

El uso de la etiqueta de información nutricional en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

La etiqueta de información nutricional le indica la cantidad de los diferentes nutrientes en un alimento. El leer la etiqueta puede ayudarle a elegir los mejores alimentos para servirle a los niños y adultos que se encuentran bajo su cuidado.

Usted puede encontrar la etiqueta de información nutricional en el envase o paquete de los alimentos. Es posible que algunos alimentos, como las frutas frescas, los vegetales o el pescado, no tengan etiquetas de información nutricional.



¿Qué puede encontrar en la etiqueta de información nutricional?

Hay dos versiones de la etiqueta de información nutricional, una versión original y una nueva. Puede que vea ambas versiones en los paquetes o envases de alimentos, aunque eventualmente solo verá la nueva etiqueta.

Etiqueta original

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	
Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
% 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

Ambas versiones de las etiquetas le indican las porciones totales de los alimentos en un paquete. También, le brindan información sobre el tipo y la cantidad de calorías y nutrientes para una sola porción del alimento.



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.	

¿Qué le dice la etiqueta de información nutricional?

Porciones por envase (*Servings Per Container*)

le muestra el número total de porciones en todo el paquete o envase del alimento. Un paquete o envase de alimentos puede contener más de una porción.

El tamaño de la porción (*Serving Size*) se basa

en la cantidad de comida que generalmente se come en un momento específico. No todos los grupos de edad requieren la misma cantidad de alimentos para cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Los operadores del CACFP pueden usar la información del tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional como referencia, cuando usen las tablas para determinar si un yogur o cereal cumple con los límites de azúcar del programa. También pueden usar la información del tamaño de la porción para determinar las cantidades mínimas necesarias de un alimento (por ejemplo, un grano) para cumplir con los requisitos del patrón de comidas.

Las grasas saturadas, las grasas *trans*, el sodio y los azúcares añadidos (*Saturated Fat, Trans Fat, Sodium, and Added Sugars*)

proporcionan información importante para los planificadores de menú y para los compradores de alimentos del CACFP. La mayoría de los adultos y niños consumen demasiados de estos nutrientes. Cuando los operadores del programa escogen alimentos bajos en estos nutrientes, pueden ofrecer comidas más saludables que contribuyan a una buena salud. Cuando esté comparando nutrientes en los alimentos, verifique el tamaño de las porciones para asegurarse de que está comparando cantidades similares de alimentos.

Los azúcares totales (*Total Sugars*)

indican la cantidad de azúcar en un alimento. Esto incluye tanto azúcares naturales en los alimentos como azúcares añadidos. Los límites de azúcar del CACFP para cereales y yogur se basan en los azúcares totales:

- El yogur no debe tener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas de yogur.
- El cereal de desayuno no debe tener más de 6 gramos de azúcares totales por onza seca de cereal.

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 3/4 cup (170g)

Amount per serving

Calories 90

% Daily Value*

Total Fat 1.5g **2%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 105mg **5%**

Total Carbohydrate 11g **4%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 7g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 257mg 20%

Iron 0mg 0%

Potassium 344mg 8%

* 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 hierro (*Iron*) es un nutriente que fomenta el crecimiento y el desarrollo del cerebro. Los operadores del CACFP pueden usar esta información sobre el hierro para verificar que una fórmula o cereal para bebés está fortificado.



El enfoque en los tamaños de porción

La cantidad de alimentos en una porción, conocida como el tamaño de la porción, se puede presentar por:

Peso

Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	6 oz (170g)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 16g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 8g	

**6 oz
(170g)**

como gramos (g)
u onzas (oz)

Volumen

Nutrition Facts	
About 15 servings per container	
Serving size	3/4 cup (30g)
Amount per serving	
Calories	100
% Daily Value*	
Total Fat 0.5g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 2g	

**3/4
cup
(taza)**

como tazas o
cucharadas

Número de unidades

Nutrition Facts	
About 4 servings per container	
Serving size	30g (8 crackers)
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 2g	

**8
crackers
(galletas)**

como
"8 galletas"

Recuerde, si sirve una cantidad mayor del alimento que el tamaño de la porción indicada, la cantidad de calorías y nutrientes servidos también aumentará.

Por ejemplo, una porción de 1 taza de este cereal contiene 100 calorías y 7 gramos de azúcares totales. Si sirve 2 tazas de este cereal, la porción de 2 tazas tendrá 200 calorías y 14 gramos de azúcares totales.

porción de 1 taza



**100 calorías y 7 gramos
de azúcares totales**

porción de 2 tazas



**200 calorías y 14 gramos
de azúcares totales**

Algunas etiquetas de información nutricional indican las calorías y nutrientes en una porción del alimento, al igual que el contenido de las calorías y nutrientes en todo el paquete.

Por ejemplo, una porción de este yogur tiene 80 calorías y 11 gramos de azúcares totales. Si sirve el envase completo del yogur, el envase tiene 160 calorías y 22 gramos de azúcares totales.

La columna
de la
izquierda
muestra los
nutrientes
por porción

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size 3/4 cup (170g)			
Calories	Per serving	Per container	
	80	160	
% DV*			
Total Fat	0g	0g	0%
Saturated Fat	0g	0g	0%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	5mg	10mg	4%
Sodium	110mg	220mg	10%
Total Carb.	13g	26g	10%
Dietary Fiber	0g	0g	0%
Total Sugars	11g	22g	
Incl. Added Sugars	0g	0g	0%
Protein	8g	16g	
Vitamin D	0mcg	0mcg	0%
Calcium	300mg	600mg	50%
Iron	0mg	0mg	0%
Potassium	370mg	740mg	16%

La columna
de la derecha
muestra los
nutrientes para
todo el envase

¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las preguntas.

Cereal marca El sabrosito

- 1 ¿Cuántas porciones de cereal hay en este paquete? _____
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? _____
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este cereal? _____
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este cereal? _____

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	1 cup (43g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 34g	13%
Dietary Fiber 5g	17%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	7%

Yogur Día feliz

- 1 ¿Cuántas porciones de yogur hay en este envase? _____
- 2 ¿Cuál es el tamaño de la porción de este yogur? _____
- 3 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en una porción de este yogur? _____
- 4 ¿Cuántos gramos de azúcares totales hay en un envase de este yogur? _____
- 5 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en una porción de este yogur? _____
- 6 ¿Cuántos gramos de azúcares añadidos hay en un envase de este yogur? _____

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size	¾ cup (170g)		
Calories	Per serving	Per container	
	90	180	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	1.5g 2%	3g 4%	
Saturated Fat	1g 5%	2g 10%	
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	10mg 3%	20mg 6%	
Sodium	105mg 5%	210mg 10%	
Total Carb.	11g 4%	22g 8%	
Dietary Fiber	0g 0%	0g 0%	
Total Sugars	9g	18g	
Incl. Added Sugars	0g 0%	0g 0%	

Respuestas: Cereal marca El sabrosito

1. Porciones por paquete: 12
2. Tamaño de la porción: 1 taza (43 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por cada porción: 7
4. Gramos de azúcares añadidos por cada porción: 3

Respuestas: Yogur Día feliz

1. Porciones por envase: 2
2. Tamaño de la porción: ¾ taza (170 gramos)
3. Gramos de azúcares totales por cada porción: 9
4. Gramos de azúcares totales por envase: 18
5. Gramos de azúcares añadidos por cada porción: 0
6. Gramos de azúcares añadidos por envase: 0