REPLENISH
NOURISHING NEIGHBORS

MIDDLESEX COUNTY • NJ

NUTRIENT CONTENT CLAIMS

Have you ever wondered what the claims on packages mean? Do you choose a product because it says it's "low" or "less"? Here is a quick guide to better understand these claims and remember these claims are based on one serving:

SUGAR

No Added Sugar – No sugar or sugar-containing ingredient added during processing or packaging.

Sugar Free – Fewer than 0.5 grams of sugar and no ingredient that is a sugar.

FIBER

High Fiber or **Excellent Source of Fiber** – 20% or more of the Daily Value (DV).

Good Source of Fiber – 10–19% of the Daily Value (DV).

CALORIES

Calorie Free – Fewer than 5 calories. **Low Calorie** – 40 calories or fewer.

GENERAL GUIDANCE

Free – The food has the smallest possible amount of the said nutrient.

Very Low and **Low** – The food has little more of the said nutrient than the food labeled "Free."

Reduced or **Less** – The food has 25% less of the said nutrient than the regular product.

More, Fortified, Enriched, Added, Extra, or **Plus** – The food has 10% or more of the Daily Value (DV) than the regular product. These claims can only be used for vitamins, minerals, protein, dietary fiber, and potassium.

Sources: Food Packaging Claims
American Heart Association

To learn more and locate food pantries, scan the QR code.

REPLENISHMiddlesexCounty
@we_Replenish
replenish@co.middlesex.nj.us
@we_replenish
middlesexcountynj.gov/replenish
732.729.0880

REPLENISH
NOURISHING NEIGHBORS

MIDDLESEX COUNTY • NJ

DECLARACIONES DE CONTENIDO NUTRICIONAL

¿Alguna vez te has preguntado qué significan las afirmaciones en los paquetes? ¿Eliges un producto porque dice que es "bajo" o "menos"? Aquí hay una guía rápida para comprender mejor estas afirmaciones y recuerda que estas afirmaciones se basan en una porción:

AZÚCAR

Sin Azúcares Añadidos – Sin azúcar o ingredientes que contengan azúcar añadidos durante el procesamiento o envasado.

Sin Azúcar – Menos de 0.5 gramos de azúcar y ningún ingrediente que sea azúcar.

FIBRA

Alto Contenido de Fibra o **Excelente Fuente de Fibra** – 20% o más del Valor Diario (DV).

Buena Fuente de Fibra – 10-19% del Valor Diario (DV).

CALORÍAS

Sin Calorías – Menos de 5 calorías. **Bajo en Calorías** – 40 calorías o menos.

ORIENTACIÓN GENERAL

Libre – La comida tiene la menor cantidad posible de dicho nutriente.

Muy Bajo y **Bajo** – La comida tiene poco más de dicho nutriente que la comida etiquetado como "Libre."

Reducido y **Menos** – La comida tiene un 25% menos de dicho nutriente que el producto regular.

Más, Fortificado, Enriquecido, Agregado, o **Extra** – La comida tiene un 10% o más del Valor Diario (VD) que el producto regular. Estas afirmaciones solo se pueden usar para vitaminas, minerales, proteínas, fibra dietética y potasio.

Fuentes: Declaraciones de Envases de Alimentos
Asociación Americana del Corazón

Para aprender más y localizar despensas de alimentos, escanea el código QR.

REPLENISHMiddlesexCounty
@we_Replenish
replenish@co.middlesex.nj.us
@we_replenish
middlesexcountynj.gov/replenish
732.729.0880