

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

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 reflejan mejor la cantidad que las personas suelen comer y beber.

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.



Cómo interpretar las tamaños de las porciones

En el siguiente ejemplo, una porción de lasaña es una taza. Si comió dos tazas, consumiría dos porciones y dos veces las calorías y nutrientes que se muestran en la etiqueta de información nutricional. Preste atención al tamaño de la porción, especialmente a cuántas porciones hay en el envase del alimento.

Entonces podría preguntarse: “¿Cuántas porciones estoy comiendo o bebiendo?”

	Una porción de lasaña	%DV	Dos porciones de lasaña	%DV
Tamaño de la porción	1 taza (227g)	—	2 tazas (454g)	—
Calorías	280	—	560	—
Grasa total	9g	12%	18g	24%
Grasas saturadas	4.5g	23%	9g	46%
Grasas trans	0g	—	0g	—
Colesterol	35mg	12%	70mg	24%
Sodio	850mg	37%	1700mg	74%
Carbohidratos totales	34g	12%	68g	24%
Fibra dietética	4g	14%	8g	29%
Azúcares totales	6g	—	12g	—
Azúcares añadidas	0g	0%	0g	0%
Proteína	15g	—	30g	—
Vitamina D	0mcg	0%	0mcg	0%
Calcio	320mg	25%	640mg	50%
Hierro	1.6mg	8%	3.2mg	20%
Potasio	510mg	10%	1020mg	20%

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel