

Tabla 1: Guías de Nutrición para Clasificar Alimentos de Programas de Asistencia Alimentaria

Categoría de Alimento*	Ejemplo de Producto	Escoger Frecuentemente			Escoger Algunas Veces			Escoger Casi Nunca		
		Grasa Saturada	Sodio	Azúcar Añadido**	Grasa Saturada	Sodio	Azúcar Añadido**	Grasa Saturada	Sodio	Azúcar Añadido**
Frutas y Vegetales	Frutas y vegetales frescos, enlatados, congelados, y secos, brócoli congelado con salsa de queso, pure de manzana, salsa de tomate, jugo 100%, paleta helada 100% de frutas	≤ 2 g	≤230 mg	0 g	Jugo 100% y fruta seca simple			≥2.5 g***	≥480 mg	≥12 g
					≥2.5 g***	231-479 mg	1-11 g			
Granos	Pan, arroz, pasta, granos con mezclas para sazonar	Primer ingrediente debe ser grano entero Y cumplir con los siguientes límites:			≥2.5 g***	231-479 mg	7-11 g	≥2.5 g***	≥480 mg	≥12 g
		≤ 2 g	≤ 230 mg	≤ 6 g						
Proteína	Animal (res, cerdo, pollo, salchicha, carnes procesadas, hot dogs (perros calientes), huevos) y proteínas vegetales (nueces, semillas, hamburguesas vegetarianas, soya, frijoles, mantequilla de maní)	≤ 2 g	≤ 230 mg	≤ 6 g	2.5-4.5 g	231-479 mg	7-11 g	≥5 g	≥480 mg	≥12 g
Lácteos	Leche, queso, yogurt	≤ 3 g	≤ 230 mg	0 g	3.5-6 g	231-479 mg	1-11 g	≥6.5 g	≥480 mg	≥12 g
Alternativas a los Lácteos	Todas las leches de proteína vegetal, yogures y quesos	≤ 2 g	≤ 230 mg	≤ 6 g	≥2.5 g	231-479 mg	7-11 g	≥2.5 g	≥480 mg	≥12 g
Bebidas	Agua, gaseosas, café, té, bebidas deportivas, productos que no son 100% jugo natural	0 g	0 mg	0 g	0 g	1-140 mg	1-11 g	≥1 g	≥141 mg	≥12 g
Platillos Mixtos	Comidas congeladas, sopas, guisados, macarrones con queso	≤ 3 g	≤ 480 mg	≤ 6 g	3.5-6 g	481-599 mg	7-11 g	≥6.5 g	≥600 mg	≥12 g
Bocadillos Procesados y Empacados	Chips (incluyendo de papa, maíz, y otros vegetales), galletas, barras de granola y otros, palomitas	Ninguno			Si un grano es el primer ingrediente, debe ser grano entero Y cumplir con los siguientes límites:			≥2.5 g	≥141mg	≥7 g
		0-2 g	0-140 mg	0-6 g						
Postres	Helado, yogurt congelado, chocolate, galletas, pasteles, productos de repostería, pastelillos, productos horneados, mezcla para pastel	Ninguno			Ninguno			Todos los postres		
Condimentos e Ingredientes Comunes para Cocinar	Especias, aceite, mantequilla, untables vegetales, harina, aderezo de ensalada, salsas en frasco (excepto salsa de tomate), condimentos, sal, azúcar	Sin clasificación								
Productos Misceláneos	Suplementos nutricionales, alimentos para bebés	Sin clasificación								

* Las definiciones de categorías de producto de alimento se incluyen en el texto.

**Usar el valor de azúcar añadida cuando se reporta en el panel de información nutricional. Si no se reporta, usar el valor total de azúcar. Los límites son los mismos para todas las categorías excepto frutas, vegetales y lácteos. Para frutas y vegetales y lácteos, los límites de azúcar total son ≤ 12 gramos para “escoger frecuentemente”, 13 a 23 gramos para “escoger algunas veces,” y ≥24 gramos para “casi nunca escoger”.

*** El límite para grasa saturada es el mismo para “escoger algunas veces” y “escoger casi nunca”. Todos los valores de grasa saturada ≥2.5 gramos deben ser clasificados como “escoger algunas veces.” La clasificación general se basa en la opción de selección más baja de cualquier nutriente. Por ejemplo, un producto de grano con 3 gramos de grasa saturada (“escoger algunas veces”), 300 miligramos de sodio (“escoger algunas veces”), y 13 gramos de azúcar añadida (“escoger casi nunca”) caería dentro de la categoría “escoger casi nunca”. Por otra parte, un producto de grano con 3 gramos de grasa saturada (“escoger algunas veces”), 300 miligramos de sodio (“escoger algunas veces”), y 10 gramos de azúcar añadida (“escoger algunas veces”) caería dentro de la categoría “escoger algunas veces”.