Lea el reverso

Guía rápida de etiquetas

REFERENCIA RÁPIDA: ANATOMÍA DE UNA ETIQUETA

Anatomía de la etiqueta de un suplemento

1 Identidad del producto

Busque las palabras "dietary supplement" (suplemento dietético) y el nombre del producto. Un mismo producto puede servir para varias edades, y las instrucciones indican la cantidad para cada una.

2 Afirmaciones

Una afirmación como "apoya la salud de los huesos" es una declaración de la propia empresa. No está aprobada por la FDA. Siga el * hasta el aviso legal.

3 Contenido neto

Lo que contiene el envase, en número, peso o volumen (p. ej., 60 cápsulas o 30 mL). No es el número de porciones. Eso se indica en la parte de atrás.



Reverso del frasco, ampliado

4 Tamaño de la porción y porciones por envase

Todas las cantidades del panel son por porción. Si toma media porción, recibe la mitad. Para comparar precios, divida el costo entre el número de porciones, no de frascos.

5 Cantidad por porción y % de Valor Diario (%VD)

Cuánto recibe por porción y cómo se compara con el Valor Diario de la FDA. Es una guía general, no una meta personal.

6 Nombre y forma de los ingredientes

Las palabras entre paréntesis indican la forma o la fuente (p. ej., magnesio como citrato de magnesio). Revise aquí, y en la línea "Contains" (Contiene), si hay alérgenos.

7 Instrucciones e información importante

Revise la cantidad, la frecuencia y cómo guardarlo. Busque también información de seguridad, como "Mantener fuera del alcance de los niños".

Preguntas rápidas

P ¿La FDA aprueba los suplementos?

R No. La FDA regula los suplementos y su etiquetado, pero no aprueba los productos antes de que se vendan.

P ¿Qué indica el "%VD"?

R Cuánto aporta una porción comparado con una cantidad de referencia de la FDA. Es una guía general, no su necesidad personal. Un producto para varios grupos de edad puede mostrar una columna para cada uno.

P ¿Más del 100% del VD es demasiado?

R No siempre. Depende del nutriente y de sus necesidades. Revise el límite máximo (UL) y consulte a su profesional de la salud si tiene dudas.

P ¿Qué son los "otros ingredientes"?

R Ingredientes inactivos (como la cápsula, rellenos o saborizantes) que no aparecen en el panel de información del suplemento. Revíselos, junto con el panel, por si hay alérgenos, azúcar o colorantes.

P ¿Qué es una mezcla patentada?

R Una mezcla de ingredientes que se indica como una cantidad total. Es posible que no se muestre la cantidad de cada uno.

P ¿Puedo tomar más de un suplemento con la misma vitamina?

R Muchas veces, sí. Sume esa vitamina en todo lo que toma, incluidos los alimentos fortificados, y no pase del límite máximo (UL). Si tiene dudas, consulte a su profesional de la salud.

Términos clave de la etiqueta

Tamaño de la porción
La cantidad que se usa para medir los nutrientes (p. ej., 1 mL, 1 cápsula).

mg y mcg
Unidades de peso. 1 mg = 1000 mcg.

UI (IU)
Unidad que se usa para algunas vitaminas. Cada vitamina se convierte a mcg o mg de forma distinta.

Valor Diario (VD)
Cantidad de referencia para muchos nutrientes. Le ayuda a comparar productos.

Límite máximo (UL)
La cantidad diaria más alta que probablemente no cause daño, de todas las fuentes (alimentos y suplementos).

Cantidad diaria recomendada (RDA)
La cantidad diaria que cubre las necesidades de casi todas las personas sanas. Una meta, no un límite.

www.greenpeach.com

Escanee este código QR para *Ask The Peach*™

Fuentes: Guía de etiquetado de suplementos dietéticos de la FDA; Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los NIH.