



Carta de Referencia de Reclamaciones Nutritivas

Afirmación de Nutriente	significa...
Sin calorías	Menos de 5 calorías por ración
Bajo en calorías	40 calorías o menos por ración
Sin grasa	Menos de 0.5 gramos de grasa por ración
Bajo en grasa	3gramos o menos de grasa total
Bajo en grasa saturada	1gramo o menos de grasa saturada por ración
Sin grasa saturada	Menos de 0.5g de grasa saturada por ración y la cantidad de ácidos grasos no sobrepasa trans 1% de la grasa total.
Grasa reducida Menos grasa	Por lo menos 25% menos grasa que la versión regular.
Sin azúcar	Menos de 0.5g de azúcar por ración
Azúcar reducida	Por lo menos 25% menos azúcar por ración que la versión regular.
Alto en fibra	5g o más de fibra por ración.
Buena fuente de fibra	2.5g a 4.9g de fibra por ración.
Sin colesterol	Menos de 2mg por ración
Bajo en colesterol	20mg o menos por ración
Colesterol reducido Menos colesterol	Por lo menos 25% menos colesterol por ración que la versión regular
Sin sodio Sin sal	Menos de 5mg de sodio por ración
Muy bajo en sodio	35 mg o menos de sodio por ración
Bajo en sodio	140mg o menos de sodio
Sodio reducido Menos sodio	Por lo menos 25% menos de sodio por ración que la versión regular
Buena fuente de... Contiene... Provee...	Estos términos significan que una ración de un alimento contiene 10-19% del Valor Diario
Excelente fuente de... Alto en... Rico en...	Estos términos significan que una ración de un alimento contiene 20% o más del Valor Diario
Magro	
Carne, aves, mariscos, y carne de caza que contiene menos de 10g de grasa, 4g de grasa saturada, y 95 mg de colesterol por ración.	
Extra magro	
Carne, aves, mariscos, y carne de caza que contiene menos de 5g de grasa, 2g de grasa saturada, y 95mg de colesterol por ración.	
Lite o light	
Esto puede significar dos cosas. El producto puede contener 50% menos grasa que la versión alta en grasa o que el producto contiene 1/3 menos calorías. Por ejemplo, el helado de vainilla Dreyer's contiene 150 calorías por una ración de ½ taza y 10 gramos de grasa. El helado Dryer's <i>lite</i> contiene 100 calorías por una ración de ½ taza y 3.5 gramos de grasa.	
El término "light" también se puede referir a la textura y al color siempre y cuando la etiqueta lo explique. Por ejemplo, "azúcar morena light" o "aceite de oliva light."	
Reducido en...	
Esta afirmación significa que el producto contiene por lo menos 25% menos de un nutriente que la versión regular. Por ejemplo, las galletas Nabisco's Original Oreo contienen 160 calorías y 7 gramos de grasa por ración. La versión <i>reducido en grasa</i> contiene 150 calorías y 4.5 gramos de grasa. Otras palabras para "reducido en" incluyen "más bajo en" y "menos."	

¡Visite ChefSolus.com para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados