



UNIVERSITY of CALIFORNIA
**Agriculture &
Natural Resources**

Cooperative Extension * Monterey County

*Family Nutrition Education Program
1432 Abbott Street, Salinas, CA 93901*

La Etiqueta de los Alimentos



The Food Stamp Program helps participants to purchase nutritious foods for better diet and funds this publication



Cómo leer la NUEVA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS



¿Por qué leer las etiquetas?

Lea las etiquetas para ayudarse a seleccionar alimentos que constituyen un dieta sana. Seguir una dieta sana puede ayudarle a reducir los factores de riesgo de algunas enfermedades.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

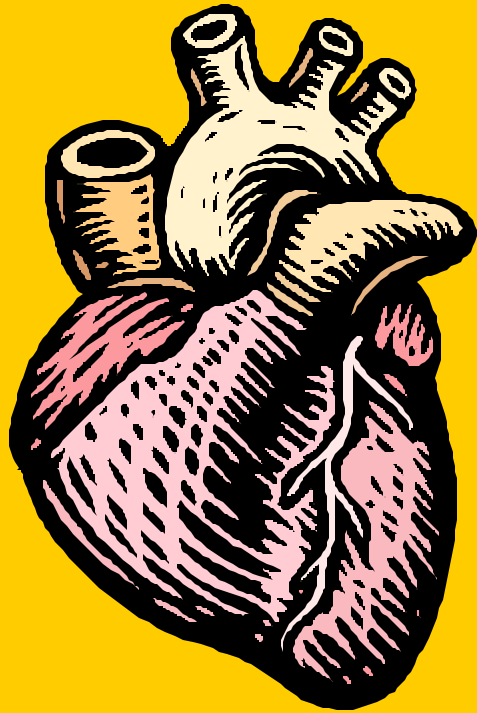
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Por ejemplo,
el exceso de grasa
saturada y
de colesterol pueden
aumentar
el nivel de colesterol en
la sangre
**(un factor de riesgo en
las enfermedades del
corazon).**



Demasiado sodio puede estar relacionado con la presión arterial alta.

La presión arterial alta es un factor de riesgo en los ataques al corazón y en el derrame cerebral.



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

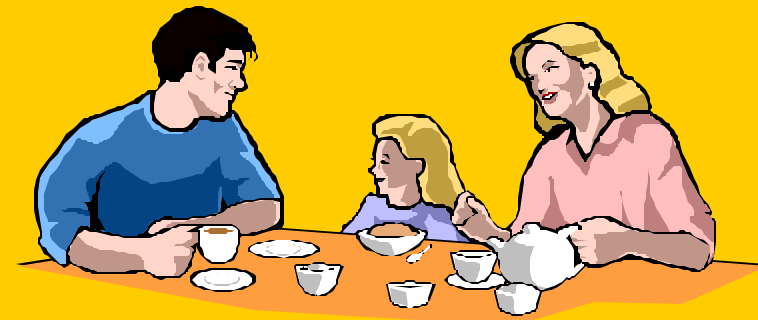
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

¿Que hay nuevo en la etiqueta?



Si usted entiende lo que significa la nueva etiqueta de nutrición, les será más fácil a usted y a su familia comer saludablemente.



* La mayoría de los alimentos en las tiendas de comestibles debe llevar ahora una etiqueta de nutrición con una lista de ingredientes.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g) ←

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Tamaño de la porción

¿Es su porción del mismo tamaño al indicado en la etiqueta?

Si usted come una porción de doble del tamaño mencionado, necesita también

duplicar los valores nutritivos y calóricos. Si come la mitad de la porción indicada, disminuya los valores nutritivos y calóricos a la mitad.



Calorías



¿Está usted por encima de su peso?

¡Disminuya un poco las calorías!

Use como guía el número de calorías en cada porción.

Seleccione alimentos bajos en calorías y grasa.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Total de carbohidratos

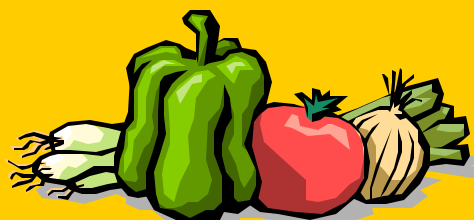
Cuando usted disminuye su consumo de grasa, puede comer más carbohidratos.

Los carbohidratos se encuentran en alimentos como el pan

las papas,

las frutas y

las verduras.



¡Selecciónelos con frecuencia! Estos le dan más nutrientes que los azúcares (sugars) como las sodas y los dulces.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A	80%	•	Vitamin C	60%
Calcium	4%	•	Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Fibra dietética

El consejo de nuestras abuelas sigue siendo bueno.

¡Coma más fibra dietética!



Las frutas, las verduras, los alimentos de granos integrales, los frijoles y los guisantes son todas buenas fuentes de fibra y pueden ayudarle a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y del cáncer.



Proteínas

La mayoría de las personas consume más proteína de las que necesita.

Donde hay proteína animal, también hay grasa y colesterol.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

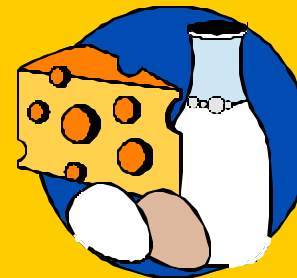
Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Consume porciones pequeñas de carne magra, pescado y aves.

Use leche descremada o leche, yogur y quesos bajos en grasa.



Pruebe las proteínas vegetales como los frijoles, los granos y los cereales.





Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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
Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Vitaminas y Minerales

Su meta diaria es
del 100% de cada uno.

Usted puede lograrla
consumiendo
una amplia variedad
de alimentos.



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Grasa Total

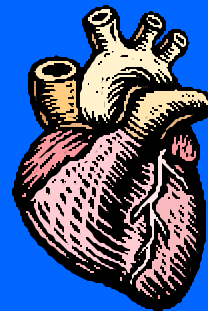
¡La mayoría de las personas necesita reducir el consumo de grasa!

Demasiada grasa puede contribuir a las enfermedades del corazón y al cáncer. Trate de limitar las calorías de la grasa (calories from fat). Para una corazón sano, seleccione alimentos con una gran diferencia entre el número total de calorías y el número de calorías de la grasa..



Grasa saturada

La grasa saturada es parte de la grasa total en los alimentos. Es el ingrediente clave para elevar el nivel de colesterol en la sangre y su riesgo de enfermedades del corazón.



¡Coma menos grasa!

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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

Fiber 25g 30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Colesterol

Demasiado colesterol puede ocasionar enfermedades del corazón.

Comprométase a comer menos de 300 MG cada día.



Sodio

Usted la llama “sal”,
la etiqueta lo llama
“sodio”. (**sodium**)

De cualquier forma, puede contribuir a la presión arterial alta en algunas personas. Así que mantenga bajo su consumo de sodio – 2,400 a 3,000 MG -o menos cada día.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Valor Diario (Daily Value)

Los valores diarios se indican para personas que consumen 2,000 ó 2,500 calorías diarias.

Si usted necesita comer más, su valor diario puede ser más alto que los indicados en la etiqueta. Si necesita comer menos, su valor diario puede ser más bajo.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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
--------------------	------	------

Fiber	25g	30g
-------	-----	-----

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)

Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values 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	
Fiber		25g	30g	

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Valor Diario 2 (Daily Value)

Para la grasa, el colesterol y el sodio, seleccione alimentos con un bajo % de valor diario (%Daily Value).

Para el total de carbohidratos, la fibra dietética, las vitaminas y los minerales, su meta de valor diario es alcanzar el 100% de cada uno.



Palabras clave

Lo que significan

Sin grasa
(Fat free)

Menos de 0.5 gramo de
grasa por porción

Bajo en grasa
(Low fat)

3 gramos de grasa (o
menos) por porción

Magra
(Lean)

Menos de 10 gramos de
grasa, 4 gramos grasa
saturada y 95 miligramos
de colesterol porción



Ligero
(Light/lite)

1/3 menos de calorías o no más de la 1/2 de las grasas de la versión con más calorías y grasas; o no más de la 1/2 del sodio de la versión con más sodio.

Sin colesterol
(Cholesterol free)

Menos de 2 miligramos de colesterol y 2 gramos (o menos) de grasa saturada por porción.



Puede confiar en la etiqueta nueva

Tenga confianza cuando
lea las palabras clave y
declaraciones sobre lo
saludable del producto
en las etiquetas de los
alimentos. Significan lo
que dicen conforme ha
sido interpretado por
el gobierno.

