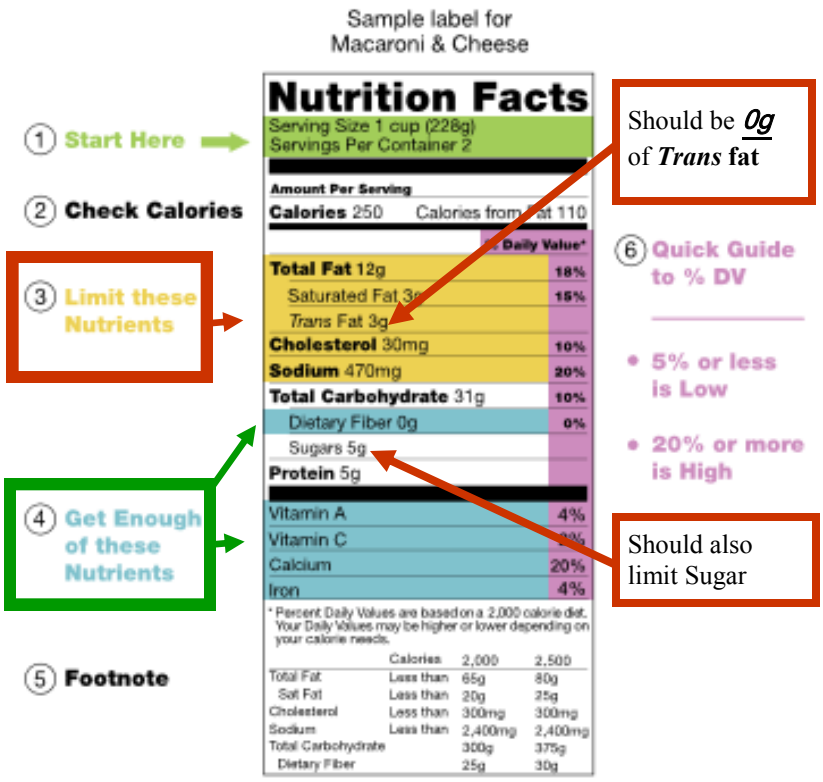
A Key to Choosing Healthful Foods

Using the Nutrition Facts on the Food Label



1. Serving Size

This section is the basis for determining number of calories, amount of each nutrient, and %DVs of a food. Use it to compare a serving size to how much you actually eat. Serving sizes are given in familiar units, such as cups or pieces, followed by the metric amount, e.g., number of grams.

2. Amount of Calories

If you want to manage your weight (lose, gain, or maintain), this section is especially helpful. The amount of calories is listed on the left side. The right side shows how many calories in one serving come from fat. In this example, there are 250 calories, 110 of which come from fat. The key is to balance how many calories you eat with how many calories your body uses. *Tip: Remember that a product that's fat free Isn't necessarily calorie free.*

3. Limit these Nutrients

Eating too much total fat (including saturated fat and trans fat), cholesterol, or sodium may increase your risk of certain chronic diseases, such as heart disease, some cancers, or high blood pressure. The goal is to ***stay below*** 100%DV for each of these nutrients per day.

4. Get Enough of these Nutrients

Americans often don't get enough dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron in their diets. Eating enough of these nutrients may improve your health and help reduce the risk of some diseases and conditions.

5. Footnote with Daily Values (%DVs)

The footnote provides information about the DVs for important nutrients, including fats, sodium and fiber. The DVs are listed for people who eat 2,000 or 2,500 calories each day.

The amounts for total fat, saturated fat, cholesterol, and sodium are *maximum amounts.* That means you should try to ***stay below*** ***the amounts listed.***

6. Percent (%) Daily Value

This section tells you whether the nutrients (total fat, sodium, dietary fiber, etc.) in one serving of food contribute a little or a lot to your total daily diet.

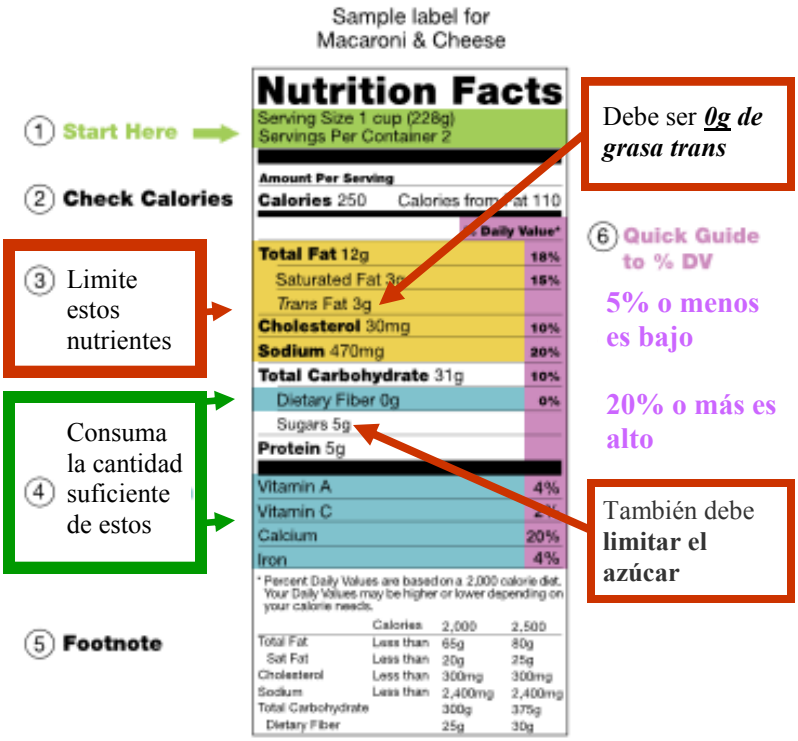
The %DVs are based on a 2,000calorie diet. Each listed nutrient is based on 100% of the recommended amounts for that nutrient. For example, 18% for total fat means that one serving furnishes 18% of the total amount of fat that you could eat in a day and stay within public health recommendations.

Use the Quick Guide to Percent DV (%DV): **5%DV or less is low** and **20%DV or more is high.**

From FDA: Labeling & Nutrition > A Key to Choosing Healthful Foods: Using the Nutrition Facts on the Food Label

Una Clave Para Elegir Alimentos Saludables

Cómo usar los datos de Nutrición que figura en la etiqueta del alimento



1. Ración
Esta sección es la base para determinar el número de calorías, la cantidad de cada nutriente y el % de VD de un alimento. Utilícela para comparar una ración con la cantidad que usted ingiere realmente. Las raciones se presentan en unidades familiares como tazas o trozos, seguidas de la cifra métrica, por ejemplo, número de gramos.

2. Cantidad de calorías
Si desea controlar su peso (bajar, aumentar o mantenerse), esta sección es especialmente útil. La cantidad de calorías figura en el lado izquierdo. El lado derecho muestra cuántas calorías de una porción provienen de la grasa. En este ejemplo, las calorías son 250, de las cuales 110 provienen de la grasa. La clave está en equilibrar la cantidad de calorías que ingiere con la cantidad de calorías que su cuerpo utiliza. *Consejo: recuerde que un producto sin contenido de grasa no necesariamente está libre de calorías.*

3. Limite estos nutrientes
Comer demasiadas grasa total (incluidas la grasa saturada y la grasa trans), colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, algunos tipos de cáncer o presión arterial elevada. El objetivo es ***no superar*** el 100% de VD de cada uno de estos nutrientes por día.

4. Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes
Los americanos suelen no consumir suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro en sus dietas. Ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones.

5. Nota al pie con Valores Diarios
Brinda información acerca de los VD de los nutrientes importantes, incluidas las grasas, el sodio y la fibra. Los VD se incluyen en la lista para las personas que ingieren 2,000 o 2,500 calorias por dia. ***La nota al pie se encuentra sólo en las etiquetas más grandes y no varía entre los productos.***

6. Porcentaje (%) de Valor Diario
Esta sección le informa si el aporte de nutrientes (grasa total, sodio, fibra dietética, etc.) de una ración de alimentos a su dieta diaria total es bajo o alto. Los % de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Cada nutriente que se enumera está basado en el 100% de las cantidades recomendadas para dicho nutriente. Por ejemplo, el 18% para la grasa total significa que una ración aporta el 18% de la cantidad total de grasas que usted puede comer en un día y mantenerse dentro de los límites de las recomendaciones de salud pública. Utilice la Guía rápida para el porcentaje de VD (% VD): ***5% de VD o menos es bajo y 20% de VD o más es alto.***

Para obtener más información, llame a la línea de información sobre alimentos del Centro de Seguridad de Alimentos y Nutrición Aplicada de la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU., Línea de Información sobre Alimentos, 1-888-SAFEFOOD (gratis), de 10 a.m. a 4 p.m. hora del este, de lunes a viernes. O visite al sitio Web de la FDA en www.fda.gov.