



Información Nutricional		
Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g		
Porciones Por Paquete: 1		
CALORÍAS: 90		CALORÍAS POR PORCIÓN: 90
GRASA TOTAL: 0g		GRASA TOTAL: 0%
CARBOHIDRATOS: 20g		CARBOHIDRATOS: 40%
PROTEÍNAS: 2g		PROTEÍNAS: 4%
	%	Diarios*
Grasa Total		0%
Grasas Trans		0%
Grasas Saturadas		0%
Carbohidratos		8%
Fibra Dietética		16%
Azúcares		
Sodio		0%
Potasio		2%
Calcio		2%
Hierro		2%
Proteínas		

*El Porcentaje de Valores diarios pueden variar.
ANÁLISIS POR PESO, SIN COLORANTES ARTIFICIALES NI AROMATIZANTES. Peso y Volumen por Porción.

Interpretación del etiquetado nutricional de productos alimenticios preenvasados

Una de las principales funciones del etiquetado en los alimentos preenvasados es la de brindar información a la persona consumidora. La normativa con respecto al etiquetado varía de un país a otro y es por esto que pueden existir diferencias en los datos obtenidos de la etiqueta de un producto a otro, según sea su origen. Entre otra información, el etiquetado generalmente ofrece: nombre del alimento, contenido neto, lista de ingredientes, permiso sanitario, datos de la empresa fabricante, país de origen, fecha de vencimiento e información nutricional.





El etiquetado ayuda a que la persona compradora elija el producto que mejor cumpla sus criterios de selección con respecto a aspectos nutricionales, de calidad e inocuidad.

A continuación, se presenta un ejemplo de etiquetado nutricional y los datos más relevantes para la selección de alimentos.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Diagram annotations: (1) points to the portion size and servings; (2) points to the calories and fat calories; (3) points to the % Daily Value column.

Fuente: FDA. (s.f.). *Cómo usar la etiqueta de información nutricional: Manual de instrucciones para adultos mayores.*

1. Tamaño de la porción y cantidad de porciones

Esta información es importante para conocer el tamaño de la porción y la cantidad de porciones que posee el producto. Generalmente, la información nutricional se basa en una porción de alimento, por lo cual es necesario que cada persona determine cuántas porciones consume, ya que esto establece la cantidad de energía y nutrientes que ingiere. Cabe aclarar que la porción indicada no necesariamente es la cantidad de alimento que se recomienda consumir.



2. Cantidad de calorías

Esta información indica la cantidad de calorías o energía que aporta el alimento por porción. Generalmente viene expresada en *Kilojoules* (kJ) y en Kilocalorías (kcal), que es lo que se conoce usualmente como calorías.



3. Porcentaje de valor diario

Estos datos ayudan a elegir con criterio cuáles alimentos aportan más nutrientes a una dieta, ya que muestran información sobre la contribución de los nutrientes que se consideran tienen mayor relevancia para la salud a la dieta total. Por lo tanto, se recomienda seleccionar alimentos altos en nutrientes como vitaminas, minerales, proteína y fibra; y bajos en los nutrientes como grasa saturada, colesterol, sodio, carbohidratos simples.



Otro dato importante de leer al adquirir un alimento es la lista de ingredientes, ya que esta ofrece información relevante sobre la composición de los productos. En las listas, los ingredientes se presentan en orden decreciente (de mayor a menor cantidad).

A continuación, se presenta la información de una bebida instantánea en polvo.





[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Lista de ingredientes: azúcar (70%), ácido cítrico (reguladores de la acidez), goma xantana (estabilizador), pulpa de manzana, sabor artificial uva verde, fosfato tricálcico (agente anti aglomerante), aspartame 1,6% (edulcorante) y vitamina C.

En este caso en particular, solamente con leer la lista de ingredientes se puede determinar que principalmente lo que se consume es azúcar ya que es el ingrediente que va de primero en la lista.



Le invitamos a prestar atención al siguiente vídeo, en el cual se amplía el tema sobre etiquetado nutricional.

Presione [aquí](#) para observar el vídeo.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Referencia

Administración de Medicamentos y Alimentos [FDA, por sus siglas en inglés]. (s.f.). *La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala!* [Vídeo]. YouTube. <https://prn.to/33XSUTD>

Es importante tener en cuenta que los alimentos frescos y preparados con poca sal, grasa y azúcar siempre deben ser la primera opción. Pese a lo anterior, el estilo de vida actual en ocasiones dificulta dedicar tiempo a la preparación de alimentos y ante esta situación, la industria alimentaria ofrece alimentos preenvasados. Es por esto que la persona asistente requiere interpretar el etiquetado nutricional de alimentos para determinar las mejores opciones de productos, según los requerimientos de la niñez.

Con el propósito de tener un mayor entendimiento del tema le invitamos a leer los documentos que se encuentran en la carpeta “*Documentos complementarios*”.



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Referencias

- Administración de Medicamentos y Alimentos [FDA, por sus siglas en inglés]. (s.f.). Cómo usar la etiqueta de información nutricional: Manual de instrucciones para adultos mayores. <https://bit.ly/3Kg5cuT>
- Administración de Medicamentos y Alimentos [FDA, por sus siglas en inglés]. (s.f.). *La etiqueta de Información Nutricional ¡Búscala y úsala!*[Vídeo]. *YouTube*. <https://prn.to/33XSUTD>
- Administración de Medicamentos y Alimentos [FDA, por sus siglas en inglés]. (octubre, 2018). Etiqueta de información nutricional. ¡Búsquela y úsela! <https://bit.ly/3Fsasbh>
- Administración de Medicamentos y Alimentos [FDA, por sus siglas en inglés]. (octubre, 2018). Utilice la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones inteligentes relacionadas con los alimentos. <https://bit.ly/3fvzxaA>

