

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.

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.

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

**Nutrition
Facts Label**

What's in it for you?





CONSEJO

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

- El 5% o menos del VD de un nutriente por porción se considera bajo.
- El 20% o más del VD 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 **ALTO** o **BAJO** 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 etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel