

Nutrition Facts

Read the Label

Guía del líder

Para los programas extracurriculares, campamentos de verano, grupos de niños exploradores y organizaciones de educación de la comunidad que trabajan con jóvenes de entre 9 y 13 años

Aprender a utilizar la etiqueta de **Información Nutricional** ayudará a los jóvenes a establecer hábitos de alimentación saludable que pueden durar toda la vida. Involucre hoy mismo a los jóvenes en su programa extracurricular, de verano o de actividades al aire libre.



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

www.fda.gov/nutritioneducation

Revisado: Octubre de 2018

Estimado líder del programa para jóvenes:

Bienvenido a **Lea la etiqueta** de La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), un conjunto de materiales creados para hacer llegar a los jóvenes información nutricional importante. Los materiales de Lea la etiqueta les brindan a los jóvenes una introducción a la etiqueta de **Información Nutricional** y les muestra cómo usar esta herramienta simple para tomar decisiones inteligentes relacionadas con los alimentos.

Los educadores de la comunidad y los líderes jóvenes de todo el país ahora tienen una oportunidad única al trabajar con jóvenes (de 9 a 13 años) para ayudarles a comprender el contenido de la etiqueta de información nutricional e incorporar esta información a sus vidas cotidianas. Usted se encuentra en la posición ideal para ayudar a los niños a adoptar hábitos de nutrición que les puedan ayudar a sentirse realmente bien, a estar activos y a fortalecer sus cuerpos en crecimiento.

Ayudar a los niños a comprender y utilizar la información de la etiqueta para tomar decisiones de alimentos saludables los entusiasmará porque tendrán el control de sus propias decisiones nutricionales. Los equipará para “conocer primero la información nutricional” y desarrollar hábitos más saludables durante toda la vida.

¡Comience hoy mismo!

Únase a la FDA para ayudar a los niños a tomar decisiones de alimentos saludables.

¡Maneras simples en que usted puede ayudar!

Usted puede ayudar a divulgar el mensaje de Lea la etiqueta a los jóvenes de su programa, y a muchos más. A continuación, le mostramos cómo hacerlo:

- 1. Presente el tema.** Para ello, comparta los mensajes clave sobre la etiqueta (consulte [Consejos para niños](#)). Colóquelos en la pared o imprima/copie las páginas para llevar a casa.
- 2. Eduque** a los asistentes al programa extracurricular, campistas, niños exploradores y otros jóvenes sobre la etiqueta de Información Nutricional. (Consulte la Actividad 1)
- 3. Incentive** a los niños a utilizar el conocimiento de las etiquetas en casa... en la escuela... en el supermercado... y en los restaurantes. Invítelos a usar los [Consejos prácticos para niños de Lea la etiqueta](#).
- 4. Proporcione información** para padres/cuidadores cada vez que sea posible. Recuérdeles que deben revisar los [materiales para padres de Lea la etiqueta](#)
- 5. Sea un modelo a seguir.** Demuestre la lectura de la etiqueta durante los “momentos de enseñanza”, por ejemplo, a la hora de los aperitivos después de la escuela o los viajes de campamento. (Consulte la Actividad 2)
- 6. Incentive a los niños a ser** “embajadores” que pueden divulgar el mensaje a su familia, amigos y la comunidad. (Consulte las actividades breves)
- 7. Obtenga más información** sobre la [etiqueta de Información Nutricional](#).
- 8. Suscríbase** al correo electrónico de [Noticias para educadores](#).

Nutrition Facts
Read the Label

Contenido:

CONSEJOS PARA NIÑOS
Lea la etiqueta
Tres pasos simples!

1. **Tamaño de las porciones**
 Lea el tamaño de la porción y asegúrese de comer solo una porción.

2. **Considerar las calorías**
 Lea el número de calorías y asegúrese de comer solo una porción.

3. **Elegir los nutrientes de manera inteligente**
 Lea los nutrientes y asegúrese de elegir los nutrientes de manera inteligente.

Consejos para niños: ¡Tres pasos simples! Explique los mensajes clave del programa sobre las porciones, las calorías y los nutrientes

Actividad 1
Etiqueta de información nutricional: ¿Qué hay para mí?

Actividad 2
Aperitivos después de la escuela: Momento de enseñanza

Actividades para grupos de jóvenes Dos proyectos atractivos que refuerzan el mensaje de la nutrición

Actividades breves
¡Lea la etiqueta... Tomar decisiones inteligentes... Divulgar el mensaje!

Actividades breves para inspirar a los niños Desafíos divertidos adaptados a diversos intereses

Recursos adicionales para usted

El conjunto entero de materiales de divulgación para jóvenes denominados *Lea la etiqueta* se puede descargar y compartir con los jóvenes y sus familias. Todos los materiales para la familia están disponibles en inglés y español.

Encontrará:

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA NIÑOS
 Utilice la etiqueta de información nutricional para tomar decisiones inteligentes relacionadas con los alimentos.

Consejos prácticos para niños

CONSEJOS PARA PADRES
 Desafíe a sus hijos a obtener la información nutricional en primer lugar.

Consejos para padres

¡Tome decisiones inteligentes!
 Sopa de letras de la etiqueta de Información Nutricional.

Sopa de letras de la etiqueta de Información Nutricional

Etiqueta de información nutricional (Búsqueda y acción)

Infografía de Lea la etiqueta

Demonstración a los padres sobre cómo hablar con los niños acerca de la etiqueta de información nutricional

Presentación en PowerPoint® y puntos de conversación (contexto del programa)

Podrá encontrar recursos adicionales de la FDA en:

- www.fda.gov/nutritioneducation
- www.fda.gov/educationresource/library



Fuentes de información nutricional

Los materiales denominados *Lea la etiqueta* fueron creados para ayudarle a comprometer a los niños con pasos fáciles para leer y comprender la etiqueta de Información Nutricional. Los materiales no tienen como finalidad ofrecer consejos o recomendaciones nutricionales específicos.

Para obtener más información sobre nutrición y salud, consulte:

- www.choosemyplate.gov
- www.health.gov/dietaryguidelines
- www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/index.html



Uso de la etiqueta de Información Nutricional

Tres pasos simples

El uso de la etiqueta de **Información Nutricional** de los alimentos y las bebidas envasadas para tomar decisiones saludables relacionadas con la alimentación es muy fácil... solo tiene que conocer los siguientes pasos clave y consejos de expertos.

1

Tamaño de las porciones

Preste atención al tamaño de las porciones y a la cantidad de porciones que come o bebe para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consume.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	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.

2

Considerar las calorías

Al verificar las calorías de un alimento, recuerde esta guía:

100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad **moderada** y **400 calorías** o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad **alta**.

3

Elegir los nutrientes de manera inteligente

Los valores diarios son cantidades de referencia de nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para adultos y niños mayores de 4 años. El % de valor diario (%VD) es el porcentaje del valor diario de cada nutriente en una porción del alimento y muestra la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a una alimentación diaria total.

Nutrition Facts
Read the Label



1 Tamaño de las porciones

CONSEJO PRINCIPAL

La información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional, como las calorías, la fibra dietética y el azúcar agregada generalmente se basan en una porción del alimento.

Haga las cuentas (y P.D.: ¡Es fácil!)

- Comer dos porciones de un alimento aporta el doble de calorías y nutrientes incluidos en la etiqueta y tres porciones significa tres veces la cantidad de calorías y nutrientes... ¡y así sucesivamente!

Sabía usted:

¡Los envases de alimentos pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción! La única manera de saberlo con certeza es mirar la etiqueta de Información Nutricional. Algunos envases también contienen información por envase.

3 PORCIONES = CALORÍAS X 3

2 Considerar las calorías

CONSEJO PRINCIPAL

Las calorías de los alimentos aportan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. Cuando está activo, “quema” calorías. Para mantener un peso corporal saludable, debe equilibrar la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo.



Sabía usted:

Las necesidades de calorías de cada persona son diferentes y dependen de la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física. ¿Siente curiosidad por sus necesidades de calorías? Consulte www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.

3 Elegir los nutrientes de manera inteligente

CONSEJO PRINCIPAL

Utilice el % de VD para determinar si una porción del alimento tiene alto o bajo contenido de nutrientes y para comparar los productos alimenticios.

Para ver la acumulación de nutrientes de los alimentos, siga esta guía: El **5% de VD** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo** y el **20% de VD** o más de un nutriente por porción se considera **alto**.

20% de VD o más por porción es alto

5% de VD o menos por porción es bajo

Sabía usted:

La etiqueta de Información Nutricional le ayuda a controlar los nutrientes que necesita consumir más y los nutrientes que necesita consumir menos.

- **Nutrientes que debe ingerir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Compare y elija los alimentos **para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días.**
- **Nutrientes que debe ingerir menos: grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar agregada.** Compare y elija los alimentos **para obtener menos del 100% de VD de estos nutrientes por día.** Nota: Las grasas *trans* no tienen % de VD. Utilice la cantidad en gramos para comparar los alimentos y mantenga la ingesta de grasas *trans* lo más baja posible.

Nutrition Facts
Read the Label

Actividad 1

Etiqueta de información nutricional: ¿Qué hay para mí?

Objetivo de aprendizaje:

Comprensión del tamaño de las porciones

Esta actividad simple ha sido diseñada como un momento “de descubrimiento” para los niños. Revela que hay mucha información en la etiqueta de información nutricional que posiblemente no hayan considerado antes.



Esta actividad se puede realizar en 15 o 20 minutos, lo que incluye el tiempo para un análisis de seguimiento.

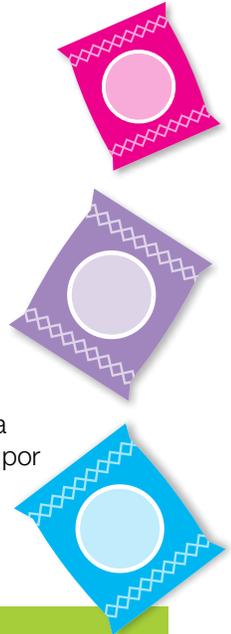
Materiales necesarios:

• Bolsas o cajas pequeñas a medianas de aperitivos populares colocadas sobre una mesa (al menos un artículo por participante). Por ejemplo:

- Galletas con chispas de chocolate
- Galletas de agua
- Nachos
- Palomitas de maíz
- Patatas fritas
- Pretzels

Al momento de elegir aperitivos, asegúrese de que los paquetes tengan 2 o más porciones por envase. Además, trate de encontrar algunos ejemplos “inesperados”, como una bolsa pequeña de papas fritas que contenga 2 o 3 porciones por envase. Por ejemplo: 150 calorías por porción con 3 porciones por envase equivalen a 450 calorías por paquete.

• Dos recipientes (o platos) para cada participante.



Pasos:

1. Preparación: Muestre los aperitivos sobre una mesa al frente de la habitación y asegúrese de que la etiqueta de Información Nutricional de cada paquete no quede de frente a los niños.
2. Haga que cada participante se acerque para elegir una bolsa de aperitivos de la mesa sin mirar la etiqueta de Información Nutricional.
3. Indique a los niños que midan en un recipiente o plato cuánto comen habitualmente de un aperitivo.
4. Ahora, pregunte a los niños:
 - ¿Quién verificó hoy el tamaño de una porción de un alimento?
 - ¿Quién sabe cómo hacerlo?
 - ¿Creen que es importante?Ahora, coménteles a los niños que analizarán el tamaño de la porción.
5. Indíqueles que lean el tamaño de la porción en la etiqueta de Información Nutricional de su aperitivo elegido y midan una porción en otro recipiente según la etiqueta. Probablemente verán que las porciones originales de los aperitivos que midieron son bastante diferentes de las porciones basadas en el tamaño de la porción incluido en la etiqueta. Junto con los niños, debatan sobre la diferencia entre las cantidades.
6. Luego, indíqueles a los niños que determinen las calorías para el tamaño de la porción que comen normalmente. Recuérdeles que si comen dos porciones, ingerirán el doble de calorías y nutrientes.

Pregúnteles a los niños: *¿Se sorprendieron con lo que descubrieron? Dígales que la mayoría de las personas se sorprenden al ver el tamaño de su aperitivo favorito según la etiqueta. La clave es verificar el tamaño de la porción en la etiqueta de Información Nutricional antes de comer el aperitivo.*

¿Por qué el tamaño de la porción es importante?

El tamaño de la porción es importante porque la información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional, como las calorías, la fibra dietética y la azúcar agregada, generalmente se basa en una porción del alimento. Por eso es importante prestar atención al tamaño de las porciones que come y bebe, y utilizar el tamaño de la porción incluido en la etiqueta para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consume. Por ejemplo, si come dos porciones, ingerirá el doble de calorías y el doble de nutrientes. Al desconocer el tamaño de la porción, es muy fácil consumir más calorías y nutrientes de lo que se debe.

Además, tenga en cuenta que los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción. Algunos envases también pueden contener información exhibida por paquete, lo cual permite comprender con mayor facilidad cuántas calorías y nutrientes recibe si come o bebe todo el paquete de una vez.



Actividad 2

Aperitivos después de la escuela: Momento de enseñanza

Objetivo de aprendizaje:

Uso de la etiqueta de Información Nutricional para comparar opciones de alimentos

¿Proporciona aperitivos para el programa extracurricular/de verano? En caso afirmativo, puede convertir la elección de estos aperitivos en un momento de enseñanza. (De lo contrario, consulte el casillero de la opción 2 a continuación).



Esta actividad es muy flexible; el tiempo sugerido es de 15 minutos de investigación (en casa, en Internet o por sí solos cuando van de compras), más 15 minutos de debate y planificación.

Pasos:

1. Indíqueles a los niños que investiguen sobre sus aperitivos favoritos (lo pueden hacer en Internet, en casa o en el supermercado) y que traigan una lista de 5 recomendaciones principales de aperitivos saludables. Invítelos a describir por qué han elegido estos aperitivos particulares como “candidatos”.
2. Juntos, compilen la lista de todas las opciones y realicen una votación o encuesta simple para seleccionar aquellos aperitivos a comprar para el momento del aperitivo grupal.
3. Como disparadores de ideas, utilice estas opciones de aperitivos saludables y sustanciosos como sugerencias al momento de ayudar a los niños a realizar las elecciones finales:
 - Palomitas de maíz preparadas con aire
 - Papas de copetín horneadas
 - Palitos de queso
 - Salsas (por ejemplo, pasta de garbanzos, salsa de frijoles negros y de tomate)
 - Frutas y vegetales
 - Manteca de frutos secos, semillas y frutos secos sin sal
 - Yogur



Opción 2: Variante de la actividad

Si en su entorno no se suministran aperitivos, puede utilizar esta variante de la actividad:

- A. Indíqueles a los niños que realicen la exploración del paso 1 anterior y que utilicen lo aprendido al momento de elegir sus propios aperitivos para traer.
- B. Organice una “Exhibición de aperitivos” para que los niños muestren lo que han traído e invítelos a que expliquen por qué los eligieron.

Cierre/Continuación:

Continúe incentivando a los niños a usar la etiqueta de Información Nutricional para comparar opciones de aperitivos y elegir aquellos con mayor contenido de nutrientes que deben consumir más y con menor contenido de nutrientes que deben consumir menos. Guíelos según fuera necesario repasando con ellos los mensajes clave. (Consulte Consejos para niños más arriba en esta guía).

Consejo para evaluar calorías:

Recuérdelos a los niños que pueden tener presente esta guía al momento de considerar aperitivos y comparar calorías:

- **400 calorías** o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad **alta**.
- **100 calorías** por porción de una comida individual se consideran una cantidad **moderada** (¡También trate de elegir opciones que contengan nutrientes que debe consumir más!).



Actividades breves

¡Lea la etiqueta ... Tomar decisiones inteligentes ... Divulgar el mensaje!

Objetivo de aprendizaje:

Hacer “correr la voz” sobre la etiqueta de Información Nutricional



Estas **actividades breves flexibles** pueden continuar con la generación de compromiso en los niños acerca del uso de la etiqueta y se pueden incorporar al programa extracurricular/de verano cada vez que el tiempo lo permita o si busca actividades breves para comprometer a los jóvenes.

Úselas de diferentes maneras: como proyectos de arte y manualidades, en días lluviosos/solo de interiores o como generadores de ideas para tutoría entre estudiantes de campistas/niños más jóvenes. También ofrecen opciones adecuadas para una variedad de intereses y estilos de aprendizaje, como expresión escrita, música, diseño gráfico, computadoras y mucho más.

Desafíe a los niños a elegir una de estas actividades simples:

¡Demuestra tu talento! (Arte creativo)

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Escribir... cantar... elaborar videos breves? Utiliza tus talentos especiales para crear mensajes que ayuden a otras personas a aprender sobre la etiqueta.

- Escribe una canción sobre uno o más de los mensajes clave de Lea la etiqueta hayas aprendido
- Diseña un póster para mostrar en el centro/salón de eventos
- Representa uno de los desafíos de los [Consejos prácticos para niños](#) descargables
- Desarrolla un video breve para contarles a los demás sobre los nutrientes que deben consumir menos

Crea arte con la etiqueta (Découpage)

Recopila una variedad de etiquetas de tus aperitivos favoritos y utilízalas para realizar *découpage* en una lata pequeña o caja de cartón resistente para guardar los aperitivos en casa o en la cocina o el lugar de guardado del programa. ¡Es un gran recordatorio para revisar la etiqueta de Información Nutricional de los aperitivos que hay dentro!

- Corta una variedad de etiquetas
- Pégalas en un diseño en un recipiente a elección
- Pega la parte externa con pegamento o ModPodge® con un pincel y déjalas secar

Construye un muro de fin de semana (Arte en collage/grafiti)

¡En grupo, pon a prueba tu experiencia de lectura de etiquetas! Durante todo el fin de semana, recopila etiquetas de los aperitivos que consumen tú y sus familiares/amigos. (Asegúrate de anotar de qué productos provienen.)

Combina las etiquetas en una cartelera de anuncios o cartulina grande y utiliza marcadores para tomar notas de los aperitivos del muro de fin de semana para indicar qué opciones podrían ser más inteligentes que otras. Encierra en un círculo aquellas que contengan un alto contenido de nutrientes y dibuja “estrellas” en aquellos que tengan un bajo contenido de calorías. ¡Finalmente tendrás un muro de grafiti gigante con la etiqueta de Información Nutricional!

Lleva un diario de nutrientes (Expresión escrita)

Ahora que sabes sobre las calorías y los nutrientes, lee la etiqueta de todo lo que comes y bebes durante todo el día. ¡Registra y calcula la información para ver lo que realmente consumes!

Registra estos datos y recuerda multiplicarlos si comes más de una porción.

- Calorías
- Nutrientes (registra el % de VD y gramos/miligramos/microgramos)
 - Fibra alimentaria
 - Vitaminas D
 - Calcio
 - Hierro
 - Potasio
 - Grasas saturadas
 - Grasas *Trans* (solo gramos)
 - Sodio
 - Azúcar agregada

Súmalos para determinar las calorías y nutrientes de todo el día. Y recuerda: compara y elige alimentos para obtener 100% de VD de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio la mayoría de los días y menos de 100% de VD de grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcar agregada cada día.

¡Ayuda a publicar la etiqueta! (Marketing)

¿Tus amigos y familiares utilizan la etiqueta de Información Nutricional? Tú puedes ayudar a divulgar el mensaje acerca de lo fácil e importante que es comparar los alimentos con esta herramienta simple.

- Realiza un torbellino de ideas de los mensajes y de con quiénes quisieras compartir esta información.
- Crea material publicitario simple, como un logotipo, eslogan, mensaje de texto, tweet, publicación de Facebook o letra de una canción y piensa cómo puedes transmitir el mensaje.
- ¡Lleva a cabo tu campaña!

Participa en un juego (Computadora)

Ingresa con otros niños en [Snack Shack](#) en el mundo virtual de Whyville. Participa en dos juegos divertidos—Label Lingo y Snack Sort—¡y practica la lectura de la etiqueta y la elección de aperitivos saludables!

