

Si las etiquetas de los alimentos significaran lo que dicen:

(Esto es lo que dirían).

Calorías

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Sin calorías	Hay menos de 5 calorías por porción.
Bajo en calorías	Hay 40 calorías o menos por porción, o 50 calorías o menos por gramo para porciones pequeñas.
Calorías reducidas	Hay un 25% menos de calorías por porción que en una cantidad comparable de un alimento similar.

Grasas

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Sin grasa (grasa total)	Hay menos de 0.5 gramos de grasa por porción.
Bajo en grasa (grasa total)	Hay 3 gramos de grasa o menos por porción. Si analizas una comida, hay 3 gramos o menos por cada 100 gramos de comida (aproximadamente 3.5 onzas), con un 30% o menos de calorías totales provenientes de la grasa.
Sin grasa saturada *	Hay menos de 0.5 gramos de grasa saturada y menos de 0.5 gramos de ácidos grasos trans por porción.
Bajo en grasas saturadas	Hay 1 gramo o menos de grasas saturadas combinadas con 0.5 gramos de grasas trans por porción y menos del 15% del total de calorías diarias provenientes de grasas saturadas. Al analizar las comidas, 1 gramo o menos por cada 100 gramos de comida (aproximadamente 3.5 onzas).
*Grasas saturadas reducidas *	Hay un 25% menos de grasas saturadas combinadas con grasas trans que en una cantidad comparable de alimentos similares.
Cero grasas trans	Hay 0.5 gramos o menos de grasas trans por porción.

* Nota: al lado de todas las declaraciones de grasa saturada, los fabricantes deben declarar la cantidad de colesterol si el artículo contiene 2 o más miligramos de colesterol por porción y la cantidad de grasa total si es más de 3 gramos de grasa total por porción.

Azúcares

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Sin azúcar	Hay menos de 0.5 gramos por porción, sin azúcar o ingredientes que contengan azúcar (a menos que se especifique en la lista de ingredientes como la adición de "una cantidad trivial de azúcar").
Azúcar reducida	Hay un 25% menos de azúcar que en una cantidad comparable de un alimento similar.

Sodio

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Libre de sodio	Hay menos de 5 miligramos de sodio por porción.
Bajo en sodio	Hay 140 miligramos de sodio o menos por porción de comida o por 100 gramos de comida (aproximadamente porción de 3.5 onzas).
Sodio reducido	Hay un 25% menos de sodio en ese elemento en comparación con la cantidad de sodio en un elemento similar.
Muy bajo en sodio	Hay 35 miligramos de sodio o menos por porción o 100 gramos de comida (aproximadamente porción de 3.5 onzas).

Otras reclamaciones

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Fresco	Un alimento crudo que nunca ha sido congelado, calentado o conservado de ninguna manera.
Fresco congelado	Un alimento que se congeló rápidamente mientras aún estaba fresco para preservar los nutrientes.
Saludable	Cumple con los requisitos de la FDA para grasas bajas en grasa y saturadas, debe tener cantidades limitadas de colesterol y sodio, y contiene al menos el 10 por ciento del valor diario de vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, proteínas o fibra.

*Reclamaciones comparativas**

Lo que dice la etiqueta	Lo que significa
Ligero o bajo en calorías	Contiene un tercio menos de calorías, o la mitad de la grasa de una porción igual de un alimento similar; o, el sodio en un alimento bajo en calorías y bajo en grasa se reduce en un 50% en comparación con un alimento similar.
Más, fortificado, enriquecido, agregado	Naturalmente contiene, o fue alterado para incluir vitaminas, minerales, proteínas, fibra dietética o potasio con un valor diario de al menos 10% más por porción que un alimento similar.
Reducido, menos	Un alimento que naturalmente contiene, o fue alterado para contener un 25% menos de un nutriente o calorías totales por porción que un alimento similar.
Sin grasa	Hay menos de 10 gramos de grasa, 4.5 gramos de grasa saturada combinada con grasas trans y 95 miligramos de colesterol por porción o 100 gramos de carne, pollo, mariscos o carne de caza (aproximadamente 3.5 onzas).
Desgrasado	Hay menos de 5 gramos de grasa, 2 gramos de grasa saturada combinada con grasas trans y 95 miligramos de colesterol por porción o 100 gramos de carne, pollo, mariscos o carne de caza (aproximadamente 3.5 onzas).
Alta potencia	Se usa cuando una vitamina o mineral específico está presente en una porción de alimentos al 100% o más de su ingesta dietética recomendada.
Alto, rico en, excelente fuente de	Contiene 20% o más del valor diario (DV) de proteínas, vitaminas, minerales, fibra dietética o potasio por porción.
Buena fuente de, contiene, proporciona	Contiene entre el 10 y el 19 por ciento del valor diario de un nutriente en particular por porción.
Modificado	Señala que un producto fue alterado para cambiar su contenido nutricional.

* Nota: Mensajes que proporcionan declaraciones de contenido de nutrientes en relación con otro producto similar.