



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: New 'Nutrition Facts' Label

What is the new 'Nutrition Facts' label?

Every few years, the Nutrition Facts label is updated in order to ensure consumers are receiving correct, up-to-date information on the foods they eat. These changes are being required by the FDA based on recent scientific information, nutrition and public health research, and updated dietary recommendations.

When can I expect to find the new label?

Beginning January 1, 2020, manufacturers with more than \$10 million in food sales will be required to implement these new food labels. Manufacturers with less than \$10 million in food sales will have an extra year (January 1, 2021). Manufacturers of some single-ingredient sugar products, such as honey and maple syrup, will have until July 1, 2021 to change their labels.

What are the new changes?

- Calories are bolded and in larger print to be easier to read
- Larger serving sizes to reflect amounts of food and beverages people are actually consuming
- New "Added Sugars" row to identify sugar that was added to product, as opposed to naturally occurring sugar
- New Vitamin D and Potassium requirements on label (replaced Vitamins A and C)
- Mandatory vitamin and mineral amounts listed along with percent Daily Value

For more information visit <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label>

Original Label

Side-By-Side Comparison

New Label

Nutrition Facts
Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 72

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **12%**
Dietary Fiber 4g **16%**
Sugars 12g

Protein 3g

Vitamin A 10%
Vitamin C 8%
Calcium 20%
Iron 45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value 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

Servings:
larger,
bolder type

New:
added sugars

Change
in nutrients
required

Nutrition Facts
8 servings per container
Serving size 2/3 cup (55g)

Amount per serving

Calories **230**

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**
Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**
Dietary Fiber 4g **14%**
Total Sugars 12g
includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%
Calcium 260mg 20%
Iron 8mg 45%
Potassium 235mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Serving sizes
updated

Calories:
larger type

Updated
daily
values

Actual
amounts
declared

New
footnote



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Nueva Etiqueta de Información Nutricional

¿Cuál es la nueva etiqueta de información nutricional?

Cada pocos años, la etiqueta de información nutricional se actualiza para garantizar que los consumidores reciban información correcta y actualizada sobre los alimentos que consumen. La FDA (La Administración de Medicamentos y Alimentos) exige estos cambios con base en información científica reciente, investigación sobre nutrición y salud pública, y recomendaciones dietéticas actualizadas.

¿Cuándo puedo esperar encontrar la nueva etiqueta?

A partir del 1 de Enero del 2020, los fabricantes con más de \$10 millones en ventas de alimentos deben implementar estas nuevas etiquetas de alimentos. Los fabricantes con menos de \$10 millones en ventas de alimentos tendrán un año adicional (1 de Enero del 2021). Los fabricantes de algunos productos de azúcar de un solo ingrediente, como la miel y el jarabe de arce, tendrán hasta el 1 de Julio del 2021 para cambiar sus etiquetas.

¿Cuáles son los nuevos cambios?

- Las calorías están en letra negrita y en letra grande para que sean más fáciles de leer.
- Porciones más grandes para reflejar las cantidades de alimentos y bebidas que las personas realmente consumen
- Nueva fila de "azúcares agregados" para identificar el azúcar que se agregó al producto, a diferencia del azúcar natural
- Nuevos requisitos de vitamina D y potasio en la etiqueta (vitaminas A y C reemplazadas)
- Las cantidades obligatorias de vitaminas y minerales se enumeran junto con el porcentaje del valor diario.

Para más información visite <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/changes-nutrition-facts-label>

Etiqueta Original



Comparación Lado a Lado

Etiqueta Nueva



**Porciones:
letra más
grande y
más notoria**

**Nuevo:
azúcares
añadidas**

**Cambio de
nutrientes
requeridos**

**Tamaños de
las porciones
actualizados**

**Calorías:
tipografía
más grande**

**Valores
diarios
actualizados**

**Cantidades
reales
declaradas**

**Nueva nota
de pie**