

Términos en la Etiqueta de Información Nutricional



Los términos en las etiquetas de alimentos pueden ser confusos. Conocer el significado de estos términos puede ayudarle a escoger los productos más saludables.

Términos sobre el Azúcar	¿Qué significa esto?
Sin Azúcar, Cero Azúcar, No Contiene Azúcar, Nada de Azúcar, Fuente Insignificante de Azúcar, Fuente Trivial de Azúcar, Fuente Insignificante de Azúcar Dietaria	Menos de 0.5 gramos de azúcar por porción.

Términos sobre las Calorías	¿Qué significa esto?
Sin Calorías, Cero Calorías, No Contiene Calorías, Nada de Calorías, Fuente Trivial de Calorías, Fuente Insignificante de Calorías, Fuente Insignificante de Azúcar Dietaria	Menos de 5 calorías por porción.
Bajo en Calorías, Pocas Calorías, Contiene una Pequeña Cantidad de Calorías, Fuente Baja de Calorías	Menos de 40 Calorías por porción.
Reducido en Calorías, Menos Calorías	25% menos calorías que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en calorías," de manera que reducir el 25% puede significar que todavía es un alimento con alto contenido de calorías.
Ligero, Liviano	Concuerda con la definición de "bajo en calorías" o "bajo en grasa" (menos de 40 calorías por porción o menos de 3 gramos de grasa).



Términos sobre las Grasas Totales	¿Qué significa esto?
Sin Grasa, Cero Grasa, No Contiene Grasa, Nada de Grasa, Fuente Trivial de Grasa, Fuente Insignificante de Grasa, Fuente Insignificante de Grasa Dietaria	Menos de 0.5 gramos de grasa por porción.
Bajo en Grasa, Menos Grasa, Contiene una Pequeña Cantidad de Grasa, Fuente Baja de Grasa	Menos de 3 gramos de grasa por porción.
Reducido en Grasa, Menos Grasa	Al menos 25% menos grasa por porción que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en grasa," de manera que reducir el 25% puede significar que todavía es un alimento con alto contenido de calorías.

Términos sobre las Grasas Saturadas	¿Qué significa esto?
Sin Grasa Saturada, Cero Grasa Saturada, No Contiene Grasa Saturada, Nada de Grasa Saturada, Fuente Trivial de Grasa Saturada, Fuente Insignificante de Grasa Saturada, Fuente Insignificante de Grasa Saturada Dietaria	Menos de 0.5 gramos de grasa saturada por porción y menos de 0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción.
Bajo en Grasa Saturada, Menos Grasa Saturada, Fuente Baja de Grasa Saturada, Contiene una Pequeña Cantidad de Grasa Saturada,	1 gramo de grasa saturada o menos por porción y 15% o menos calorías de grasa saturada.
Reducido en Grasa Saturada, Menos Grasa Saturada	Al menos 25% menos de grasa saturada por porción que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en grasa saturada," de manera que reducir el 25% puede significar que todavía es un alimento con alto contenido de grasa saturada.



Términos sobre el Colesterol	¿Qué significa esto?
Sin Colesterol, Cero Colesterol, No Colesterol, Nada de Colesterol, Fuente Trivial de Colesterol, Fuente Insignificante de Colesterol, Fuente Insignificante de Colesterol Dietario	Menos de 2 miligramos de colesterol por porción.
Bajo en Colesterol, Menos Colesterol, Contiene una Pequeña Cantidad de Colesterol, Fuente Baja de Colesterol	20 miligramos de colesterol o menos por porción.
Reducido en Colesterol, Menos Colesterol	Al menos 25% menos colesterol por porción que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en colesterol," de manera que reducir el 25% puede significar que todavía es un alimento alto en colesterol.

Términos sobre el Sodio	¿Qué significa esto?
Sin Sodio, Sin Sal, Cero Sodio, No Contiene Sodio, Nada de Sodio, Fuente Trivial de Sodio, Fuente Insignificante de Sodio, Fuente Insignificante de Sodio Dietario	Menos de 5 miligramos de sodio por porción.
Bajo en Sodio, Menos Sodio, Contiene una Pequeña Cantidad de Sodio, Fuente Baja de Sodio	140 miligramos de sodio o menos por porción.
Reducido en Sodio, Menos Sodio	Al menos 25% menos sodio que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en sodio," de manera que reducir el 25% puede significar que todavía es un alimento con alto contenido de sodio.



Términos sobre el Sodio	¿Qué significa esto?
Ligero en Sodio	Al menos 50% menos sodio que el producto original. ADVERTENCIA: El producto original puede no ser "bajo en sodio," de manera que reducir el 50% puede significar que todavía es un alimento con alto contenido de sodio.
Muy Bajo en Sodio	35 miligramos de sodio o menos por porción.
Sin Sal Añadida, Sin Sal	No se añadió sal adicional al producto durante su procesamiento, pero esta frase, "Este no es un producto libre de sodio," significa que este alimento no es "sin sodio." El sodio estaba contenido en el alimento antes de ser procesado.
Ligeramente Salado	50% menos sodio añadido durante el procesamiento que el añadido normalmente al producto original. Esto no significa que es un alimento bajo en sodio. Si fuera bajo en sodio, diría "bajo en sodio."

