

Taking the Mystery Out of the Food Label

It requires a little detective work, but once you understand the “code” on the Nutrition Facts label, you can make healthier choices for family meals. And equally important, you can teach your kids to read the code as well, preparing them for a lifetime of healthy eating. **Track down the most nutritious food.** Take your child on a grocery trip and ask your little detective to help you by reading the food labels. For example, find cereal with the least sugar, or bread with the most fiber, or cookies that have no trans fats. Here’s how to decode a label.

1 Your first clues

Check out the serving size and the number of calories per serving.

Decide how many servings you will actually eat, then add up the total calories. If the calories are high (more than 400 calories per serving of this food item) and the nutritional value is low, you may want to choose something else.

2 Watch the percentages

The Percent Daily Value (DV) helps you determine whether a serving of food is high or low in a nutrient.

Percent daily values are based on recommended levels of intake for a 2,000 calorie diet. Your needs may be more or less depending upon age, gender and level of activity, but these percentages serve as a good guide for the daily value in one serving of food.

5% DV or less is low
20% DV or more is high

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 250 **Calories from Fat 110**

% Daily Value*

Total Fat 12g 18%
Saturated Fat 3g 15%
Trans Fat 3g

Cholesterol 30mg 10%
Sodium 470mg 20%

Potassium 700mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%
Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4%
Vitamin C 2%

Calcium 20%
Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

		Calories 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

3 Limit these

Keep a lookout for foods that are high in saturated fat, trans fats and cholesterol, which may contribute to chronic disease. For a 2,000 calorie daily diet, keep total fat intake less than 65 grams per day. An individual food item is considered low fat if it has 3 grams or less fat per serving.

Monitor your sodium (salt) intake. Sodium increases the risk of high blood pressure if you consume more than a teaspoon (about 2,300 milligrams) a day. Processed foods, such as canned items, often have large amounts of sodium.

Avoid foods that are high in added sugars, which may contribute calories with little nutritional value. Be wary of sugar additives, such as sucrose, glucose, maple syrup, high fructose corn syrup, corn syrup and fructose if they are listed as one of the first few ingredients on the label.

4 Get plenty of these

These nutrients are highly beneficial and help you fight off disease.

5 Examine the Footnote

The footnote tells you the daily recommended amount for some nutrients based on a 2,000 calorie and 2,500 calorie diet. To find out how many calories you and your child need each day, investigate www.mypyramid.gov, which has a special pyramid for everyone based on age, gender and level of physical activity.

For more information about the Nutrition Facts label, visit the Food and Drug Administration at www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html. For nutrition information, check out the 2005 Dietary Guidelines for Americans at www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

Square Meals is the Texas Department of Agriculture's school nutrition education and outreach program, funded by the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. USDA's Food and Nutrition Service is dedicated to providing nutritionally balanced meals to children each school day. School meals meet federal nutrition and portion guidelines. Talk to the school foodservice director if you have any questions about foods served and their nutrition information.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture

This institution is an equal opportunity provider.

Revelando el misterio de las etiquetas de comida

Se necesita un poco de trabajo de detective, pero una vez que entienda el “código” en los datos de nutrición de las etiquetas, usted podrá hacer elecciones saludables para las comidas de su familia. Igual de importante, enséñele a sus hijos a leer este código, y así los preparará para llevar una vida de buenos hábitos alimenticios. **Localice los alimentos más nutritivos.** Lleve a sus hijos al supermercado y pídale a su pequeño detective que le ayude a leer las etiquetas de los alimentos. Por ejemplo, encuentra el cereal con menos azúcar o el pan con mayor contenido de fibra, o galletas que no contengan grasas “trans.” A continuación le descifraremos/revelaremos una etiqueta.

1 Sus primeras pistas

Revise el tamaño de las porciones y el número de calorías por cada porción. Decida cuántas actualmente se comerá, después sume el total de calorías. Si las calorías son altas (más de 400 calorías por porción de este alimento) y el valor nutricional es bajo, tal vez usted prefiera cambiarlo por algo más.

2 Esté alerta con los porcentajes

El Valor Diario en Porcentaje (VD) le puede ayudar a determinar si un alimento tiene un nutriente bajo o alto. Los valores diarios están basados en los niveles recomendables de consumo para una dieta de 2,000 calorías. Las cantidades necesarias pueden ser mayores o menores dependiendo su edad, género, o nivel de vida activa, pero estos porcentajes sirven como una buena guía para el valor diario en una porción de algún alimento.

5% VD o menos es bajo
20% VD o más es alto

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción 1 taza (228g)
Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración
Calorías 250 Calorías de Grasas 110

% Valor Diario*

Grasa Total 12g 18%

Grasa Saturadas 3g 15%

Acido Grasa Trans 3g

Colesterol 30mg 10%

Sodio 470mg 20%

Potasio 700mg 20%

Carbohidrato Total 31g 10%

Fibra Dietética 0g 0%

Azúcares 5g

Proteínas 5g

Vitamina A 4%

Vitamina C 2%

Calcio 20%

Hierro 4%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calorías:

		Calorías 2,000	2,500
Grasas Total	Menos de	65g	80g
Grasas Saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

3 Limite estos

Tenga cuidado con los alimentos que tienen un alto contenido de grasas saturadas, grasas trans o colesterol, ya que éstas pueden causar enfermedades crónicas. Para una dieta de 2000 calorías diarias, mantenga su consumo de grasas en menos de 65 gramos al día. Un sólo alimento es considerado bajo en calorías cuando contiene sólo 3 gramos o menos de grasa en cada porción.

Vigile su consumo de sodio (sal). El sodio aumenta el riesgo de sufrir de presión arterial alta, si consume más de una cucharadita (cerca de 2,300 miligramos) cada día. Los alimentos procesados, tales como alimentos enlatados, generalmente contienen grandes cantidades de sal.

Evite los alimentos con un alto contenido de azúcares, ya que pueden contener calorías con poco valor nutricional. Tenga cuidado con los aditivos de azúcar, tales como la fructosa, sacarosa, glucosa, jarabe de maple, jarabe de maíz, cuando estos se encuentran entre los primeros ingredientes de la etiqueta.

4 Consuma grandes cantidades de estos

Estos nutrientes son de gran beneficio pues ayudan a combatir las enfermedades.

5 Examine el pie de nota

Un pie de nota le explica la cantidad diaria recomendable de algunos nutrientes basándose en una dieta entre 2,000 y 2,500 calorías. Para saber cuántas calorías necesitan usted y sus hijos cada día visite el sitio de la internet www.mypyramid.gov, que tiene una pirámide especial para cada uno, basándose en su edad, género, y nivel de actividad física.

Para mayor información sobre los datos de nutrición de las etiquetas, visite el sitio de internet de la Administración de Alimentos y medicinas www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html. Para recibir más información revise las Guías del Régimen Dietético del 2005 para los americanos en www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

Square Meals es el programa escolar de promoción y educación sobre la nutrición del Departamento de Agricultura de Texas, financiado por Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. El programa de Servicios de Alimentos y Nutrición de USDA está dedicado a proporcionar comidas nutritivas y balanceadas a los niños, todos los días de clases. Las comidas escolares cumplen con las guías nutricionales y de porciones. Hable con el director del servicio de comidas si tiene alguna pregunta sobre los alimentos que se sirven aquí y su valor nutritivo.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



square meals

Nourishing children's bodies and minds.

Commissioner Todd Staples
Texas Department of Agriculture