

# Información sobre nutrientes en las etiquetas

Hay muchos términos en las etiquetas de los alimentos. Aquí le explicamos el significado de algunos de ellos:

- Sin** **Sin azúcar, sin grasa, sin sodio o sin calorías:** Es una cantidad demasiado pequeña que no lo afecta a usted o a su dieta.
- Bajo** **Bajo contenido grasa:** 3 gramos o menos de grasa por porción  
**Bajo contenido de grasa saturada:** 1 g o menos por porción y no más de 15% de calorías de la grasa saturada  
**Bajo contenido de colesterol:** 20 mg o menos y 2 g de grasa saturada o menos por porción  
**Bajo contenido calórico:** 40 calorías o menos por porción  
**Bajo contenido de sodio:** Se puede usar 140 mg o menos por porción.
- Reducido** 25% menos de un nutriente en comparación con un alimento similar:  
**nivel reducido de calorías, nivel reducido de grasa, nivel reducido de colesterol, nivel reducido de sodio**  
Verá también “con reducción de”, “menos”, “más bajo”, “más bajo en” o “inferior”.
- Liviano** 1/3 menos calorías, 50% menos grasa o 50% menos sodio que el original
- Alto** 20% del valor diario de un nutriente (ejemplo: calcio, vitamina C)  
También verá “excelente fuente de” o “rico en”.
- Bueno Fuente** 10-19% del valor diario de un nutriente (ejemplo: folato, hierro)  
También verá “contiene” o “suministra”.
- Más** 10% del valor diario de un nutriente (ejemplo: fibra)  
También verá “enriquecido”, “fortificado” o “agregado”.
- Saludable** Bajo contenido de grasa y grasa saturada, 60 mg o menos de colesterol por porción  
Al menos 10% del Valor Diario para uno o más de vitaminas A y C, hierro, calcio, proteína, y fibra por porción  
480 mg o menos de sodio por porción
- Magro** Menos de 10 g de grasa, 4.5 g o menos de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción
- Extra magro** Menos de 5 g de grasa, menos de 2 g de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción

