

# LA DEFINICIÓN ACTUALIZADA DEL TÉRMINO “SALUDABLE” y lo que significa para USTED.



Para cumplir con la definición actualizada del término “saludable”, los productos alimenticios tienen que...

Tener una determinada cantidad de uno o más de los siguientes elementos:



Verduras



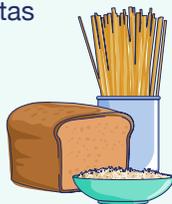
Frutas



Lácteos



Alimentos con proteínas



Cereales integrales

## Ejemplo de los cambios realizados

La declaración del término “saludable”, que tiene una definición actualizada, ahora no se puede utilizar en alimentos que tienen demasiados azúcares añadidos o alimentos que no tienen suficiente cantidad de ciertos grupos de alimentos. Por ejemplo, este cereal con granos integrales para el desayuno debe tener suficientes granos integrales en los ingredientes para utilizar esta declaración (la cantidad recomendada de un grupo de alimentos) y no debe tener demasiados azúcares añadidos (no puede ser más del 10 % del valor diario o 5 gramos).

DEFINICIÓN ANTERIOR



12g  
azúcares

NUEVA DEFINICIÓN



2.5g  
azúcares añadidos

## ¿Por qué es importante la definición actualizada del término “saludable”?

En los Estados Unidos:

75%

de las personas no consume suficientes **verduras, frutas y productos lácteos.**

63%

de las personas consume más **azúcares añadidos** de lo recomendado.

77%

de las personas consume más **grasas saturadas** de lo recomendado.

90%

de las personas consume más **sodio** de lo recomendado.

## NO TENER DEMASIADO DE LOS SIGUIENTES ELEMENTOS:

Grasas saturadas →

Sodio →

Azúcares añadidos →

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>1%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
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.



La declaración del término “saludable”, que aparece en algunos paquetes de alimentos, puede ayudarle a encontrar una variedad de alimentos que son la base de un patrón alimentario saludable. **Para obtener más información, visite [www.fda.gov/healthy](http://www.fda.gov/healthy).**

