



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional

REPÚBLICA DE COSTA RICA

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL (UCI)

**MAESTRÍA EN GERENCIA DE PROGRAMAS SANITARIOS EN INOCUIDAD DE
ALIMENTOS (MIA)**

EVALUACIÓN DE LA COMPRESIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL
SEGÚN EL FORMATO DE FDA EN ALUMNOS DE ZONI LANGUAGE CENTER,
ELIZABETH, NJ, EE. UU.

MARIELA VICTORIA SIERRA FAJARDO

PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN PRESENTADO COMO REQUISITO PARA
OPTAR POR EL TÍTULO DE MÁSTER EN GERENCIA DE PROGRAMAS
SANITARIOS EN INOCUIDAD DE ALIMENTOS

San José, Costa Rica

Marzo, 2023

UNIVERSIDAD PARA LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL

(UCI)

Este Proyecto Final de Graduación fue aprobado por la Universidad como
Requisito parcial para optar al grado de Máster en Gerencia de Programas
Sanitarios en Inocuidad de Alimentos

Giannina Lavagni

PROFESORA TUTORA

LECTOR

Mariela Victoria Sierra Fajardo

SUSTENTANTE

DEDICATORIA

Este Proyecto Final de Graduación está dedicado a mi abuela “Mama Arleta” por apoyarme incondicionalmente en todos mis pasos y especialmente por darme las fuerzas desde el cielo para culminar esta etapa.

A mis padres, que me han acompañado a lo largo de todo el camino en esta maestría, al igual que a mis hermanos y mi sobrina, sin su guía no hubiese sido posible.

A Victor, Elvidia, Alfonso, Karly y Butch, por darme ánimos para continuar en los días difíciles y apoyarme en todo el camino de la elaboración de este PFG.

A mis amigos y compañeros de trabajo, especialmente Nancy, Belén, Made, Monica, Claudia y Cristina, por su apoyo incondicional.

RECONOCIMIENTOS

A FIFCO CAM y a mis supervisores por haberme permitido cursar esta maestría y apoyarme en todo el camino. A la Universidad de Cooperación Internacional por la ayuda brindada en el transcurso de estos años de formación profesional que me han ayudado a crecer en mi campo laboral.

1. PARTE INTRODUCTORIA

ÍNDICE DE CONTENIDO	
1.PARTE INTRODUCTORIA	vi
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT.....	xiii
2. INTRODUCCIÓN.....	1
2.1 Antecedentes.....	1
2.2 Problemática.....	2
2.3 Justificación.....	3
2.4 Objetivos.....	4
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1 Administración de alimentos y medicamentos (FDA).....	6
3.1.1 Etiquetado de Alimentos según FDA.....	9
3.1.2 Etiquetado Nutricional	11
3.1.3 Declaraciones Nutricionales	19
3.2 Enfermedades No Transmisibles (ENT)	21
3.2.1 Factores de riesgo	22
3.2.3 ENT en Estados Unidos.....	23
3.2.4 Prevención de ENT	23
4. MARCO METODOLÓGICO	25
4.1 Fuentes de información	25
4.2 Métodos de investigación	25
5. DESARROLLO DE CONTENIDOS	27
5.1 Resultados	27
5.2 Discusión	39
6. CONCLUSIONES	42
7. RECOMENDACIONES.....	43
8. BIBLIOGRAFÍA	44
9. ANEXOS	46
Anexo 1. Acta del Proyecto Final de Graduación.....	46
Anexo 2. Encuesta	49

Anexo 3. Material Educativo compartido.....	52
--	-----------

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Formato de tabla nutricional FDA actualizada	11
Figura 2. Formato de tabla nutricional vertical	15
Figura 3. Formato de tabla nutricional tabular	16
Figura 4. Formato de tabla nutricional de columnas agregadas	16
Figura 5. Formato de tabla nutricional bilingüe	17
Figura 6. Formato de tabla nutricional simplificada	18
Figura 7. Formato de tabla nutricional lineal	18

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Pregunta 1	27
Gráfico 2. Pregunta 2	28
Gráfico 3. Pregunta 3	29
Gráfico 4. Pregunta 4	30
Gráfico 5. Pregunta 5	31
Gráfico 6. Pregunta 6	32
Gráfico 7. Pregunta 7	33
Gráfico 8. Pregunta 8	34
Gráfico 9. Pregunta 9	35
Gráfico 10. Pregunta 10	36
Gráfico 11. Pregunta 11	37
Gráfico 12. Pregunta 12	38

ABREVIACIONES

CDC: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades).

CFR: Code of Federal Regulations (Código de Regulaciones Federales).

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

EE. UU: Estados Unidos.

ENT: Enfermedades No Transmisibles.

FDA: Food And Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos).

g: gramos.

mcg: microgramos.

mg: miligramos.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

RACC: Reference amount customarily consumed per eating occasion (Cantidades de referencia habitualmente consumidas en cada comida)

RESUMEN EJECUTIVO

En el año 2016 la Food And Drug Administration (FDA) realizó una actualización a su formato de tabla nutricional de alimentos preenvasados, según dicha entidad, la actualización se basa en investigaciones científicas y tiene como objetivo mejorar la comprensión de la información para los consumidores de este tipo de productos. Los cambios realizados a la tabla nutricional son principalmente el tamaño y el tipo de letra del tamaño de porción y las calorías, los valores diarios de referencia de los nutrientes y la adición de la declaración de azúcares añadidos, vitamina D y potasio. Para esta versión de la tabla nutricional, no se han realizado estudios que evalúen la comprensión de la población.

Por lo anterior, esta investigación tiene como objetivo general revisar el nivel de comprensión de la información nutricional según la FDA, con el fin de que los alumnos de Zoni Language Center Elizabeth mejoren dicha comprensión. Adicionalmente, se tiene como objetivos específicos aplicar una encuesta a los estudiantes para darle seguimiento a la comprensión de la tabla nutricional de alimentos y evaluar los resultados de la encuesta, para darle capacitación a los estudiantes de acuerdo con sus debilidades y fortalezas.

Para la realización del estudio se utilizan fuentes primarias y secundarias de información, ya que se realizan encuestas a las personas que tienen la información sujeta de estudio, además de revisar bibliografía sobre la tabla nutricional de la FDA y las enfermedades crónicas no transmisibles; por lo anterior, la investigación se clasifica como mixta. Por su parte, se ha elegido el método de observación por encuesta para llevar a cabo el estudio y se utilizarán como herramientas un cuestionario y las computadoras del centro educativo. La muestra poblacional se selecciona por conveniencia y corresponde al nivel más avanzado de la institución educativa que cuenta con 35 estudiantes.

Los resultados obtenidos a partir de las encuestas dan a conocer que la mayoría de la población no sabe lo que significa la palabra “calorías”, adicionalmente no conoce el valor diario recomendado de ingesta de proteínas, tampoco asocia los carbohidratos totales con la fibra dietética. Por otra parte, la muestra poblacional no sabe identificar las calorías por envase de un producto que contiene múltiples porciones, ni tampoco conoce los *claims* (declaraciones) de contenido de nutrientes como “*light*, buena fuente, excelente fuente y más”. Por su parte, como resultados positivos se tiene que la población si logra identificar el requerimiento diario de sodio, además de relacionar negativamente el exceso de grasas saturadas y grasas trans con la salud; también se logró identificar que las personas encuestadas si

identifican adecuadamente cuál es el tamaño de porción recomendada y cuantas porciones tiene un empaque.

Como conclusiones, a pesar de que la FDA ha basado los cambios de su tabla nutricional en distintas fuentes científicas y opiniones de la población, las personas no conocen el significado de la palabra calorías y tampoco conocen los valores diarios de referencia para los macro y micronutrientes. Adicionalmente, los estudiantes encuestados tampoco conocían el significado de los *claims* (declaraciones) en los empaques de los alimentos preenvasados y por lo tanto pueden sub o sobreestimar los nutrientes que están ingiriendo debido a estas declaraciones y esto puede predisponerlos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Debido a lo anterior, las autoridades de Estados Unidos deberían incluir en las escuelas un programa en el que se brinde a los estudiantes la información pertinente sobre el etiquetado de los alimentos preenvasados, especialmente sobre el etiquetado nutricional, para que toda la población estadounidense se familiarice con el formato y lo utilice como una herramienta que les permita realizar elecciones alimentarias más saludables y que beneficien su salud integral.

ABSTRACT

In 2016 the Food And Drug Administration (FDA) made an update to its format of nutritional table of prepackaged foods, according to this entity, the update is based on scientific research and aims to improve the understanding of information for consumers of this type of products. The changes made to the nutrition table are mainly the size and font of the serving size and calories, the daily reference values for nutrients, and the addition of the added sugars, vitamin D and potassium claim. For this version of the nutritional table, no studies have been conducted that assess population understanding.

Therefore, this research has as a general objective to review the level of understanding of nutritional information according to the FDA, in order that the Zoni Language Center Elizabeth's students improve that understanding. Additionally, specific objectives are to apply a survey to students to follow up on the understanding of the nutritional table of foods and evaluate the results of the survey, to train students according to their weaknesses and strengths.

Primary and secondary sources of information are used to carry out the study, since surveys are carried out with people who have the information subject to study, in addition to reviewing bibliographic sources on the FDA nutritional table and chronic diseases; Therefore, the research is classified as mixed. For its part, the method of observation by survey has been chosen to carry out the study and a questionnaire and the computers of the educational center will be used as tools. The population sample is selected for convenience and corresponds to the most advanced level of the educational institution that has 35 students.

The results obtained from the surveys reveal that most of the population does not know what the word "calories" means, additionally they do not know the recommended daily value of protein intake, nor do they associate total carbohydrates with dietary fiber. On the other hand, the population sample does not know how to identify the calories per container of a product that contains multiple servings, nor does it know the claims (declarations) of nutrient content such as "light, good source, excellent source and more". On the other hand, as positive results, the population can identify the daily requirement of sodium, in addition to negatively relating the excess of saturated fats and trans fats with health; It was also possible to identify that the people surveyed do adequately identify what is the recommended serving size and how many servings a package has.

As conclusions, although the FDA has based the changes of its nutritional table on different scientific sources and opinions of the population, they should first focus their efforts on explaining to people the basics of nutritional information, such as the meaning of calories, macro and micronutrients, as well as daily reference values. An effort should also be made to train the general population on the meaning of claims on prepackaged food packaging so that they do not underestimate or overestimate the nutrients they are ingesting due to these claims, as this may predispose them to developing chronic diseases.

Because of this, U.S. authorities should include in schools a program that provides students with relevant information on the labeling of prepackaged foods, especially nutrition labeling, so that the entire American population becomes familiar with the format and uses it as a tool that allows them to make healthier food choices that benefit their overall health.

2. INTRODUCCIÓN

2.1 Antecedentes

En el año 2016, la *Food And Drug Administration* (FDA) o Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos, realizó una actualización a su tabla de información nutricional que está presente en el etiquetado de alimentos preenvasados que son producidos y/o comercializados en dicho país.

Según la FDA, los cambios realizados a la tabla de información nutricional se basan en información científica actualizada, nuevas investigaciones nutricionales y aportes realizados por los consumidores. Adicionalmente, la misma entidad menciona que el diseño renovado y la información actualizada de la nueva tabla nutricional, le facilitará a la población la selección de alimentos, que contribuya a los hábitos alimenticios saludables de por vida. (FDA, 2018)

Los cambios realizados en la tabla nutricional de la FDA son principalmente el tamaño y el tipo de letra del tamaño de porción y las calorías, los valores diarios de referencia de los nutrientes y la adición de la declaración de azúcares añadidos, vitamina D y potasio. Así como el establecimiento de tamaños de porciones más grandes, adecuadas al consumo real de las personas. (FDA, 2018).

Antes de la aplicación de dichos cambios, se realizaron una serie de investigaciones para determinar la comprensión de la antigua tabla nutricional de la FDA. Persoskie, Hennessy y Nelson (2017), estudiaron la comprensión de la tabla nutricional en consumidores adultos. Ellos encontraron que aproximadamente el 24% de las personas no pudo determinar el contenido calórico de un envase lleno, el 21% no pudo estimar el número de porciones igual a 60 g de carbohidratos, el 42% no pudo estimar el efecto sobre la ingesta diaria de calorías de 1 porción y el 41% no pudo calcular el valor porcentual diario de calorías en una sola porción. Además indicaron

que las puntuaciones más altas para la comprensión de la etiqueta se asociaron con el consumo de más verduras y menos refrescos endulzados con azúcar.

Lando A, y Serena C.(2013) estudiaron el efecto que tendría el presentar la tabla nutricional de alimentos consumidos en una sola ocasión, con los valores totales del empaque (una sola porción); y encontraron que al hacer esto, las personas tenían una percepción más acertada de las propiedades nutricionales del producto.

Adicionalmente, Lin y Lee (2004) reportaron que las personas cuya dieta presentaba altas cantidades de calorías y calorías provenientes de las grasas, eran las que menos usaban la información nutricional presentada en el etiquetado de los alimentos preenvasados.

Por su parte, Levy y Fein (1998), encontraron que a mayoría de los consumidores (78%) compararon con precisión dos productos, el 58% evaluó con precisión las declaraciones de nivel de nutrientes, el 45% equilibró los nutrientes durante una dieta diaria y el 20% calculó con precisión la contribución de un solo alimento a una dieta diaria, una tarea que requirió matemáticas complejas. Los sujetos que se desempeñaron significativamente más pobres fueron mayores de 55 años de edad, no blancos y menos educados que aquellos que se desempeñaron mejor. Además, mencionaron que los datos nutricionales serían más entendidos por los consumidores si no requieren la utilización de cálculos matemáticos.

2.2 Problemática

Estados Unidos es un país con su propia regulación en materia de etiquetado de alimentos preenvasados y suele ser usado como referencia para otros países, entre ellos la mayoría de los países latinoamericanos. Como se explicó anteriormente, se han realizado cambios a la tabla de información nutricional en el año 2018, sin embargo, la comprensión de esta nueva tabla nutricional no ha sido estudiada, por

lo que surge la necesidad de desarrollar una investigación en donde se conozca si los consumidores que residen en Estados Unidos de América realmente entienden y usan la tabla nutricional para realizar mejores elecciones alimentarias.

Lo anterior adquiere mayor relevancia si se toma en cuenta que a nivel mundial, la prevalencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la diabetes mellitus II y la hipertensión arterial, han aumentado en años recientes. Dichas enfermedades pueden estar asociadas con un consumo frecuente de alimentos preenvasados con un alto contenido de sodio, azúcar, grasas y calorías. Por lo cual, resulta imprescindible que las personas comprendan adecuadamente las tablas nutricionales de los alimentos previamente envasados para que puedan seleccionar correctamente los alimentos que van a ingerir.

2.3 Justificación

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS), las Enfermedades Crónicas No Transmisibles constituyen la principal causa de muerte y discapacidad a nivel mundial. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (OPS, 2018)

Estas enfermedades incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. (OPS, 2018)

Adicionalmente, la OPS (2018), menciona que las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año. También establece que existen

factores de riesgo modificables para presentar estas ENT, como la ingesta excesiva de sodio y en general una dieta inadecuada con un aporte mayor de lo recomendado de grasas saturadas, sodio, azúcares y calorías.

Al referirse específicamente a Estados Unidos, El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), indica que 6 de cada 10 adultos presentan una ECNT, y 4 de cada 10, presentan 2 o más de dichas enfermedades. Por otra parte, la misma entidad establece que estas enfermedades cuestan al gobierno cerca de \$4.1 Trillones.

La CDC (2019), también indica que la mayoría de ECNT se deben a una malnutrición, el consumo de tabaco, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol. Al mismo tiempo, establece que una estrategia importante para reducir la prevalencia de ECNT, es mejorar el ambiente alimentario para permitir a las personas realizar elecciones más saludables.

Por lo mencionado anteriormente, surge la necesidad de comprender si los residentes de Estados Unidos entienden la información nutricional que se les presenta en la tabla nutricional de los alimentos preenvasados, pues este punto es clave para realizar elecciones alimentarias saludables, que mejoren la calidad global de sus dietas y disminuya el riesgo de presentar las enfermedades crónicas no trasmisibles antes mencionadas.

2.4 Objetivos

Objetivo general:

- Revisar el nivel de comprensión de la información nutricional de los alimentos preenvasados según la normativa de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés), con el fin de que los alumnos de Zoni

Language Center Elizabeth mejoren dicha comprensión y puedan realizar elecciones alimentarias informadas.

Objetivos específicos:

- Aplicar una encuesta a los estudiantes de Zoni Language Center, para darle seguimiento a la comprensión de la tabla nutricional de alimentos preenvasados según la normativa de la FDA.
- Evaluar los resultados de la encuesta, para darle capacitación a los estudiantes de acuerdo con sus debilidades y fortalezas.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Administración de alimentos y medicamentos (FDA)

El alcance de la autoridad reguladora de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) es muy amplio. La siguiente es una lista de categorías de productos tradicionalmente reconocidas que se encuentran bajo la jurisdicción regulatoria de la FDA; sin embargo, esta no es una lista completa. (FDA, 2021)

En general, la FDA regula:

“Alimentos, incluyendo:

- suplementos dietéticos,
- agua embotellada,
- aditivos alimentarios,
- fórmulas para bebés,
- otros productos alimenticios (aunque el Departamento de Agricultura de los EE. UU. juega un papel principal en la regulación de ciertos aspectos de la carne, ave de corral y algunos productos de huevo).

Medicamentos, incluyendo:

- medicamentos recetados (tanto de marca como genéricos),
- medicamentos sin receta (de venta libre).

Biológicos, incluyendo:

- vacunas para humanos,
- sangre y productos sanguíneos,

- productos de terapia celular y genética,
- tejido y productos de tejido,
- alergénicos.

Dispositivos médicos, incluyendo:

- artículos simples como depresores de lengua y bacinicas,
- tecnologías complejas como marcapasos cardíacos,
- dispositivos dentales,
- implantes quirúrgicos y prótesis.

Productos electrónicos que emiten radiación, incluyendo:

- hornos de microondas,
- equipo de rayos X,
- productos laser,
- equipo de terapia ultrasónica,
- lámparas de vapor de mercurio,
- lámparas solares.

Cosméticos, incluyendo:

- aditivos de color que se encuentran en el maquillaje y otros productos de cuidado personal,
- humectantes y limpiadores para la piel,
- esmalte de uñas y perfume.

Productos veterinarios, incluyendo:

- alimento para Ganado,
- alimentos para mascotas,
- medicamentos y dispositivos veterinarios.

Productos de tabaco, que incluyen:

- cigarrillos,
- tabaco para cigarrillos,
- tabaco para liar,
- tabaco sin humo". (FDA, 2021)

La FDA, además, es responsable de:

- “proteger la salud pública asegurando que los alimentos (excepto la carne de ganado, aves de corral y algunos productos de huevo que están regulados por el Departamento de Agricultura de EE. UU.) sean seguros, saludables, sanitarios y estén debidamente etiquetados; garantizar que los medicamentos humanos y veterinarios, las vacunas y otros productos biológicos y dispositivos médicos destinados al uso humano sean seguros y eficaces,
- proteger al público de la radiación de productos electrónicos,
- garantizar que los cosméticos y los suplementos dietéticos sean seguros y estén debidamente etiquetados,
- regular los productos del tabaco,
- promover la salud pública ayudando a acelerar las innovaciones de productos.

Las responsabilidades de la FDA se extienden a los 50 estados de Estados Unidos, el Distrito de Columbia, Puerto Rico, Guama, las Islas Vírgenes, Samoa Americana y otros territorios y posesiones de Estados Unidos.” (FDA, 2021).

3.1.1 Etiquetado de Alimentos según FDA

La FDA, en el Código de Regulaciones Federales (CFR por sus siglas en inglés), número 21, establece las leyes y lineamientos que deben cumplir los alimentos preenvasados. (FDA, 2014)

La FDA (2014) define alimentos como “artículos utilizados como alimento o bebida para humanos u otros animales, goma de mascar, y artículos usados como componentes de tales artículos.” Además, la misma organización indica que por “etiqueta” se refiere a todas las etiquetas y otros materiales escritos grabados o gráficos en un artículo o cualquiera de sus envases o envolturas o que acompañen tal artículo, esto Incluye materiales tales como:

- circulares,
- folletos,
- afiches,
- exposiciones,
- banderines,
- libros,
- publicaciones,
- letreros,
- información en la página Web, etc.

que suplementan o explican un producto y/o son parte de un sistema de distribución.

El etiquetado general de los alimentos se encuentra en la sección 101 del CFR 21.

En esta sección se establece que el etiquetado de los alimentos debe contener:

- Identidad del producto: nombre del alimento, común o según estándar, que no sea engañosos para el consumidor,
- Contenido neto: cantidad del producto en la unidad, en medidas estadounidenses (oz, lb, fl oz),
- Listado de ingredientes: usando nombres comunes, se deben listar todos los ingredientes del alimento en orden descendiente. Se incluyen en esta lista los aditivos alimentarios aprobados y los alérgenos (leche, huevo, pescado, mariscos, nueces, trigo, maní y soya),
- Tabla nutricional,
- Nombre, dirección y teléfono: estos datos deben ser de la empresa fabricante, distribuidora o importadora,
- País de origen del alimento,
- Cantidad de contenido de fruta/vegetales si es una bebida que contiene fruta o vegetales, o hace referencia a su sabor,
- Instrucciones de uso o almacenamiento si el alimento lo amerita. (FDA, 2016).

Además de lo anterior, la FDA separa los empaques en dos paneles: panel frontal y panel de información. En el panel frontal, se debe colocar la identidad del producto y la declaración del contenido neto; mientras en el panel de información se debe colocar el resto de los elementos mencionados anteriormente. Es también importante recalcar que, según la FDA (2016), la tabla de información nutricional, los ingredientes (y alérgenos) y el nombre, la dirección y el teléfono de la empresa, deben ser lo primero que se encuentre en el panel de información y entre estos ítems no se debe encontrar ningún material interferente (textos, imágenes, códigos, etc.).

3.1.2 Etiquetado Nutricional

En el 2016, la FDA realizó cambios en el etiquetado nutricional de alimentos preenvasados, actualizando así el modelo de información nutricional en formato de tabla y lineal. (FDA, 2016).

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 100mg	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




Figura 1.

Formato de tabla nutricional FDA actualizada.

Fuente: FDA, 2016.

Al inicio de la tabla nutricional se encuentra el título “*Nutrition facts*”, seguido de una sección en donde se encuentran las porciones (raciones) de alimento por envase total, así como el tamaño de dichas porciones. Todos los nutrientes y componentes del alimento deben ser declarados en relación con la porción establecida.

El tamaño de la porción se refiere a la cantidad de alimento habitualmente consumido por ocasión, por personas de 4 años o más, la cual está expresada en una medida casera común, que es apropiada para el alimento. El tamaño de la porción debe ser determinado según la tabla “*Reference amount customarily consumed per eating occasion*” (RACC) que aparece en la sección 101.12 (b) del CFR 21. El tamaño de la porción se declara de la siguiente manera: término de la medida usual o casera (tazas, cucharadas, cucharaditas, etc.), seguido del equivalente métrico (en gramos). (FDA, 2016).

Las medidas caseras o “*household measure*” son: tazas, cucharas, cucharaditas; deben ser usadas siempre que sea posible y apropiado, excepto para bebidas. Las bebidas generalmente utilizan onzas fluidas como tamaño de porción. Para las tazas, los incrementos permitidos son de $\frac{1}{4}$ en adelante; las cucharadas deben ser expresadas como 1 y fracción de $\frac{1}{3}$ hacia arriba; mientras las cucharaditas deben expresarse en fracción de $\frac{1}{8}$ en adelante. (FDA, 2016)

Si no es aplicable utilizar tazas, cucharas o cucharaditas, deben utilizarse unidades tales como: pieza, rebanada, bandeja, tarro y sus fracciones. Si no es posible utilizar las medidas anteriores, podrían utilizarse onzas con la unidad de medida visual apropiada como la dimensión de un pedazo. (FDA, 2016)

Para envases de una sola porción, debe utilizarse una descripción del recipiente o empaque; por ejemplo: caja, lata, paquete. Para productos para preparar, en donde el contenido del envase se utiliza para preparar unidades discretas grandes como pasteles, se puede utilizar la fracción o porción del empaque. (FDA, 2016)

El tamaño de la porción explicado anteriormente debe estar seguido por el equivalente métrico cuantitativo en paréntesis (fluidos en mililitros “mL” y otros alimentos en gramos “g”).

Excepto en envases con una sola porción donde no es requerido, en adición al tamaño de porción, debe declararse el número de porciones por envase. Dicho número debe ser redondeado al número entero más cercano, excepto para porciones entre 2 y 5, donde debe ser redondeado al 0.5 más cercano. El redondeo debe indicarse con el uso de la palabra “Aprox/About.”; por ejemplo: *About 2 servings per container* o *Aprox. Dos porciones por envase.* (FDA, 2016).

Después del título, las porciones por envase y el tamaño de la porción, se encuentra la sección de los nutrientes por declarar. Los nutrientes obligatorios que deben colocarse en la tabla nutricional de la FDA son: Calorías. Grasa total, Grasa saturada, Grasa Trans, Colesterol, Sodio, Carbohidratos Totales, Fibra Dietética, Azúcares totales, Azúcares añadidos, Proteína, Vitamina D, Calcio, Hierro y Potasio. (FDA, 2016)

- Calorías: Las calorías totales se deben declarar por porción del alimento, expresadas en incrementos de 5 calorías hasta las 50 calorías e incrementos de 10 calorías arriba de 50 calorías. Adicionalmente, si la porción del alimento contiene menos de 5 calorías, puede declararse cero. Las calorías se pueden calcular utilizando los factores: proteínas y carbohidratos por 4, grasa total por 9.
- Azúcares agregados: los azúcares agregados o añadidos son los adicionados durante el procesamiento del alimento o están empacados como tales, e incluye azúcares libres (mono y disacáridos), azúcares de siropes y miel, azúcares de concentrados de frutas o vegetales que están en exceso de lo que se esperaría encontrar en el mismo volumen de jugo 100% de fruta o vegetal del

mismo tipo. Debe declararse el número de gramos de azúcares agregados por porción del alimento; se puede declarar como cero cuando se tiene menos de 1 gramo.

- Grasa total, Grasa saturada, Grasa Trans, Carbohidratos Totales, Fibra Dietética, Azúcares totales, Proteína: se deben declarar en gramos.
- Colesterol, Calcio, Hierro y Potasio: se deben declarar en miligramos (mg).
- Vitamina D: se debe declarar en microgramos (mcg). (FDA, 2016).

Además de la declaración en g, mg y mcg, los nutrientes deben declarar el porcentaje del valor diario de referencia que representan. Los Valores Diarios de referencia son:

- Grasa Total 78 g,
- Grasa Saturada 20 g,
- Colesterol 300 mg,
- Sodio 2300 mg,
- Carbohidratos Totales 275 g,
- Fibra Dietética 28 g,
- Azúcares Agregados 50 g,
- Proteína 50 g,
- Vitamina D 20 mcg,
- Calcio 1300 mg,
- Hierro 18 mg,
- Potasio 4700 mg.

(FDA, 2016).

La información nutricional debe ser presentada en el formato vertical, excepto para los empaques pequeños que pueden presentar dicha información en el formato lineal o tabular. El formato de tabla vertical se presenta en la Figura 2.

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.	

Figura 2.

Formato de tabla nutricional vertical.

Fuente: FDA, 2016.

Si no hay suficiente espacio vertical (3 pulgadas) para acomodar el formato vertical, el formato tabular puede ser utilizado. Los alimentos que tienen un área de 40 pulgadas o menos para usar etiqueta, pueden también usar este formato tabular. (FDA, 2016).

Nutrition Facts	Amount/serving	% Daily Value*	Amount/serving	% Daily Value*
	10 servings per container	Total Fat 1.5g	2%	Total Carbohydrate 36g
Serving size 2 slices (56g)	Saturated Fat 0.5g	3%	Dietary Fiber 2g	7%
Calories 170 per serving	Trans Fat 0.5g		Total Sugars 1g	
	Cholesterol 0mg	0%	Includes 1g Added Sugars	2%
	Sodium 280mg	12%	Protein 4g	
	Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 80mg 6% • Iron 1mg 6% • Potassium 470mg 10% Thiamin 15% • Riboflavin 8% • Niacin 10%			

*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.

Figura 3.

Formato de tabla nutricional tabular.

Fuente: FDA, 2016

Los envases que contienen dos o más empaques separados, de alimentos que se consumen individualmente (cereales, snacks) pueden utilizar el formato de columnas agregadas. (FDA, 2016).

Nutrition Facts	Wheat Squares Sweetened	Corn Flakes Not Sweetened	Mixed Grain Flakes Sweetened
1 serving per container			
Serving size 1 box	(35g)	(19g)	(27g)
Amount per serving			
Calories	130	70	100
	% Daily Value*	% Daily Value*	% Daily Value*
Total Fat	0g 0%	0g 0%	0g 0%
Saturated Fat	0g 0%	0g 0%	0g 0%
Trans Fat	0g	0g	0g
Cholesterol	0mg 0%	0mg 0%	0mg 0%
Sodium	0mg 0%	200mg 9%	120mg 5%
Total Carbohydrate	29g 11%	17g 6%	24g 9%
Dietary Fiber	3g 11%	1g 4%	1g 4%
Total Sugars	8g	6g	13g
Includes Added Sugars	8g 16%	5g 10%	13g 26%
Protein	4g	1g	1g
	Vitamin D 2mcg 10%	2mcg 10%	0mcg 0%
	Calcium 0mg 0%	0mg 0%	0mg 0%
	Iron 2mg 10%	1mg 6%	4mg 20%
	Potassium 120mg 2%	80mg 2%	30mg 0%
	Vitamin A 0%	10%	10%
	Vitamin C 0%	15%	90%
	Thiamin 35%	15%	25%
	Riboflavin 30%	10%	25%
	Niacin 30%	10%	20%
	Vitamin B ₆ 30%	20%	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.

Figura 4.

Formato de tabla nutricional de columnas agregadas.

Fuente: FDA, 2016.

Cuando el panel nutricional debe aparecer en un segundo idioma, la información debe ser presentada en un panel separado para cada idioma o en un panel con la información del segundo idioma después del inglés. (FDA, 2016).

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/Calorias	230
<small>% Daily Value*/Valor Diario*</small>	
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 Total 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%
<small>* 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.</small>	

Figura 5.
 Formato de tabla nutricional bilingüe.
 Fuente: FDA, 2016.

La declaración de la información nutricional puede ser presentada en un formato simplificado cuando el producto contiene cantidades insignificantes de 8 o más de los siguientes nutrientes: Calorías, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra dietética, azúcares totales o añadidos, proteína, vitamina D, calcio, hierro y potasio. (FDA, 2016).

Nutrition Facts	
64 servings per container	
Serving size	1 tbsp (14g)
Amount per serving	
Calories	130
% DV*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2g	10%
<i>Trans</i> Fat 2g	
Polyunsaturated Fat 4g	
Monounsaturated Fat 6g	
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	
<small>Not a significant source of cholesterol, dietary fiber, total sugars, added sugars, vitamin D, calcium, iron, and potassium</small>	
<small>* %DV = %Daily Value</small>	

Figura 6.

Formato de tabla nutricional simplificado.

Fuente: FDA, 2016.

Los alimentos en empaques pequeños que tienen un área superficial total disponible para usar etiqueta de menos de 12 pulgadas cuadradas, siempre que el alimento no haga una declaración nutricional en cualquier contexto, pueden usar el formato lineal; también este formato se puede usar cuando el empaque tiene menos de 40 pulgadas cuadradas y por su forma no puede acomodar el formato vertical o tabular. (FDA, 2016).

<p>Nutrition Facts Servings: 12, Serv. size: 1 mint (2g), Amount per serving: Calories 5, Total Fat 0g (0% DV), Sat. Fat 0g (0% DV), <i>Trans</i> 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).</p>
--

Figura 7.

Formato de tabla nutricional lineal.

Fuente: FDA, 2016.

3.1.3 Declaraciones Nutricionales

Las declaraciones (*claims*) de contenido nutricional son declaraciones en un alimento que directa o implícitamente, caracteriza el nivel de un nutriente en dicho alimento. Entre dichas declaraciones se pueden mencionar “bajo en”, “alto en”, “contiene”, etc. Solo se pueden realizar declaraciones para el contenido de nutrientes que FDA haya definido específicamente en su regulación. Todas las demás declaraciones de contenido de nutrientes están prohibidas. (FDA, 2016).

Existen algunas reglas para las declaraciones nutricionales, entre estas reglas es importante mencionar que una declaración no puede ser más de dos veces el tamaño del nombre del alimento. Adicionalmente, si el estilo de letra hace que la declaración sea indebidamente prominente comparado con la declaración de identidad, será una violación a la regulación. (FDA, 2016).

La FDA también establece un “*Disclosure Statement*” o Declaración de divulgación; dicha declaración tiene el fin de llamar la atención del consumidor sobre uno o más nutrientes en el alimento, que podrían incrementar el riesgo de una enfermedad o condición relacionada con la salud, relacionada con la dieta. Esta es requerida cuando se hace una declaración de contenido nutricional, como por ejemplo: “ver información nutricional por contenido de sodio” en un alimento “bajo en calorías”. Esta declaración se aplica cuando uno o más nutrientes se encuentran en exceso por RACC:

- Grasa Total: 13 g,
- Grasa Saturada: 4 g,
- Colesterol: 60 mg,
- Sodio: 480 mg. (FDA, 2016).

La declaración “buena fuente” se usa cuando el alimento contiene de 10-19% del Valor Diario de Referencia. Mientras la declaración “Alto” se usa cuando el alimento contiene al menos 20% del Valor Diario de Referencia. (FDA, 2016).

Las declaraciones de buena fuente o alto no pueden realizarse para nutrientes que no tienen un Valor Diario de Referencia. Para esos casos se usa una declaración que no implique un nivel del nutriente, por ejemplo: “3 g de ácidos grasos Omega 3.” (FDA, 2016).

Por otra parte, solamente los alimentos que han sido especialmente procesados, alterados, formulados o reformulados para reducir la cantidad de un nutriente en el alimento pueden utilizar las declaraciones “Bajo” o “Libre”, por ejemplo: “Chips bajos en sodio”. De lo contrario, se puede declarar que una comida en general es baja en algún nutriente, por ejemplo: “Aceite de maíz, un alimento bajo en sodio”. (FDA, 2016).

Además de las declaraciones de contenido de nutrientes, es posible realizar declaraciones relativas o “*relative claims*”. Estas corresponden a los términos: reducido, menos, menor, más o adicionado; junto con dichos términos en la etiqueta debe incluirse la siguiente información de acompañamiento: el % o fracción por el cual el producto ha sido modificado, el alimento de referencia y la cantidad de nutriente que es sujeto de la declaración que se encuentra el alimento de que se trate y en el alimento de referencia. (FDA, 2016).

En la regulación de la FDA también existen los “*Health Claims*” o Declaraciones Saludables; están hacen referencia a cualquier declaración en la etiqueta de un alimento, incluyendo suplementos dietéticos, que expresa o implícitamente incluyan referencias, declaraciones escritas, símbolos o viñetas, que caracterizan la relación de alguna sustancia con una enfermedad o condición relacionada con la salud. (FDA, 2016)

Estas declaraciones incluyen símbolos, viñetas, etc., que sugieren, dentro del contexto presentado, que existe una relación entre la presencia o nivel de una sustancia en el alimento y una enfermedad o una condición relacionada con la salud. Están limitadas a oraciones relacionadas con la reducción del riesgo de una enfermedad y no pueden hacerse declaraciones acerca del diagnóstico, cura, mitigación o tratamiento de una enfermedad. (FDA, 2016).

Todas las declaraciones saludables que no se encuentren previamente aprobadas, deben ser revisadas y evaluadas por la FDA previo a su autorización. Las declaraciones aprobadas se encuentran en la sección 101.14 del CFR 21. (FDA, 2016).

Por último, existen los “*Structure/Function Claims*” o Declaraciones de Estructura/Función; éstas describen el efecto que una sustancia tiene sobre la estructura o función del cuerpo y no hace referencia a ninguna enfermedad. Este tipo de declaraciones deben ser veraces, no engañosas, sustentadas por evidencia científica y no son pre-evaluadas o autorizadas por la FDA. (FDA, 2016).

3.2 Enfermedades No Transmisibles (ENT)

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, son enfermedades generalmente de larga duración y se ha establecido que son el resultado de una combinación de factores genéticos, ambientales, de comportamiento y fisiológicos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022).

Los tipos principales de ENT son las enfermedades cardiovasculares, que incluyen varias patologías como los accidentes cerebrovasculares o los infartos de miocardio. Esta lista de ENT la completan las enfermedades respiratorias crónicas

(entre las que se encuentran el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica), los cánceres y la diabetes mellitus. (OMS, 2022).

3.2.1 Factores de riesgo

Las ENT pueden afectar a personas de todos los grupos de edad, regiones y países. Esas patologías suelen asociarse mayormente a grupos de edad avanzada, pero los datos demuestran que cada año se producen 17 millones de muertes por ENT en personas menores de 70 años de edad. Según la OMS (2022), tanto los niños como los adultos y ancianos son vulnerables a los factores de riesgo que contribuyen a las ENT, ya sea por dietas no saludables, inactividad física, exposición al tabaco o consumo excesivo de alcohol.

Las patologías antes mencionadas son propiciadas por factores como la rápida urbanización no planificada, la generalización de modos de vida poco saludables y el envejecimiento poblacional. Las dietas no saludables y la inactividad física pueden provocar el aumento de la presión arterial y de la glucemia, además de elevar los niveles de lípidos en sangre y generar obesidad. Estos factores se denominan factores de riesgo metabólico. Los factores de riesgo se dividen en comportamentales modificables y metabólicos (OMS, 2022)

Los factores de riesgo metabólico son:

- Hipertensión arterial,
- Sobrepeso y obesidad,
- Hiperglucemia,
- Hiperlipidemia.

El principal factor de riesgo metabólico es la hipertensión arterial; a este factor se le atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial. (OMS, 2022)

Los factores de riesgo comportamentales modificables son:

- La dieta poco saludable: se atribuyen 1.8 millones de muertes anuales solo al consumo de sal/sodio.
- Consumo excesivo de alcohol: responsable de 3 millones de muertes anuales.
- El consumo de tabaco: responsable de más de 8 millones de muertes al año.
- La inactividad física: a la que se atribuyen 830,000 muertes anuales. (OMS, 2022).

3.2.3 ENT en Estados Unidos

En Estados Unidos, El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), establece que 60% de los adultos presentan una ENT, además, 40% de dicha población, presenta 2 o más de estas enfermedades. Por otra parte, la misma entidad resalta que estas patologías cuestan al gobierno cerca de \$4.1 Trillones, al año.

La CDC (2019), al igual que la OMS, establece que la mayoría de ENT se deben a una malnutrición, el consumo de tabaco, la falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol.

Por otra parte, la CDC (2019) resalta que una estrategia fundamental para reducir la prevalencia de ENT, es mejorar el ambiente alimentario a nivel nacional.

3.2.4 Prevención de ENT

Según la OMS (2022), una forma importante para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles es centrarse en disminuir los factores de riesgos asociados a esas patologías. Para los gobiernos, existen algunas soluciones de bajo

costo que podrían poner en práctica para llevar al mínimo el nivel de los factores de riesgo; sin embargo, para orientar las políticas y prioridades es importante hacer el seguimiento de la progresión y las tendencias de las ENT y de su riesgo.

La OMS (2022) también indica que para disminuir el impacto de las ENT en las personas y la sociedad en general, es necesario adoptar un enfoque global en el que todos los sectores colaboren, entre ellos los sectores de salud, transporte, agricultura, finanzas, educación y planificación; lo anterior con el fin de reducir los riesgos asociados a las ENT y promover intervenciones para la prevención y el control.

Es fundamental invertir en la mejora de la gestión de las ENT, que incluye la detección, cribado y tratamiento de esas enfermedades, así como el acceso a cuidados paliativos para las personas que los necesitan. Las intervenciones básicas de gran impacto contra las ENT pueden realizarse mediante un enfoque de atención primaria de la salud para reforzar la detección temprana y el tratamiento oportuno. Los datos demuestran que este tipo de intervenciones son una excelente inversión económica porque, si se proporcionan a los pacientes de forma temprana, pueden reducir la necesidad de un tratamiento más costoso. (OMS, 2022)

Por último, la OPS (2018) hace énfasis en el poder preventivo que puede conseguir la creación de ambientes alimentarios saludables, en los que las personas tengan la información necesaria y adecuada para realizar elecciones alimentarias saludables, que se acoplen a su estilo de vida y sean culturalmente pertinentes.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Fuentes de información

Para recopilar la información necesaria para esta investigación, se utilizan fuentes primarias, ya que se realizan encuestas directamente a la población que es el sujeto de estudio y cuenta de primera mano con los datos requeridos para la generación de conocimiento.

Adicionalmente, se utilizan fuentes de información secundaria al consultar estudios realizados con la versión anterior de la tabla nutricional según la regulación FDA, así como también se consultan reglamentos y páginas de organizaciones científicas que brindan información sobre la regulación actualizada de la FDA y las enfermedades crónicas no transmisibles.

De acuerdo con lo expuesto en los apartados anteriores, la investigación se considera del tipo mixta, ya que emplea fuentes de información tanto primarias como secundarias

4.2 Métodos de investigación

El método seleccionado para llevar a cabo la investigación es de Observación por encuesta (o método de encuesta), debido a que se someterá a un grupo de individuos a un interrogatorio, invitándoles a contestar una serie de preguntas que se encuentran estructuradas en un cuestionario escrito y previamente preparado. Dicho cuestionario puede consultarse en el anexo 2.

Las herramientas que se utilizarán consisten en el cuestionario mencionado anteriormente y las computadoras de la institución sujeta de estudio, en las que se les enviarán las encuestas a los estudiantes seleccionados.

Por el método de conveniencia y debido a los permisos obtenidos en Zoni Language Center, la encuesta se realizará a 35 estudiantes que cursan el nivel 18 de *English as a Second Language* en la jornada matutina.

La restricción más importante que se encuentra al realizar este estudio es que la muestra poblacional es únicamente de 35 estudiantes, como se mencionó anteriormente, debido a los permisos otorgados en la institución en la que se lleva a cabo la investigación. Debido a lo anterior, no es posible generalizar los resultados a toda la población estadounidense, pero sí será posible analizar el conocimiento de una muestra de la población que asiste a instituciones educativas de nivel medio.

Al finalizar el proceso de las encuestas, se obtendrán resultados que muestren la caracterización de la población objetivo, así como su conocimiento sobre la tabla nutricional en el formato de la FDA. Estos resultados se agruparán y mostrarán utilizando la estadística descriptiva, específicamente porcentajes y promedios.

5. DESARROLLO DE CONTENIDOS

5.1 Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las encuestas planteadas.

El promedio de edad de las personas evaluadas es de 25 años, 20 personas evaluadas son del género femenino y 15 del género masculino. El total de la población reside en Nueva Jersey y son estudiantes a tiempo completo.

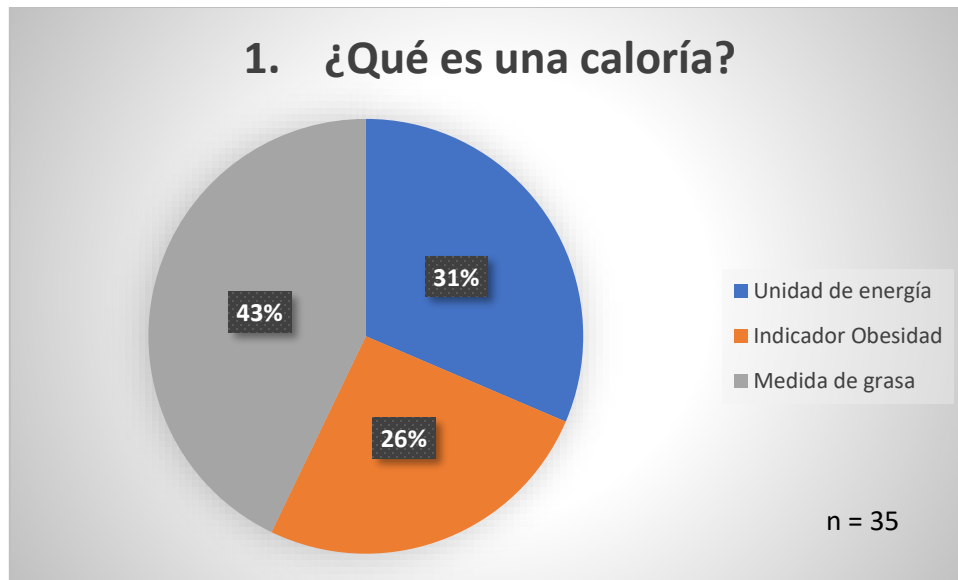


Gráfico 1. Pregunta 1.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta número 1 de la encuesta realizada corresponde al significado de la palabra “caloría”. La mayoría de la población, 43% (15 personas), dijo que las calorías son una medida de la grasa; a esto le sigue el 31% que se refirió a las calorías como una unidad de energía y por último el 26% indicó que las calorías son un indicador de obesidad.

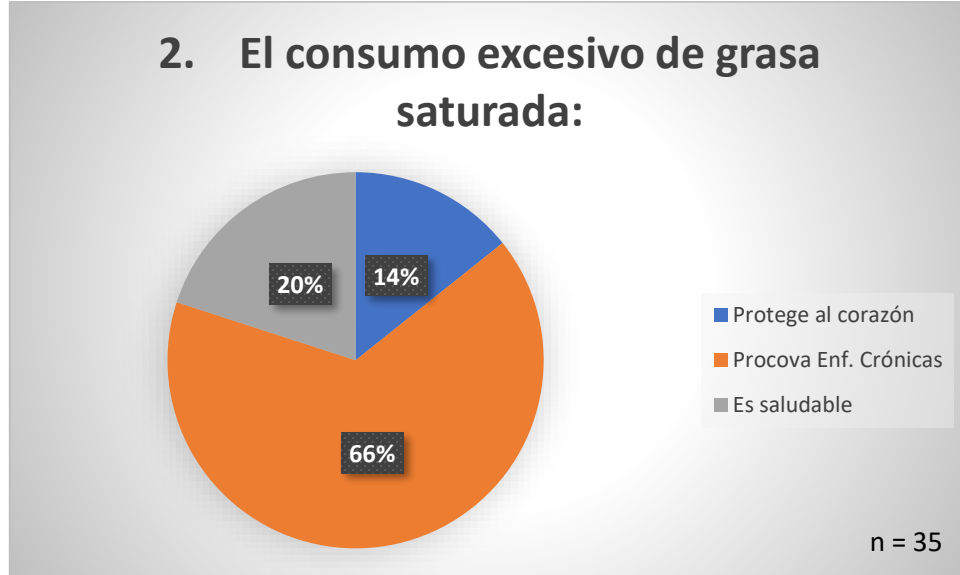


Gráfico 2. Pregunta 2.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta número 2 hace referencia al consumo excesivo de grasa saturada; el 66% de la población (23 personas) indicaron que provoca enfermedades crónicas; el 20% dijo que el consumo excesivo de dichas grasas es saludable, mientras el 14% dijo que protegía al corazón.

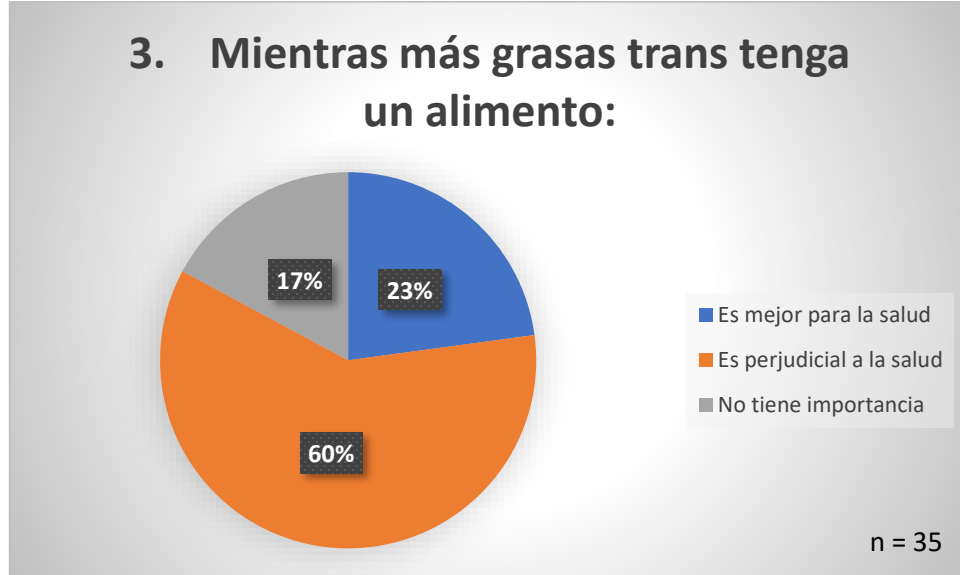


Gráfico 3. Pregunta 3.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta tres hacía referencia al contenido de grasas trans en un alimento. El 60% de la población (21 personas) indicaron que mientras más grasas trans tiene un alimento es más perjudicial para la salud; el 23% dijo que más grasas trans era mejor para la salud y el 17% refirió que no tenía importancia.

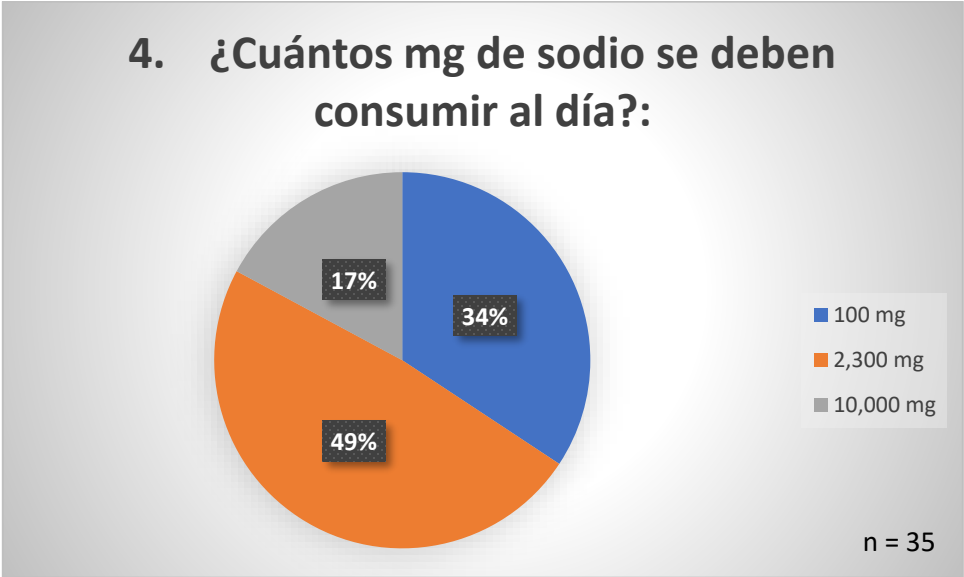


Gráfico 4. Pregunta 4.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 4 hace referencia a los mg de sodio que se deben consumir en un día. El 49% de los encuestados (17 personas), indicaron que se deben consumir 2,300 mg al día; mientras el 34% dijo que 100 mg y el 17% estableció que se debían consumir 10,000 mg.

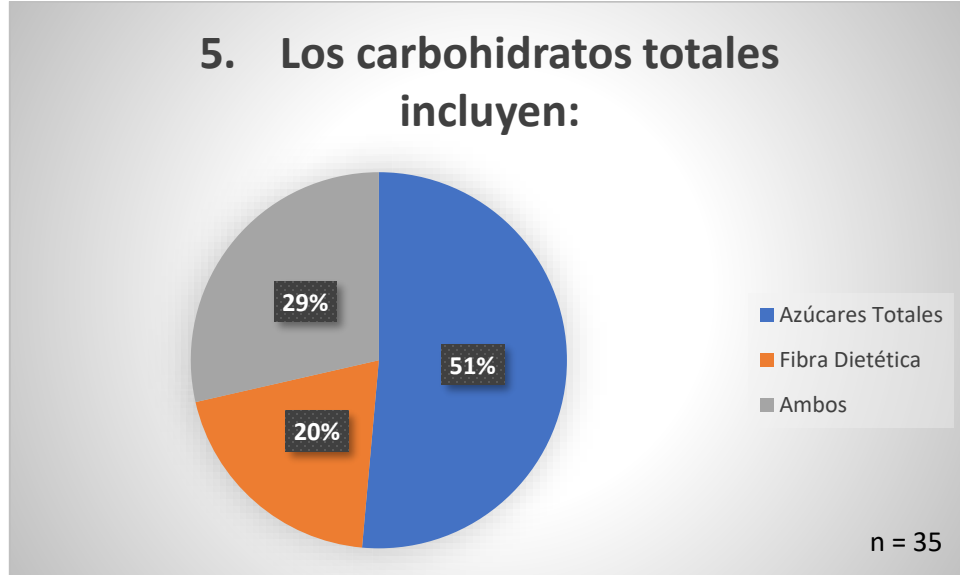


Gráfico 5. Pregunta 5.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 5 está relacionada con los carbohidratos. El 51% de los encuestados (18 personas) indicaron que los carbohidratos totales incluyen a los azúcares totales, el 29% dijo que los carbohidratos totales incluyen la fibra y solo el 20% refirió que el término carbohidratos totales incluye a ambos nutrientes, tanto fibra como azúcares.

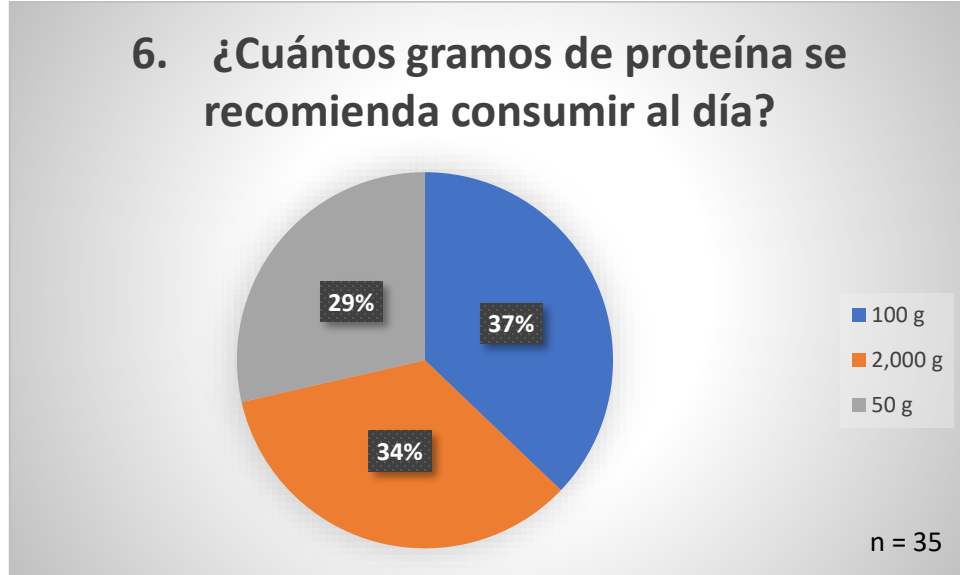


Gráfico 6. Pregunta 6.

Elaboración Propia, 2023.

En la pregunta número 6 se cuestionaba a los encuestados sobre la cantidad de gramos de proteína que se deben consumir al día. El 37% de la población (13 personas) dijeron que se deben consumir 100 g de proteína; el 34% indicó que se deben consumir 2,000 g y el 29% refirió que se deben consumir 50 g de proteína al día.

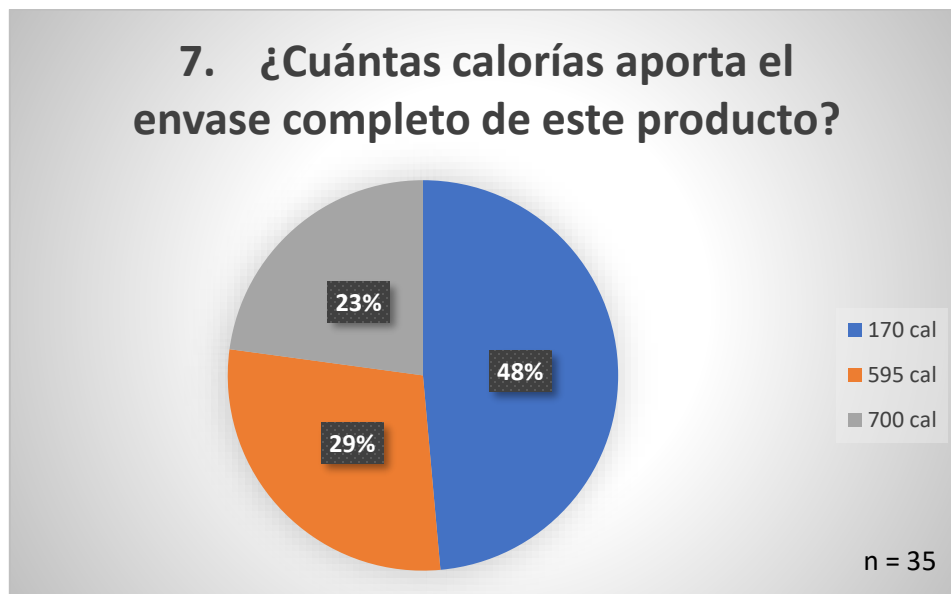


Gráfico 7. Pregunta 7.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta número 7, hacía referencia a las calorías que aportaba el envase completo de un producto del que se compartió la tabla nutricional. El 49% de la población (17 personas) dijeron que todo el envase contenía 170 calorías; el 29% refirió que eran 595 calorías y el 23% indicó que eran 700 calorías.



Gráfico 8. Pregunta 8.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 8 de la encuesta hacía referencia al tamaño de la porción que mostraba la etiqueta nutricional compartida; el 68% de los encuestados (24 personas) estableció que el tamaño de porción era de 130 g, el 26% dijo que era de 3.5 g, mientras el 6% refirió que era de 70 g.



Gráfico 9. Pregunta 9.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 9 hace referencia a cuántas porciones contenía el empaque completo de la etiqueta nutricional compartida; el 63% de la población (22 personas), indicaron que el envase contenía 3.5 porciones, el 20% refirió que contenía 130 porciones y el 17% dijo que contenía 170 porciones.

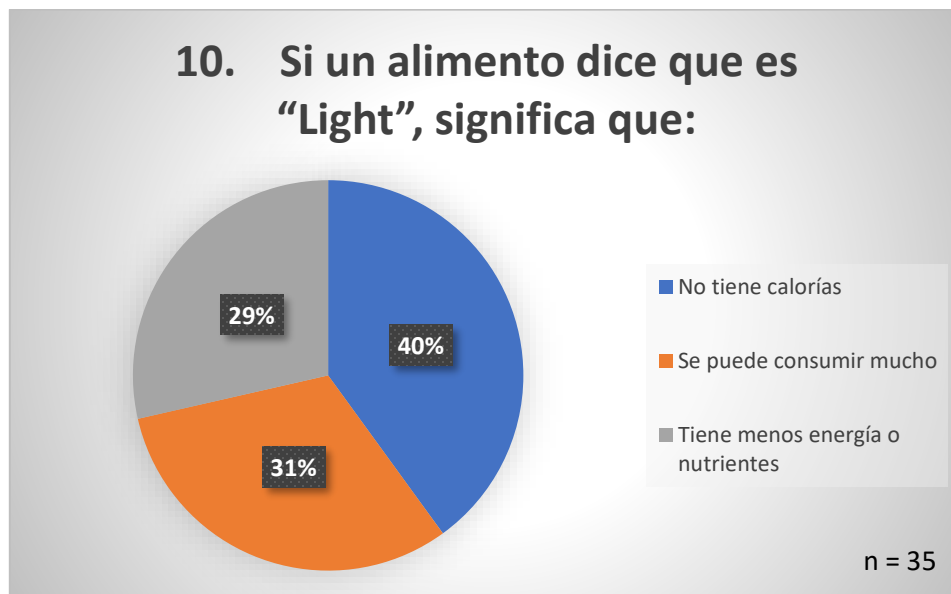


Gráfico 10. Pregunta 10.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 10 hace referencia a lo que significa la palabra “*light*” en la etiqueta de un alimento. El 40% de los encuestados (14 personas) dijo que si un alimento tiene la palabra “*light*” significa que no tiene calorías, el 31% indicó que significa que se puede consumir en grandes cantidades, mientras el 29% refirió que significa que tiene menos energía o nutrientes que otro alimento similar.

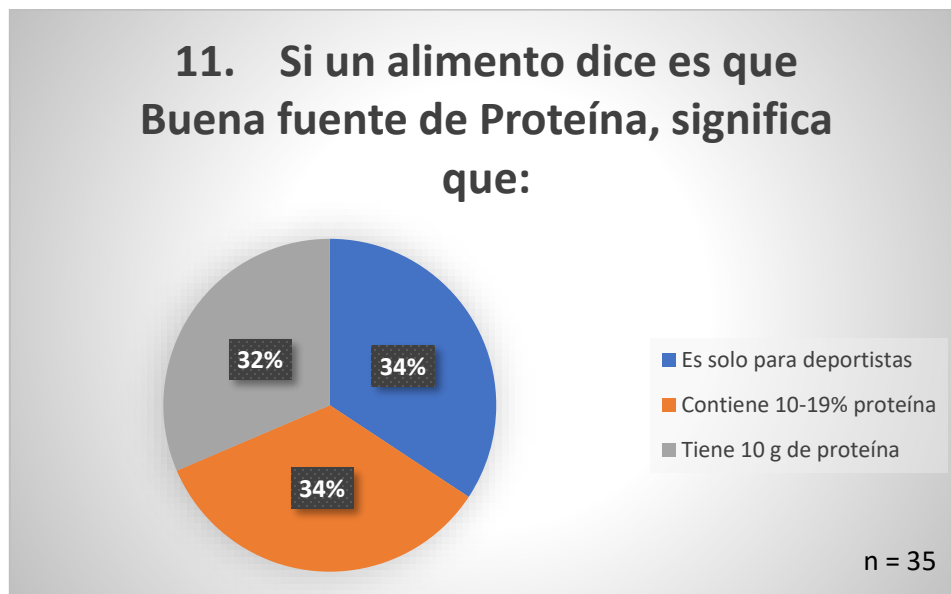


Gráfico 11. Pregunta 11.

Elaboración Propia, 2023.

La pregunta 11 hacía referencia al significado del *claim* “Buena fuente de proteína”. El 34% de la población (12 personas) indicó que este *claim* significaba que el alimento era solo para deportistas, la misma cantidad de encuestados dijeron que significaba que el alimento contenía de 10-19% del valor diario de la proteína y el 32% refirió que significaba que el alimento contenía 10 g de dicho macronutriente.

12. Los términos “Buena fuente de calcio, más calcio, excelente fuente de calcio” significan lo mismo:

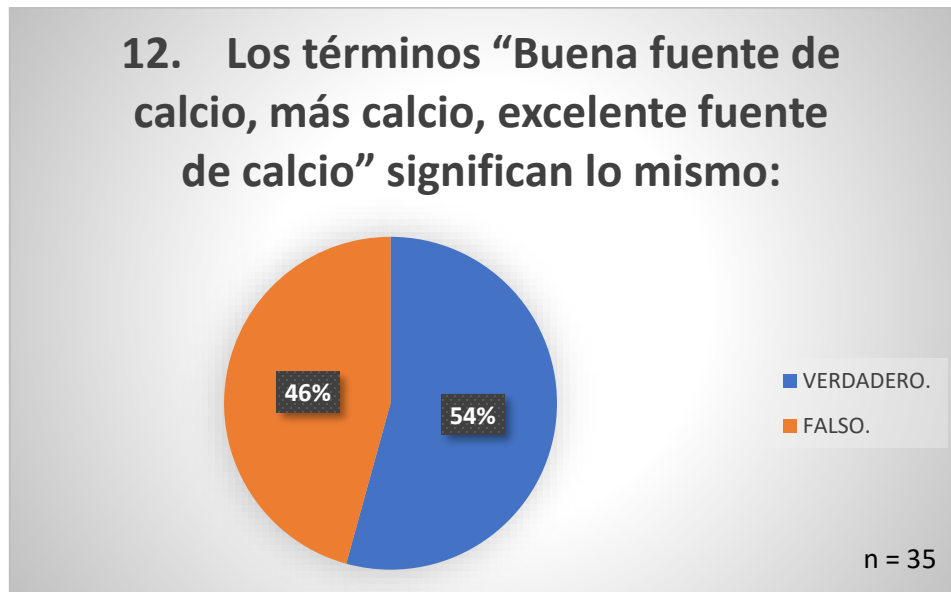


Gráfico 12. Pregunta 12.

Elaboración Propia, 2023.

En la última pregunta de la encuesta, se hizo referencia al significado de los *claims* “Buena fuente de calcio, más calcio y excelente fuente de calcio”. Se consultó si el significado de los 3 *claims* expuestos era el mismo. El 54% de los encuestados (19 personas) indicaron que el significado era igual; mientras, el 46% indicó que era diferente.

5.2 Discusión

Según los resultados obtenidos en las encuestas realizadas, es posible establecer que la mayoría de la muestra evaluada no conoce el verdadero significado de la palabra “Calorías” de acuerdo con la gráfica 1, y este término suele asociarse más con una medida de grasa que con la energía. Esto es importante debido a que, si bien la FDA ha resaltado el número de calorías por porción en la nueva tabla nutricional, si las personas no comprenden lo que son las calorías, este cambio no tiene relevancia. Por lo que se ve la necesidad de educar a la población en este aspecto.

Por otra parte, se determinó que según las gráficas 2 y 3, la población encuestada si relaciona la cantidad de grasas saturadas y grasas trans de un alimento con la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, lo cual es fundamental para llevar una dieta balanceada y un estilo de vida sano que actué como una forma de prevención a la presencia de las enfermedades mencionadas anteriormente.

Adicionalmente, es importante mencionar que según la gráfica 4, la mayoría de los encuestados conocen el requerimiento diario de sodio (2300 mg), esto es sumamente relevante ya que una dieta con una adecuada ingesta de sodio puede ayudar a prevenir enfermedades como la hipertensión arterial, que a su vez podría provocar otras patologías como la enfermedad renal crónica y también podría ayudar a prevenir la hiponatremia, especialmente si las personas realizan actividad física intensa.

Contrariamente a lo expuesto en el apartado anterior, según la gráfica 6, la mayoría de la población encuestada no conoce el requerimiento diario de proteína que se debe ingerir (50 g), lo cual es perjudicial debido a que tanto el exceso como el déficit proteico conlleva a tener una dieta no adecuada, pues si el consumo de proteína es insuficiente, se ingerirán más carbohidratos y grasas que pueden provocar ENT;

mientras, si el consumo de la proteína es excesivo, se podría ocasionar también una enfermedad renal.

Otro hallazgo de esta investigación es que, según la gráfica 5, la mayoría de las personas asocian los carbohidratos totales con los azúcares totales, sin embargo, no consideran que la fibra dietética forme de dichos macronutrientes. En este aspecto, es importante informar a la población para que no malinterprete los carbohidratos totales ya que también son necesarios en una dieta balanceada y completa.

Al pedirle a la población encuestada que analizaran una etiqueta nutricional de un producto real, según la gráfica 7, se observó que casi la mitad de la población indicó que las calorías por porción (170), eran las calorías del envase completo. Lo anterior resulta preocupante ya que las personas no están comprendiendo que las calorías indicadas en la tabla nutricional están dadas para la porción recomendada del alimento y no para el envase completo. Lo anterior podría provocar que la población ingiera una cantidad de calorías mayor a las recomendadas, lo cual puede resultar en un aumento de peso considerable, obesidad y otras ENT.

A pesar de lo anterior, según los resultados de las gráficas 8 y 9, las personas si comprenden cuál es el tamaño recomendado de la porción y cuántas porciones tiene un empaque completo. Esto es importante porque puede concientizar a las personas para consumir la porción indicada en la etiqueta y no el envase completo.

Por último, al evaluar los *claims* o declaraciones de contenido de nutrientes según las gráficas 10, 11 y 12, es posible establecer que la mayoría de las personas no saben el significado de "*light*" y este es asociado con alimentos que no contienen calorías, lo cual podría provocar que la población consuma cantidades excesivas de dichos alimentos y no tomen en cuenta los nutrientes que aportan en sus requerimientos diarios. Así mismo, la declaración "buena fuente de proteína" se asocia con alimentos aptos para deportistas, aunque en la misma proporción, se asocia también con alimentos cuyo contenido proteico equivale del 10 al 19% de la

ingesta diaria recomendada. En cuanto a los términos “buena fuente, más y excelente fuente” según la población, estos son sinónimos, lo cual es incorrecto y podría provocar que no se estén ingiriendo las cantidades adecuadas tanto de macro como de micronutrientes.

Según los resultados discutidos anteriormente, se elaboraron comunicadores con las herramientas educativas de la tabla nutricional que proporciona la misma FDA; estos comunicadores centraron sus esfuerzos en explicar a los estudiantes qué son los macronutrientes, los porcentajes de los valores diarios y los tamaños de las porciones. Se les explicó a los estudiantes sobre la importancia de conocer y utilizar la tabla nutricional de los alimentos preenvasados para realizar elecciones alimentarias más saludables que les permitan mantener un estado óptimo y prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles que pueden afectar de manera crónica su salud en general.

Durante la capacitación, se identificó que el área con más dificultad de comprensión fue acerca de los porcentajes de los valores diarios de referencia de nutrientes, ya que para los estudiantes fue difícil complejo analizar como estos se obtenían y lo que significaban. En el transcurso de la explicación de este tema, se realizaron varias preguntas que fueron respondidas detalladamente para facilitar el correcto entendimiento. También se identificó que el tema de los tamaños de las porciones fue el que resultó más fácil de explicar, ya que la comprensión en general fue buena y no se formularon preguntas al respecto.

Por último, es importante mencionar que, respecto a capacitaciones impartidas anteriormente sobre la tabla nutricional antigua de la FDA, esta capacitación se tornó menos complicada, ya que los estudiantes parecían entender fácilmente la mayoría de los conceptos explicados. Lo anterior podría hacer referencia a que el formato de la tabla nutricional nueva es más fácil de comprender, pero se requiere una capacitación clara.

6. CONCLUSIONES

- La población estadounidense estudiada no conoce el significado de la palabra “calorías”, por lo que, en primer lugar, los programas educativos relacionados con la información nutricional de los alimentos deberían centrarse en ese aspecto.
- En cuanto a los conceptos de carbohidratos y proteínas, las personas encuestadas demostraron no conocer qué nutrientes incluyen los carbohidratos totales y tampoco conocen los requerimientos diarios de proteína que deben consumir; lo cual puede ser perjudicial para su salud.
- A pesar de comprender el tamaño de porción y las porciones por envase de la tabla nutricional, la población encuestada no pudo determinar el número de calorías totales que aportaba el envase del producto estudiado, lo cual puede generar una subestimación del consumo calórico diario.
- Las personas encuestadas no comprenden adecuadamente los *claims* nutricionales de los envases de los alimentos preenvasados, lo cual puede provocar que consideren saludables o sin calorías algunos alimentos que no lo son.
- Los estudiantes encuestados fueron capacitados mediante comunicadores que contenían el material educativo compartido por la FDA; el tema de los porcentajes de valores diarios de referencias de nutrientes fue el que causó más confusión en la población, sin embargo, se logró su entendimiento.

7. RECOMENDACIONES

- Las autoridades de la FDA deberían centrar sus campañas educativas respecto al etiqueta nutricional de los alimentos preenvasados en aquellos conceptos básicos, como el significado de cada nutriente y los requerimientos diarios.
- Los establecimientos educativos de Estados Unidos deberían incluir clases magistrales sobre la lectura correcta de la tabla nutricional, como parte de un sistema integral que promueva el bienestar físico y la vida saludable.
- La FDA como parte de sus servicios a la población estadounidense, podría brindar cursos gratuitos en línea para conocer más sobre el etiquetado general y nutricional de los alimentos preenvasados.
- La investigación realizada se llevó a cabo 2 años después de la completa entrada en vigor de la tabla nutricional actualizada bajo la normativa FDA, por lo que se recomienda realizar un nuevo estudio después de al menos 2 años más, para saber si se han presentado avances en el conocimiento de la población.
- En un estudio posterior, podría evaluarse si los alumnos que fueron capacitados realmente comprendieron y ponen en práctica la información que se les brindó a lo largo de la capacitación.

8. BIBLIOGRAFÍA

Centro para el control y la prevención de enfermedades (CDC). Enfermedades Crónicas en América (en línea). 2019. Consultado el 24 de noviembre de 2022. Disponible en: <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>

Food and Drug Administration – Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Requisitos de la FDA para el etiquetado de alimentos (en línea). 2016. Consultado el 05 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://otca.gob.do/wp-content/uploads/2011/06/Requisitos-de-la-FDA-para-el-Etiquetado-de-Alimentos.pdf>

Food and Drug Administration – Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). La nueva etiqueta de información nutricional (en línea). 2018. Consultado el 24 de noviembre de 2022. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/la-nueva-etiqueta-de-informacion-nutricional>

Food and Drug Administration – Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Respuestas a preguntas frecuentes sobre la FDA (en línea). 2021. Consultado el 05 de diciembre de 2022, Disponible en: <https://www.fda.gov/about-fda/fda-basics/respuestas-preguntas-frecuentes-sobre-la-fda>

Lando, A. M. & Lo, S. C. (2013). El etiquetado nutricional de una sola porción más grande y de doble columna puede ayudar a los consumidores a elegir alimentos más saludables. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(2), 241-250. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.11.006>

Levy, A. S. & Fein, S. B. (1998). La capacidad de los consumidores para realizar tareas utilizando etiquetas nutricionales. *Journal of Nutrition Education*, 30(4), 210-217. [https://doi.org/10.1016/s0022-3182\(98\)70321-8](https://doi.org/10.1016/s0022-3182(98)70321-8)

Lin, C. T. J. & Lee, J. Y. (2004). Quién utiliza la información de la etiqueta de los alimentos. *Journal of Food Products Marketing*, 10(4), 17-37. https://doi.org/10.1300/j038v10n04_02

Persoskie, A., Hennessy, E. & Nelson, W. L. (2017). Comprensión de los consumidores estadounidenses de las etiquetas nutricionales en 2013: la importancia de la alfabetización en salud. *Preventing Chronic Disease*, 14. <https://doi.org/10.5888/pcd14.170066>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). Enfermedades no transmisibles (en línea). 2018. Consultado el 24 de noviembre de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles (en línea). 2022. Consultado el 07 de diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

9. ANEXOS

Anexo 1. Acta del Proyecto Final de Graduación



ACTA (CHARTER) DEL PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN (PFG)

Nombre y apellidos: Mariela Victoria Sierra Fajardo

Lugar de residencia: New Jersey, EE. UU.

Institución: FIFCO

Cargo / puesto: Regional Regulatory Affairs

Información principal y autorización del PFG	
Fecha: 2/08/2022	Nombre del proyecto: Evaluación de la comprensión de la información nutricional según el formato de FDA en alumnos de Zoni Language Center, Elizabeth, NJ, EE. UU.
Fecha de inicio del proyecto: 31/08/2022	Fecha tentativa de finalización: 31/12/2022
Tipo de PFG: Tesina	
Objetivos del proyecto (general y específicos) Objetivo general: <ul style="list-style-type: none">- Revisar el nivel de comprensión de la información nutricional de los alimentos preenvasados según la normativa de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés), con el fin de que los alumnos mejoren su alimentación de forma saludable y sostenible. Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Aplicar una encuesta a los estudiantes de Zoni Language Center, para darle seguimiento a la comprensión de la tabla nutricional de alimentos preenvasados según la normativa de la FDA.- Evaluar los resultados de la encuesta, para darle capacitación a los estudiantes de acuerdo con sus debilidades y fortalezas.	


Descripción del producto: El formato de tabla nutricional, así como la información nutricional adicional según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), cumple una regulación muy específica, descrita en el Código de Regulaciones Federales Número 21 (CFR 21 por sus siglas en inglés). Según indica la FDA, este formato de tabla nutricional está diseñado para una adecuada comprensión por toda la población, pues es simple, descriptivo y se resalta en él aquella información que puede resultar crítica para los consumidores, como el número de calorías presentes en el alimento. Sin embargo, en distintas discusiones educativas, se ha cuestionado si realmente la población entiende la tabla nutricional y le da un uso adecuado para realizar decisiones alimentarias correctas y según sus necesidades.

Por lo anterior, se busca conocer si la población que reside en Estados Unidos, específicamente en el estado de Nueva Jersey, comprende y utiliza de forma correcta la tabla nutricional de los alimentos preenvasados. De forma adicional, con los resultados obtenidos, se pretende crear una guía para facilitar el entendimiento de la tabla nutricional, así como de la información nutricional adicional para la población del estudio.

Necesidad del proyecto: El proyecto plantea conocer el estado de comprensión actual de la tabla y la información nutricional adicional de los alumnos de Zoni Language Center, sede Elizabeth New Jersey; para luego, con la información obtenida, crear material educativo que pueda guiarlos para realizar sus elecciones alimentarias de una forma adecuada y basándose en sus necesidades individuales.

Justificación de impacto del proyecto: La tasa de obesidad en adultos en Estados Unidos para el año 2021 fue de 42% según el Fideicomiso para la Salud Americana (Trust for American Health); mientras el 10% de los adultos sufren diabetes mellitus tipo 2 y el 33% de los adultos presentan hipertensión arterial. Las cifras anteriores, relacionadas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), han incrementado drásticamente en los últimos años y se relacionan directamente con el consumo de alimentos ultra procesados que son altos en energía, sodio (Na), grasa (total, saturada y trans) y azúcares añadidos. Derivado de lo anterior, en el año 2016 la FDA decidió modificar su formato de tabla nutricional, así como regular más estrictamente la información nutricional adicional, para mejorar la comprensión de los consumidores y que esta sirva como una herramienta que permita a la población tomar decisiones alimentarias informadas y según sus necesidades personales. Por lo tanto, se pretende evaluar si la población seleccionada entiende y usa adecuadamente la información nutricional de los alimentos preenvasados y a su vez, crear material educativo para reforzar aquellos aspectos cuya comprensión sea menor, con el objetivo de brindarles una herramienta útil que influya de manera positiva en su alimentación y específicamente en la decisión de compra que realizarán, para disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como las mencionadas anteriormente.

Restricciones: La población del estudio requiere ser delimitada, ya que la ciudad de Elizabeth en New Jersey posee 120.568 habitantes y no se tienen los recursos

necesarios para abarcarla en su totalidad; por lo tanto, se realizará el estudio únicamente en la escuela Zoni Language Center, en su jornada matutina.	
Entregables: Avances periódicos del desarrollo del PFG al tutor (a). Entrega del documento aprobado al lector (a) para su revisión y para su posterior aprobación y calificación. Tribunal evaluador (tutor (a) y lector(a), entregan calificación promediada)	
Identificación de grupos de interés: Cliente(s) directo(s): <ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes de Zoni Language Center - Maestros de Zoni Language Center - FDA - Dirigentes de Zoni Language Center Cliente(s) indirecto (s): <ul style="list-style-type: none"> - Nutricionistas - Residentes de Elizabeth, New Jersey. 	
Aprobado por el director MIA: Félix Modesto Cañet Prades	Firma:
Aprobado por profesora Seminario Graduación: MIA. Ana Cecilia Segreda Rodríguez	Firma:
Maestrante: Mariela Victoria Sierra Fajardo	Firma: 

Anexo 2. Encuesta

ENCUESTA: NIVEL DE CONOCIMIENTO DEL FORMATO DE TABLA NUTRICIONAL DE LA FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA).

Nombre: _____ Género: _____ Edad: _____

Ciudad de residencia: _____ Ocupación: _____ Fecha: _____

Sección 1: Lea detenidamente las preguntas y marque con una X la respuesta correcta.

1. ¿Qué es una caloría?

- a. Unidad de medida de energía _____
- b. Indicador de obesidad _____
- b. Medida de grasa _____

2. El consumo excesivo de grasa saturada:

- a. Protege el corazón de enfermedades _____
- b. Puede provocar enfermedades crónicas _____
- c. Es saludable _____

3. Mientras más grasas trans tenga un alimento:

- a. Es mejor para la salud _____
- b. Es perjudicial para la salud _____
- b. No tiene ninguna importancia _____

4. ¿Cuántos mg de sodio se deben consumir al día?:

- a. 100 mg _____
- b. 2,300 mg _____
- c. 10,000 mg _____

5. Los carbohidratos totales incluyen:

- a. Azúcares totales _____
- b. Fibra Dietética _____
- c. a y b son correctas _____

6. ¿Cuántos gramos de proteína se recomienda consumir al día?
- a. 100 g ____ b. 2,000 g ____ c. 50 g ____

Sección 2: Observe la imagen, lea detenidamente las preguntas y marque con una X la respuesta correcta.

Nutrition Facts / Información Nutricional	
About 3.5 Servings per container / Aprox. 3.5 Raciones por envase	
Serving size / Tamaño por Ración 1/2 cup / taza (130 g)	
Amount per Serving / Cantidad por Ración	
Calories / Calorías	170
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 8 g	10 %
Saturated Fat / Grasa Saturada 1 g	5 %
Trans Fat / Grasa Trans 0 g	
Cholesterol / Colesterol 0 mg	0 %
Sodium / Sodio 450 mg	20 %
Total Carb. / Carbohidrato Total 20 g	7 %
Dietary Fiber / Fibra Dietética 6 g	21 %
Total Sugars / Azúcares Totales 0 g	
Includes 0 g Added Sugars / Incluye 0 g de Azúcar Añadido	0 %
Protein / Proteína 7 g	
Vitamin D / Vitamina D 0 mcg	0 %
Calcium / Calcio 44 mg	4 %
Iron / Hierro 2 mg	10 %
Potassium / Potasio 480 mg	10 %
*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 % del Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día es usado como recomendación nutricional general.	

7. ¿Cuántas calorías aporta el envase completo de este producto?
- a. 170 ____ b. 595 ____ c. 700 ____
8. ¿Cuál es el tamaño de la porción recomendada?
- a. 170 g ____ b. 3.5 g ____ c. 130 g ____
9. ¿Cuántas porciones contiene el envase completo?
- a. 170 ____ b. 3.5 ____ c. 130 ____
10. Si un alimento dice que es “Light”, significa que:
- a. No tiene calorías ____ b. Se puede consumir en grandes cantidades ____
- c. Tiene menos energía o nutrientes que otro alimento similar ____
11. Si un alimento dice es que Buena fuente de Proteína, significa que:
- a. Es solo para deportistas ____ b. Contiene 10 – 19% de proteína ____
- c. Contiene 10 g de proteína ____
12. Los términos “Buena fuente de calcio, más calcio, excelente fuente de calcio” significan lo mismo:
- a. Verdadero ____ b. Falso ____

Anexo 3. Material Educativo compartido

¿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

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container 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 2,600
Total Fat	Less than 65g 80g
Salt 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.	

- 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.



Marzo 2020 — 1

1

Los tamaños de las porciones son reales

La información de las porciones por recipiente y el tamaño de la porción aparecen en letra grande y en negrita. Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional se han actualizado para reflejar mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber. NOTA: El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.

- La información nutricional que figura en la etiqueta de información nutricional generalmente se basa en una porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden mostrar la información por envase.
- Un envase de alimento puede contener más de una porción.

2

Las calorías ahora más visibles

Las calorías ahora están en letra más grande y en negrita para que la información sea más fácil de encontrar y usar.

2,000 calorías al día se utilizan como guía para consejos generales de nutrición. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores dependiendo de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas en <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>.

3

Los mínimos y máximos del % de Valor Diario

El porcentaje de Valor Diario (% VD) muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria total. Los Valores Diarios se han actualizado, lo que puede aumentar o disminuir el porcentaje de Valor Diario en la nueva etiqueta de información nutricional. Como guía general:

- **El 5% del VD o menos** de un nutriente por porción se considera **bajo**.
- **El 20% del VD o más** de un nutriente por porción se considera **alto**.

La nota al pie en la parte inferior de la etiqueta se ha actualizado para explicar mejor el significado del % VD.

4

Nutrientes: La lista actualizada

¿Qué Información ya no se requiere en la etiqueta?

Se han eliminado las “**calorías de la grasa**” de la etiqueta porque las investigaciones muestran que el tipo de grasa consumida es más importante que la cantidad.

Las **vitaminas A y C** ya no son necesarias en la etiqueta ya que las deficiencias de estas vitaminas son raras hoy en día. Estos nutrientes se pueden incluir de forma voluntaria.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Marzo 2020 — 2

Nutrientes: La lista actualizada (continuación)

¿Qué Información se agregó a la etiqueta?

Se ha añadido **las azúcares añadidas** a la etiqueta porque consumir muchos azúcares añadidas puede dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios y al mismo tiempo mantenerse dentro de los límites de calorías. Las azúcares añadidas son azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (p. ej. el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales.

La **vitamina D y el potasio** ahora se requieren en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las dietas altas en vitamina D y potasio pueden reducir el riesgo de osteoporosis y presión arterial alta, respectivamente.

¿Qué vitaminas y minerales permanecieron igual?

El **calcio y el hierro** continuarán en la etiqueta porque los estadounidenses no siempre obtienen las cantidades recomendadas. Las dietas altas en calcio y hierro pueden reducir el riesgo de osteoporosis y anemia, respectivamente.

Haga que la etiqueta trabaje para usted

Use la etiqueta para satisfacer sus necesidades dietéticas personales. Elija alimentos que contengan más de los nutrientes que desea obtener y menos de los nutrientes que desee limitar.

Con frecuencia, elija alimentos que sean:

- Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio.
- Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

Elegir alimentos y bebidas más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar algunas afecciones de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y anemia.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Calorías: ¿Qué hay en un número?

Nueva etiqueta de
información nutricional

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%
<small>* 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.</small>	

¿Qué son las calorías?

Las calorías se refiere al número total de calorías o "energía" que usted obtiene de todas las fuentes (carbohidratos, grasas, proteínas y alcohol) en una porción de un alimento o bebida.

Las calorías ahora más visibles

Las calorías ahora se muestran en letra más grande y en negrita en la nueva etiqueta de información nutricional para que la información sea más fácil de encontrar y usar.

Haga que las calorías trabajen para usted

Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Se usan 2,000 calorías por día como guía general para el asesoramiento nutricional, pero sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores dependiendo de su edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física. **Comer demasiadas calorías por día está relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Descubra cuántas calorías necesita en <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-a-ll-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>.**

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



El tamaño importa

Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional se han actualizado para reflejar mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber. **El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.** La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional generalmente se basa en una sola porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden tener información nutricional por envase.

Es posible que desee prestar atención al tamaño de la porción, especialmente a la cantidad de porciones que hay en el recipiente, para saber la cantidad de calorías y nutrientes que consume. Un envase de alimentos puede contener más de una porción, por lo tanto, **si come dos porciones, obtendrá dos veces las calorías que se muestran en la etiqueta.**

Por ejemplo, si usted comió una porción de los alimentos que se muestran en la etiqueta de la derecha, estaría comiendo **220** calorías, y dos porciones serían **440** calorías.

Nutrition Facts			
2 servings per container			
Serving size		1 cup (255g)	
Calories	Per serving	Per container	
	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.



CONSEJO

Los términos "sin grasa" y "sin azúcares añadidas" no significan "sin calorías". Estos alimentos pueden tener tantas calorías como los alimentos regulares, o más. Siempre revise las etiquetas de información nutricional y compare las calorías y nutrientes en las diferentes versiones.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Obtenga información sobre el tamaño de la porción

Comience con la información sobre porciones

Primero, observe el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por recipiente que se encuentran en la parte superior de la etiqueta. El tamaño de la porción se muestra como una medida común del hogar que es apropiada para el alimento (como una taza, una cucharada, un trozo, una rodaja o un frasco), seguido de la cantidad métrica en gramos (g).

La información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional generalmente se basa en una sola porción del alimento. Sin embargo, algunos recipientes también pueden tener información nutricional por envase.

Comprenda los tamaños de las porciones

Algunos tamaños de porciones han cambiado en la nueva etiqueta de información nutricional. Por ley, el tamaño de las porciones debe basarse en la cantidad de alimentos que las personas suelen consumir, y no en la cantidad que *deben* consumir. Los tamaños de las porciones en la etiqueta de información nutricional se han actualizado para reflejar mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber. Por ejemplo, según la revisión de información relevante, como encuestas a nivel nacional de las cantidades de alimentos que comen los estadounidenses, el tamaño de la porción de refresco ha cambiado de 8 onzas a 12 onzas.

A continuación, se presentan más datos sobre los tamaños de las porciones para tener en cuenta:

- El tamaño de la porción no es una recomendación de cuánto comer.
- Un envase de alimento puede contener más de una porción.
- Algunos recipientes también pueden tener una etiqueta con dos columnas: una columna que muestra la cantidad de calorías y nutrientes en una porción y la otra columna que muestra esta información para todo el envase. Los envases con etiquetas de "columna doble" le permiten saber cuántas calorías y nutrientes está obteniendo si come o bebe todo el paquete de una vez.

Etiqueta de muestra para lasaña congelada

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* 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: Ahora incluidos en la etiqueta de información nutricional

Ahora se requiere que la etiqueta de información nutricional incluya información sobre azúcares añadidas. Al momento de elegir alimentos y bebidas, es importante considerar la cantidad de azúcares añadidas, junto con toda la información de la etiqueta de información nutricional.

¿Qué son las azúcares añadidas y en qué se diferencian de los azúcares totales?

1 Los **azúcares totales** incluyen los azúcares que están presentes de forma natural en alimentos y bebidas nutritivas, como el azúcar en la leche y las frutas, al igual que las azúcares añadidas que puedan estar presentes en el producto. No existe un Valor Diario* para azúcares totales porque no se ha hecho ninguna recomendación sobre la cantidad total que se debe comer en un día.

2 Las **azúcares añadidas** incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Estos no incluyen los azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas y las verduras. El Valor Diario para las azúcares añadidas es de 50 gramos por día con base en una dieta de 2,000 calorías diarias.

Para la mayoría de los estadounidenses, la principal fuente de azúcares añadidas son las bebidas endulzadas con azúcar, los productos homeados, los postres y los dulces.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 8 fl oz (240mL)	
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 25g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 40mg	0%

*Los Valores Diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.



¿Por qué ahora las azúcares añadidas son incluidos en la etiqueta de información nutricional?

Las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* recomiendan limitar las calorías provenientes de azúcares añadidas a menos del 10 por ciento de las calorías totales al día. Por ejemplo, si usted consume una dieta diaria de 2,000 calorías, eso serían 200 calorías o 50 gramos de azúcares añadidas al día. Consumir demasiados azúcares añadidas puede dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios y al mismo tiempo mantenerse dentro de los límites de calorías. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. ahora incluirá las azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional para que usted pueda tomar decisiones informadas, basándose en sus necesidades y preferencias individuales.

¿Cómo se incluirán las azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional?

Las etiquetas para alimentos y bebidas con azúcares añadidas mostrarán la cantidad de gramos y el porcentaje de Valor Diario (% VD) para azúcares añadidas dentro de la etiqueta de información nutricional.

Tener la palabra "incluye (includes)" antes de las azúcares añadidas en la etiqueta indica que las azúcares añadidas están incluidos en la cantidad de gramos de azúcares totales en el producto.

Por ejemplo, un envase de yogur con edulcorantes añadidos podría incluir:

Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	14%

Esto significa que una porción del producto tiene 7 gramos de azúcares añadidas y 8 gramos de azúcares naturales, para un total de 15 gramos de azúcar. Los 7 g de azúcares añadidas representan el 14% del Valor Diario de azúcares añadidas.

Excepción: Las etiquetas de los envases y recipientes de azúcares y jarabes de un solo ingrediente, como el azúcar de mesa, el jarabe de arce o la miel, incluirán el porcentaje de Valor Diario de azúcares añadidas dentro de la etiqueta de información nutricional, y la cantidad de gramos por porción y el % VD pueden incluirse en una nota al pie. Los azúcares y jarabes de un solo ingrediente están etiquetados de esta manera para que no parezca que se hayan agregado más azúcares al producto y para garantizar que los consumidores tengan información sobre cómo una porción de estos productos contribuye al Valor Diario de azúcares añadidas y a su dieta total.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Etiqueta de azúcares y jarabes de un solo ingrediente

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%
<small>* 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.</small>	
<small>[†] One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.</small>	

1

Esto muestra el % VD para azúcares añadidas en azúcares y jarabes de un solo ingrediente.

2

Los productos de azúcar y jarabe de un solo ingrediente también pueden incluir una nota al pie con información sobre la cantidad de gramos y el % VD para azúcares añadidas.

Deje que la etiqueta de información nutricional sea su guía

La nueva etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a comparar y elegir alimentos con bajo contenido de azúcares añadidas.

Revise la etiqueta para ver si los alimentos son BAJOS o ALTOS en azúcares añadidas.

- **5% del VD o menos** es una fuente *BAJA* de azúcares añadidas
- **20% del VD o más** es una fuente *ALTA* de azúcares añadidas

¿Necesito renunciar a las azúcares añadidas?

The *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* establecen que se puede incluir una cantidad limitada de azúcares añadidas como parte de un patrón general de alimentación saludable que incluye opciones saludables de cada uno de los grupos de alimentos de MiPlato (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas). Es importante recordar que las azúcares añadidas son solo una pieza de información en la etiqueta. Revisar la lista de ingredientes y leer toda la información en la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones más informadas.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Los mínimos y máximos del porcentaje de Valor Diario

El porcentaje de Valor Diario explicado

El porcentaje de Valor Diario (% VD) muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria total. **El % VD puede ayudarlo a determinar si una porción de comida es alta o baja en nutrientes.**

Los Valores Diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día. **Los Valores Diarios se han actualizado, lo que puede aumentar o disminuir el porcentaje de Valor Diario en la nueva etiqueta de información nutricional.**

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

*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.

% de Valor Diario

Utilice el porcentaje de Valor Diario para tomar decisiones informadas

El % VD puede ayudarlo a tomar decisiones informadas sobre lo que come y bebe.

- **Compare Alimentos:** el % VD le facilita hacer las comparaciones. Solo asegúrese de que los tamaños de las porciones de cada producto sean iguales. Revise el % VD de los diferentes nutrientes y elija más a menudo los alimentos que contengan los nutrientes que desea obtener y menos de los nutrientes que quiera limitar.
- **Controle los intercambios dietéticos:** No tiene que renunciar a su comida favorita para tener una dieta saludable. Use el % VD para hacer intercambios dietéticos con otros alimentos durante el día. Cuando un alimento que le gusta tiene un alto contenido de nutrientes de los que desea obtener menos, o un bajo contenido de nutrientes del cual desea obtener más, puede equilibrarlo con alimentos que sean bajos (o altos) en ese nutriente en otros momentos del día.



Marzo 2020 — 1



CONSEJO

Use el % VD para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente específico. Como guía general:

- 5% del VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo.
- 20% del VD o más de un nutriente por porción se considera alto.

Con frecuencia, elija alimentos que sean:

- Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio.
- Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas.

¿Qué pasa con las grasas *trans*, las proteínas y los azúcares totales?

Algunos nutrientes no tienen un % VD

- La proteína generalmente no tiene un porcentaje de Valor Diario (% VD) en la etiqueta, por lo tanto, use la cantidad de gramos (g) como guía.
- Las grasas *trans* y los azúcares totales no tienen un porcentaje de Valor Diario (% VD), por lo tanto, use la cantidad de gramos (g) para comparar y elegir alimentos.

¿Qué es esa nota al pie en la parte inferior?

La nota al pie explica qué tanto contribuye un nutriente en una porción de comida para una dieta diaria, y que 2,000 calorías al día se usan como consejo de nutrición en general.

Valores Diarios en acción

Observe la etiqueta de muestra para lasaña congelada a continuación. ¿Este producto es **ALTO** en algún nutriente (más del 20% del VD) o **BAJO** en cualquier nutriente (menos del 5% del VD)? Asegúrese de revisar las etiquetas para ver qué nutrientes son **ALTOS** o **BAJOS** en los productos que compra.

Etiqueta de muestra para lasaña congelada

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup (227g)	
Amount per serving	
Calories 280	
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

— ALTO

— ALTO

— BAJO

— BAJO

— ALTO

* 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.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel