morena	• Trehalosa	• Azúcar de maltosa
• Jarabe de maíz de alta fructosa	• Miel	• Jugo de fruta concentrado*
• Azúcar invertida	• Melaza	
	• Sucralosa	

*Azúcares de jugos concentrados de frutas y vegetales que exceden lo que se esperaría de un jugo hecho 100% de frutas o vegetales. Excluye jugo concentrado hecho 100% a partir de frutas o vegetales que se vende al consumidor (por ejemplo, jugo de naranja concentrado congelado).

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.

Azúcares añadidas (cont.)

Las etiquetas en alimentos/bebidas con azúcares añadidas deberán indicar:

- Cantidad de gramos de Azúcares totales
- Porcentaje de Valor diario para Azúcares añadidas

¡Excepción!

Los envases y paquetes de azúcares y jarabes de un solo ingrediente deberán indicar:

- Cantidad de gramos de Azúcares totales
- Porcentaje de Valor diario para Azúcares añadidas
- Puede incluir una nota al pie con información sobre los gramos y %VD para Azúcares Añadidas (Fecha de aplicación a discreción: 1 de julio de 2021)

Ejemplo de etiqueta en Alimento/Bebida con azúcares añadidas

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.

Ejemplo de azúcar o jarabe de ingrediente único

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size **1 Tbsp. (21g)**

Amount per serving

Calories **60**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 17g	
	34%†
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

* 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.

† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.

Valores diarios actualizados

- Según los datos científicos más recientes
- Los cambios en los VD pueden modificar el %Valor Diario
- Continuar utilizando el abordaje de cobertura de la población para Vitaminas y Minerales
  - Grasas totales: 65 ➡ 78 g
  - Carbohidratos totales: 300 ➡ 275 g
  - fibra dietética: 25 ➡ 28 g
  - Sodio: 2,400 ➡ 2,300 mg
  - Potasio: 3,500 ➡ 4,700 mg
  - Calcio: 1,000 ➡ 1,300 mg
  - Vitamina D: 400 UI (10 mcg) ➡ 20 mcg

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.

Unidades de medida actualizadas

Nutriente	Valor diario original/Unidades de medida	Valor diario actualizado/Unidades de Medida
Folato	400 mcg	400 mcg DFE
Niacina*	20 mg	16 mg NE
Vitamina A	5000 UI	900 mcg RAE
Vitamina D*	400 UI	20 mcg
Vitamina E	30 UI	15 mg α-tocoferol

Referencias para unidades de medida

mg = miligramos
mcg = microgramos
mg NE = miligramos de Equivalentes de Niacina
mcg DFE = microgramos de Equivalentes Dietéticos de Folato
mcg RAE = microgramos de Equivalentes de Actividad de Retinol
UI = Unidades Internacionales
mg α-tocoferol = miligramos de alfa-tocoferol

*el valor diario también se modificó

Nutrientes de importancia para la salud pública

- Etiqueta original incluye: Vitamina A, Vitamina C, Calcio y Hierro
- Nueva etiqueta incluye: Vitamina D, Calcio, Hierro y Potasio
  - Las vitaminas A y C ya no son obligatorias en la etiqueta, pero pueden declararse voluntariamente
- La vitamina D y el potasio son ahora obligatorios en la etiqueta
- Se debe seguir indicando calcio y el hierro en la etiqueta
- Además del % de Valor Diario, la etiqueta debe ahora incluir las cantidades absolutas de nutrientes de importancia para la salud pública

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

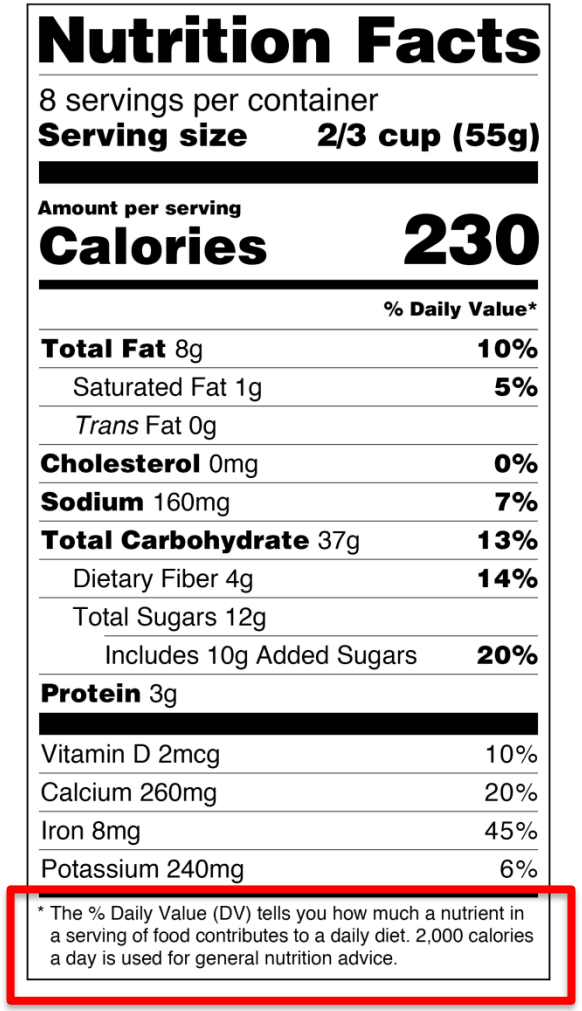
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	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.

Nota al pie actualizada

- La nota al pie actualizada explica mejor el % de Valor diario y ayuda a poner las calorías en el contexto de la dieta diaria

El % de valor diario muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria total. Se utilizan 2.000 calorías al día como guía para consejos generales de nutrición.



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.

Tamaño de la porción

- De acuerdo con la Ley de Etiquetado y Educación Nutricional, los tamaños de las porciones se calculan en base a las Cantidades de Referencia Normalmente Consumidas (RACC) y deben indicarse en la etiqueta de Información Nutricional.

- Aproximadamente 30 de los 158 RACC han cambiado, por ejemplo:
  - Helado envasado de 1/2 taza a 2/3 taza
  - Bebida gasificada de 8 onzas a 12 onzas
  - Yogur de 8 onzas a 6 onzas

- Aproximadamente 25 nuevos RACC
  - Peticiones y nuevos alimentos

Cambios en los tamaños de las porciones

TAMAÑO ORIGINAL DE LA PORCIÓN DE HELADO: ½ TAZA

4
PORCIONES
1 PINTA

200 CALORÍAS

NUEVO TAMAÑO DE PORCIÓN DE HELADO: 2/3 TAZA

3
PORCIONES
1 PINTA

270 CALORÍAS

Etiquetado de envases de porción única

120 CALORÍAS 200 CALORÍAS

1 porción por botella para cualquier tamaño de botella

Las calorías y otros nutrientes deben declararse para el envase entero en lugar de la porción ya que las personas típicamente consumen el envase completo en una sola ingesta

Etiquetado de doble columna

- Requerido en envases que pueden consumirse en una o varias ingestas
- La información nutricional se indica por porción y por envase
- Envases que contienen 200% y hasta 300% inclusive de RACC (Cantidades de Referencia Normalmente Consumidas)
  - Una bolsa de papas fritas de 3 oz (90 g) se etiquetaría por porción [1oz (30 g)] y por paquete [90 g]

Nutrition Facts

2 servings per container

Serving size **1 cup (255g)**

	Per serving		Per container	
Calories	**220**		**440**	
		% DV*		**% DV***
Total Fat	5g	**6%**	10g	**13%**
Saturated Fat	2g	**10%**	4g	**20%**
Trans Fat	0g		0g	
Cholesterol	15mg	**5%**	30mg	**10%**
Sodium	240mg	**10%**	480mg	**21%**
Total Carb.	35g	**13%**	70g	**25%**
Dietary Fiber	6g	**21%**	12g	**43%**
Total Sugars	7g		14g	
Incl. Added Sugars	4g	**8%**	8g	**16%**
Protein	9g		18g	
Vitamin D	5mcg	25%	10mcg	50%
Calcium	200mg	15%	400mg	30%
Iron	1mg	6%	2mg	10%
Potassium	470mg	10%	940mg	20%

* 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.

Ejemplos de formato de etiquetas

Nutrition Facts Servings: 12, **Serv. size: 1 mint (2g),**
Amount per serving: **Calories 5,** **Total Fat** 0g (0% DV), Sat. Fat 0g (0% DV), *Trans* Fat 0g, **Cholest.** 0mg (0% DV), **Sodium** 0mg (0% DV), **Total Carb.** 2g (1% DV), Fiber 0g (0% DV), Total Sugars 2g (Incl. 2g Added Sugars, 4% DV), **Protein** 0g, Vit. D (0% DV), Calcium (0% DV), Iron (0% DV), Potas. (6% DV).

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	

Vit. D 2mcg 10% • Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45% • Potas. 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.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase
Serving size/Tamaño por ración **2/3 cup/2/3 taza (55g)**

Amount per serving/Cantidad por ración
Calories/Calorías **230**

	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	**10%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	**5%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 160mg	**7%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	**14%**
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	**20%**
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 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.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Campaña de educación al consumidor sobre la etiqueta de información nutricional

- La FDA lanzó una **campaña de educación nutricional para el consumidor**, para concientizar acerca de la nueva etiqueta de Información Nutricional.
- Destinatarios clave:
  - **Compradores principales:** Foco en las comunidades con riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.
  - **Educadores de la salud:** médicos y profesionales de la salud, nutricionistas, docentes y líderes comunitarios.
- Los temas educativos prioritarios son, entre otros:
  - Calorías
  - Tamaño de la porción
  - Porcentaje de Valor diario (%VD)
  - Azúcares añadidas, en el contexto de la etiqueta completa (y la importancia de leer la etiqueta completa en general)

FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

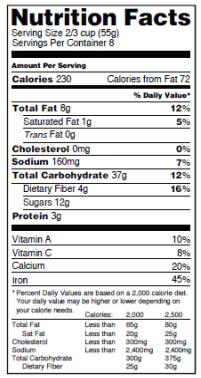
#NuevaEtiquetadeInformaciónNutricional

Hojas informativas

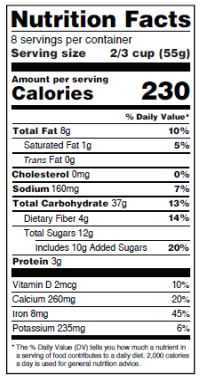
¿Qué hay de nuevo en la etiqueta de información nutricional?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA, en inglés) ha actualizado la etiqueta de información nutricional en bebidas y alimentos envasados. La FDA exige cambios en la etiqueta de información nutricional con base en la información científica actualizada, nuevas investigaciones nutricionales y los aportes del público. Esta es la primera actualización importante de la etiqueta en más de 20 años. El diseño renovado y la información actualizada de la etiqueta de información nutricional le facilitarán la selección de alimentos que contribuyan a hábitos alimenticios saludables de por vida. Entonces, ¿qué ha cambiado?

Etiqueta original



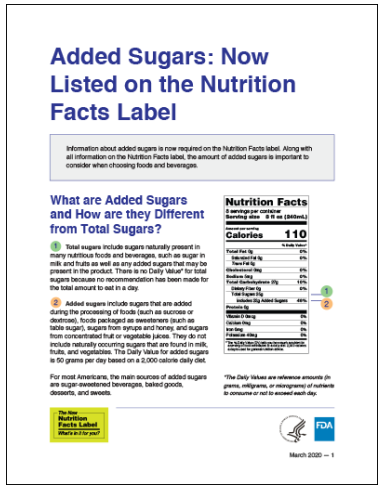
Etiqueta nueva

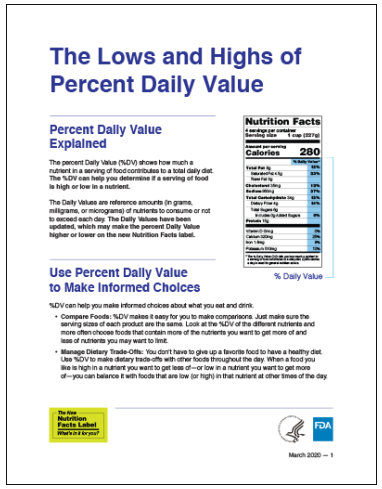


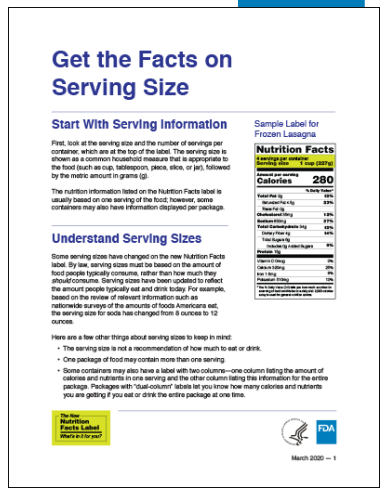
1. El tamaño de la porción ahora aparece en letra grande y en negrita, y algunos tamaños de porción se han actualizado.
2. Las calorías se muestran ahora en letra más grande y en negrita.
3. Los Valores Diarios se han actualizado.
4. Las azúcares añadidas, la vitamina D y el potasio ahora figuran en la etiqueta. Los fabricantes deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales.

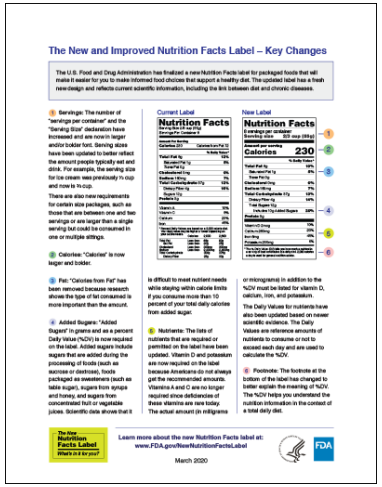
The New Nutrition Facts Label What's in it for you?

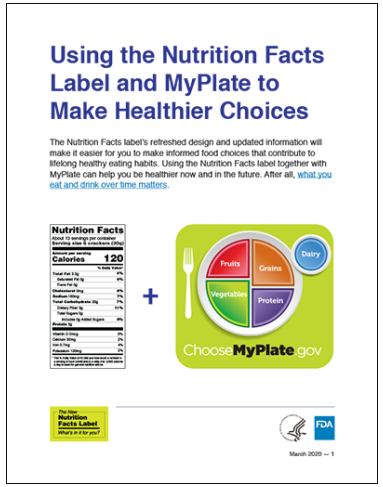
Marzo 2020 — 1

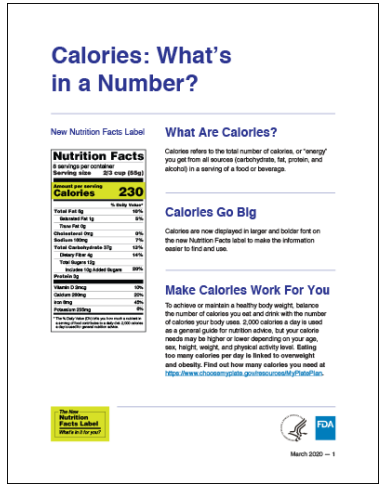


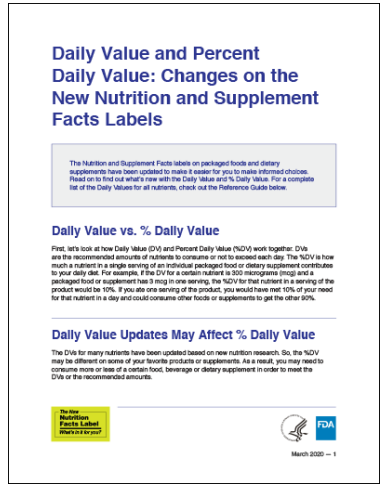




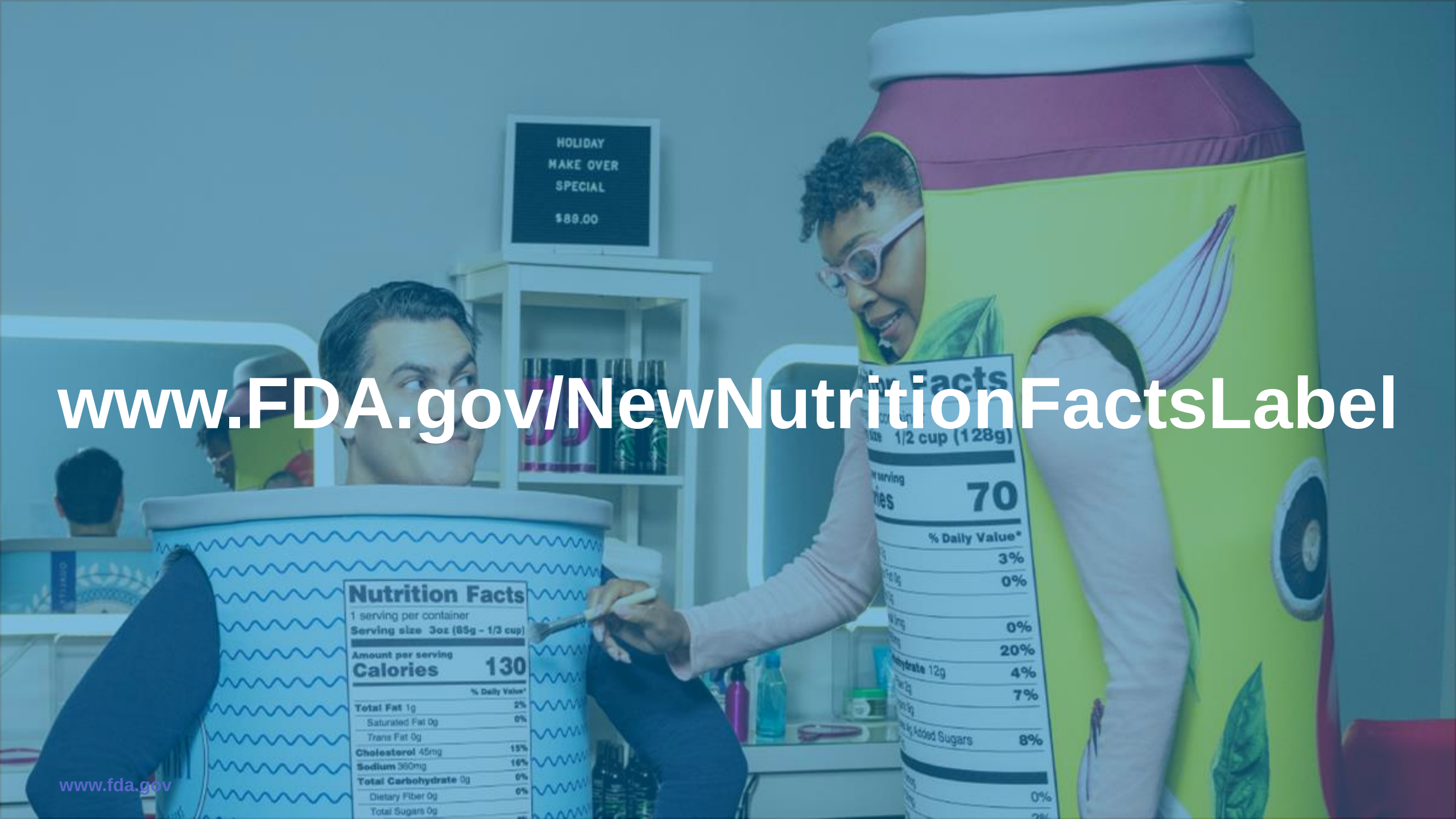








FDA.gov/NewNutritionFactsLabel



www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Recursos

- Guía de etiquetado de alimentos(https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda- guidance-documents/guidance-industry-food-labeling-guide)
- Cambios en la etiqueta de información nutricional (https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/guidance-industry-food-labeling-guide)
- Cambios en la etiqueta de información nutricional
- Español)

https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/la-nueva-etiqueta-de-informacion-nutricional

- Biblioteca de recursos educativos CFSAN (https://www.fda.gov/food/resources-you-food/cfsan-education-resource-library)
- Centro de Información de Alimentos y Cosméticos (FCIC) (https://www.fda.gov/food/resources-you-food/industry-and-consumer-assistance-cfsan)

42

Contáctese con CFSAN:

1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) o

cfsan.force.com/Inquirypage

Visite nuestra página web:

www.fda.gov/nutritioneducation

Preguntas y discusión

Nutrition
Innovation
Sodium
Strategy
EMPOWERING CONSUMERS
HEALTHY ICON
HEALTHY
EDUCATION
NUTRITION
SODIUM
INCENTIVIZE
STANDARDS OF IDENTITY
DIETARY FIBER
DIETARY PATTERNS
INFORMATION
Informed decisions
SUPPORT
Added sugars
REDUCING BARRIERS
SCIENCE-BASED
Reduce Chronic Disease Risk
Menu Labeling
CALORIES
NUTRITION FACTS LABEL
SCIENCE-BASED
INGREDIENTS
Address Health Disparities
Encourage
Modernize
Public Health
PUBLIC HEALTH
Meaningful Claims
Calories
Foster
Dietary Fiber
Dietary Patterns
Reduce Chronic Disease Risk
Standards of Identity
Meaningful Claims
ADDED SUGARS
Nutrition Education
MODERNIZE
HEALTHY
Information
REDUCE CHRONIC DISEASE RISK
INFORMED DECISIONS
INGREDIENTS
Address Health Disparities
Calories
Dietary Fiber
HEALTHY
Public Health
REDUCING BARRIERS
Dietary Patterns
Calories
Dietary Fiber
Incentivize
ENCOURAGE
ADDED SUGARS
SODIUM