

CANTIDAD DE CALORÍAS EN EL MENÚ



Información para los consumidores



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Comer saludable fuera de casa - Ahora es más fácil que nunca



- En el mundo acelerado de hoy, los estadounidenses consumen aproximadamente **un tercio** de sus calorías de alimentos preparados fuera del hogar.
- Las etiquetas de información nutricional en los menús pueden ayudarle a tomar decisiones informadas y saludables al elegir comidas y refrigerios.
- A partir del 7 de mayo de 2018, se empezó a ofrecer información sobre la cantidad de calorías en muchos menús y tableros de menús en los restaurantes y otros establecimientos de comida que forman parte de una cadena de 20 o más establecimientos.



3 pasos para comer delicioso y saludable fuera de casa

Le ofrecemos algunas sugerencias para comer sano y delicioso cuando come fuera de casa:

1. Determine sus necesidades calóricas
2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías
3. Elija la mejor opción para usted



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

1. Determine sus necesidades calóricas

- Conocer sus necesidades calóricas es importante para manejar sus elecciones diarias de alimentos y bebidas.
- Puede basarse en un promedio de 2,000 calorías diarias, pero sus necesidades calóricas pueden variar de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad física.
- Visit www.fda.gov/caloriesonthemenu para ver **la Tabla de Necesidades Calóricas Diarias Estimadas** y averiguar sus necesidades calóricas.



2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías

¿Dónde aparece el contenido de calorías?

Las calorías se indican al lado del nombre o precio de la comida o bebida en los menús y tableros de menús, incluso en el servicio por ventanilla, y pueden encontrarse en los siguientes tipos de establecimientos:

- Cadenas de restaurantes
- Cadenas de cafeterías
- Panaderías
- Heladerías
- Establecimientos alimentarios de autoservicio, como por ejemplo comidas estilo buffet o bar de ensaladas
- Salas de cine
- Parques de entretenimiento
- Tiendas de comestibles/tiendas multiservicios



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías

¿Dónde NO aparece la información sobre el contenido de calorías?

- Los alimentos que se venden en los mostradores de carnes frías y fiambres y que necesitan más preparación
- Alimentos comprados a granel en las tiendas de comestibles, como por ejemplo pan en rebanadas en la sección de panadería
- Las botellas de bebidas alcohólicas exhibidas en la vitrina de un bar
- Alimentos en vehículos de transporte, tales como "food trucks," aviones y trenes
- Los alimentos en los menús de las escuelas primarias y secundarias que forman parte del Programa Nacional de Almuerzo Escolar del Departamento de Agricultura de los EE. UU.
- Restaurantes y otros establecimientos que no forman parte de una cadena de 20 o más

**FDA****U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías

Cuando una de las opciones del menú está disponible en diferentes sabores o variedades (por ejemplo, helado de vainilla y chocolate), o incluye un plato principal con un acompañamiento de su elección, por ejemplo un sándwich que se ofrece con papas fritas, ensalada o fruta, el contenido de calorías se indicará de la siguiente manera:

Dos opciones

Las calorías se separan con una barra diagonal (por ejemplo 250/350 calorías)

Tres o más opciones

Las calorías se indican en un rango (por ejemplo 150-300 calorías)

Compos include Medium Fries and Medium Soft Drink

Item	Price	Calories
1 BURGER		
Burger Combo	\$5.49	Cal. 850 - 1150
Burger Only	\$3.19	Cal. 650
2 CHEESEBURGER		
Cheeseburger Combo	\$5.99	Cal. 920 - 1220
Cheeseburger Only	\$3.69	Cal. 720
3 CHICKEN SANDWICH		
Sandwich Combo (Grilled or Crispy)	\$7.09	Cal. 600 - 1050
Sandwich Only (Grilled or Crispy)	\$4.19	Cal. 400 / 550
+ Large Fries and Large Soft Drink \$1.10 adds 120 - 220 Cal.		
2,000 calories a day is used for general nutrition advice, but calorie needs vary.		
Additional nutrition information is available upon request.		

SIDES

SOFT DRINK

MILK SHAK

KIDS MEAL



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías

¿Se ofrecerá también otra información nutricional?

- Además de la información sobre calorías, a solicitud de los consumidores, los establecimientos cubiertos deben proporcionar información nutricional escrita sobre **grasas saturadas, sodio y fibra dietética**.
- Por lo tanto, cuando coma fuera de su casa no dude en solicitar más información nutricional siempre que lo desee.

ENTRÉES

Total Calories (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	Total Carbohydrates (g)	Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)
1560	92	16	1	150	2850	136	19	11	45
950	39	11	0	150	2210	89	9	8	66
1900	116	20	1	70	4060	175	18	10	38
1290	81	47	3	195	2770	89	5	9	52
1350	82	15	0	95	2200	102	17	4	47
1620	114	28	1	115	4060	103	18	3	48
990	59	10	0	150	2750	72	5	18	37
480	17	5	0	210	2260	26	5	8	54
290	11	3	0	110	1300	19	4	6	29
1200	61	36	2	165	1490	125	7	7	36
740	29	13	0	120	2890	68	9	15	52
660	30	6	0	45	680	79	10	9	19
450	36	6	0	0	760	7	1	3	34
1110	67	11	0	180	2650	90	6	20	36
690	30	5	0	195	2430	75	6	21	30
1360	67	34	2	185	2930	137	19	8	59



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

3. Elija la mejor opción para usted

Comer sano es una decisión personal. A continuación le ofrecemos algunos consejos para que pueda tomar las mejores decisiones para usted y su familia.



Comparar la información nutricional y sobre calorías puede ayudarle a tomar mejores decisiones antes de ordenar la comida.



Las guarniciones pueden agregar muchas calorías a una comida. Por lo general, los vegetales cocinados al vapor o asados a la parrilla y las frutas son opciones con menor contenido de calorías. Con la información sobre el contenido de calorías, puede elegir las mejores opciones para usted.



La información sobre el número de calorías puede ayudarle a decidir **cuánto disfrutar en el momento** y cuánto reservarse para más tarde.



FDA

U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

3. Elija la mejor opción para usted



Pedir las salsas y aderezos **por separado** le permite decidir cuánto usar.



Los alimentos que se describen como cremosos, fritos, empanados, rebozados o con mantequilla por lo general **son más altos en calorías** que los alimentos que se describen como horneados, asados, cocinados al vapor o a la parrilla. Utilice la información sobre el contenido de calorías para elegir la opción más apropiada para usted.



Las **calorías de las bebidas** pueden acumularse rápidamente. Con la información sobre el contenido de calorías, puede encontrar opciones con menos calorías.



FDA

U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

3. Elija la mejor opción para usted

Recuerde: comparar la información nutricional antes de ordenar y elegir lo mejor para USTED!



160 CALORÍAS
Café moca
237 ml

20 CALORÍAS
Café
(con 2 cdtas. de leche al 1%)
237 ml

Conoce tus opciones al salir a comer

HAZ REEMPLAZOS SENCILLOS

Antes de ordenar, compara la información nutricional y elige la mejor opción para ti.




570 CALORÍAS
Sándwich de pollo frito

380 CALORÍAS
Sándwich de pollo a la plancha

Conoce tus opciones al salir a comer

HAZ REEMPLAZOS SENCILLOS

¡Para una opción más saludable, puedes ordenar tu pollo a la plancha en vez de frito!




Tome la mejor
decisión para usted

570
CALORÍAS

Sandwich de pollo
frito



380
CALORÍAS

Sandwich de pollo
a la parrilla



FDA

**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para alimentación saludable fuera del hogar, visite:

www.fda.gov/caloriesonthemenu

En otros temas de educación nutricional de la FDA, visite:

www.fda.gov/nutritioneducation



FDA

**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

PREGUNTAS?