

Nutrition Facts

Read the Label

Demostración a los padres sobre cómo hablar con los niños acerca de la etiqueta de Información Nutricional

Capacitación para educadores de la salud y divulgación en la comunidad



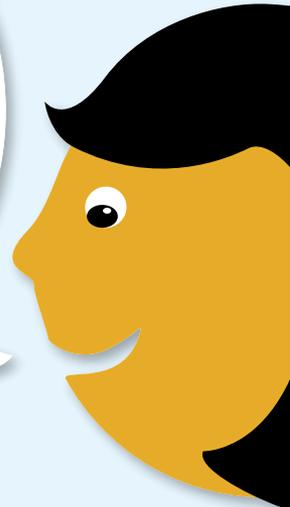
**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

www.fda.gov/nutritioneducation

Revisado: Octubre de 2018

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%
Trans Fat 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.



Nutrition Facts

Read the Label

Esta presentación lo guiará para que aprenda a comprender la etiqueta de Información Nutricional y pueda compartir esta información con la comunidad.

El material de divulgación para jóvenes denominado **Lea la etiqueta** incluye consejos fáciles y divertidos e información diseñada para ayudar a que los jóvenes puedan comprender la lectura de las etiquetas.

Nutrition Facts

Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

Lea la etiqueta le permite trabajar con los padres de su comunidad. A su vez, ellos podrán ayudar a los niños a tomar decisiones más saludables relacionadas con la nutrición.



Nutrition Facts

Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

La meta de **Lea la etiqueta** es ayudar a los niños a comprender la etiqueta de **Información Nutricional** en envases de alimentos y bebidas... y luego utilizar dicha información para tomar decisiones saludables relacionadas con la alimentación.

Gracias por unirse a la **Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)** en esta importante iniciativa.

Nutrition Facts

Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

**Acerca de los materiales de divulgación
para los jóvenes de Lea la etiqueta**

Acercas de la campana

¿Qué es Lea la etiqueta?

- El enfoque de **Lea la etiqueta** que implica incentivar las prácticas saludables relacionadas con la alimentación se trata del empoderamiento.
- Al educar a los niños, las familias y las comunidades en torno a cómo usar la etiqueta de **Información Nutricional** en envases de alimentos y bebidas, les estamos dando los conocimientos para que puedan tomar decisiones alimenticias de forma inteligente y para toda la vida.
- ¡**Usted** puede ayudar mediante la realización de presentaciones de divulgación en su comunidad!



Acerca de la campaña

La importancia de llegar a los niños

- Los **niños**, en especial los preadolescentes (entre 9 y 13 años) se encuentran en una etapa de transición, donde se cuidan cada vez más y toman muchas de **decisiones relacionadas con los alimentos y los aperitivos por sí solos**.
- Ayudarlos a establecer **buenos hábitos** a medida que aprenden a tomar estas decisiones puede tener un gran impacto a largo plazo.
- Los **padres son modelos a seguir** claves y asesores para ayudar a sus hijos a “conocer primero la información nutricional”.



Acerca de la campaña

Participación de los padres

- **Lea la etiqueta** incentiva a los padres a apoyar los esfuerzos de sus hijos por utilizar la etiqueta de Información Nutricional al momento de tomar decisiones relacionadas con los alimentos.
- Juntos, los padres y los hijos pueden leer el material Lea la etiqueta para tomar decisiones informadas relacionadas con los alimentos en función de la información nutricional.
- **¡COMENCEMOS!**



Acerca de la campaña

Recursos en Internet de Lea la etiqueta

Actividades para niños para vincularlos con la etiqueta de Información Nutricional

- Mensajes clave simples
- ¡Diversión práctica!

Herramientas para padres para respaldar el aprendizaje de los niños

Divulgación local mediante los educadores de salud y los socios de la comunidad

Visite el [sitio web de Lea la etiqueta](http://www.fda.gov/lealevel)



Nutrition Facts

Read the Label

Uso de esta presentación en
PowerPoint®

Uso de esta presentación en Powerpoint®

Prepare sus herramientas

- Esta presentación en PowerPoint® está diseñada para ayudarle a preparar las presentaciones en la comunidad de **Lea la etiqueta**.
- Para aprovechar al máximo la planificación de la presentación, le sugerimos descargar el [Manual de divulgación](#) y los “[Puntos de conversación](#)” generales para usarlos como referencia a medida que trabaja en estas diapositivas.



**Uso de esta
presentación en
Powerpoint®**

Esta presentación incluye:

- Mensajes clave
- Uso del manual de divulgación
 - Preparación para los eventos de la comunidad
 - Agenda y repaso de las actividades familiares: Días 1 y 2
- Actividades familiares reproducibles
- Recursos adicionales de información nutricional



Nutrition Facts

Read the Label

Lea la etiqueta: Mensajes clave

Mensajes clave

Etiqueta de Información Nutricional

1. Tamaño de las porciones

- La información incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento. 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.
- Si come o bebe dos porciones del alimento o la bebida, ingerirá el doble de calorías y nutrientes incluidos en la etiqueta. Y recuerde, los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción. Algunos envases también contienen información por envase.

1

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	240
<hr/>	
	% 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	
<hr/>	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%
<hr/>	
<small>* 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.</small>	

Nutrition Facts
Read the Label

Mensajes clave

Etiqueta de Información Nutricional

2. Considerar las calorías

- Las calorías de los alimentos aportan la energía que el cuerpo de los niños necesita para funcionar y crecer. Cuando están activos, “queman” calorías. Para mantener saludables los cuerpos de los niños, debe equilibrar la cantidad de calorías que comen y beben con la cantidad de calorías que utilizan sus cuerpos.
- Al momento de elegir y comparar alimentos, siga esta guía:
 - 100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad moderada
 - 400 calorías o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad alta

2

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</i> Fat 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.



Mensajes clave

Etiqueta de Información Nutricional

3. Elegir los nutrientes de manera inteligente

- El % de valor diario (%VD) es el porcentaje del valor diario (cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para adultos y niños mayores de 4 años) y muestra la cantidad que cada nutriente en una porción del alimento aporta a su alimentación total.
- Utilice el % de VD para comparar productos alimenticios y elija los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesita consumir más (fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio) y menor cantidad de nutrientes que necesita consumir menos (grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcar agregada).
- Al momento de elegir y comparar alimentos, siga esta guía:
 - 5% de VD o menos de un nutriente por porción se considera bajo
 - 20% de VD o más de un nutriente por porción se considera alto



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</i> Fat 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.





**Descripción general:
Planificación de su evento para
la comunidad**

Planificación de su evento

Inicio del manual de divulgación

El manual se utiliza como guía para las presentaciones en la comunidad. Descargue el manual [aquí](#).



Nutrition Facts
Read the Label

Planificación de su evento

Qué incluye el manual de divulgación:

- **Comprensión de la etiqueta de Información Nutricional (página 4):** describe la información de porciones, calorías y nutrientes que debe buscar en la etiqueta.
- **Divulgación en la comunidad: Preparación (página 6):** describe cómo elegir una sede para los eventos de divulgación en la comunidad, cómo solicitar padres participantes y qué materiales necesitará.
- **Planificación de su presentación (página 7):** describe la agenda para eventos de uno o dos días. Esta flexibilidad le brinda la opción de organizar el tipo de evento que mejor se adapte a las necesidades de su público.

Planificación de su evento

Opciones de la estructura del evento

- **Presentación de una sesión** que se realiza en una sesión de 45 minutos. ○
- **Una presentación de dos sesiones** para cada grupo de la comunidad, que se realiza en dos sesiones de 30-45 minutos (el día 2 se puede programar 1 o 2 semanas después de la sesión del día 1). Asegúrese de reservar ambos días a la vez para tener un espacio de reuniones estable.
- **15 a 20 padres participantes** (si elige la opción de dos sesiones, los asistentes deben asistir a ambas sesiones).

Actividades flexibles: Las actividades familiares que se muestran en las páginas 12-15 son flexibles. Si no resulta posible para las familias realizarlas en casa, puede realizar estas actividades en el lugar con alimentos y bebidas que hayan comprado y/o llevar al grupo de paseo a un supermercado.



Planificación de su evento

Agenda de presentación

Opción 1: Agenda de un día

Paso 1: Participar y comenzar con Lea la etiqueta. Realice la actividad para romper el hielo (*página 8*).

Paso 2: Brinde una descripción breve de los mensajes clave de la etiqueta de Información Nutricional en las páginas 4 y 5 como guía.

Paso 3: Incentive a los participantes a que continúen con Lea la etiqueta en casa. Explique y distribuya las **Actividades familiares** (páginas 12-15), la **infografía de Lea la etiqueta** (página 16) y el material opcional, **Consejos para padres y Consejos prácticos para niños**.

Agradezca a los participantes por su predisposición y ayuda para enseñarles a sus familias a usar la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones informadas relacionadas con los alimentos.



Planificación de su evento

Agenda de presentación

Opción 2: Agenda de dos días

Día 1:

- Participar y comenzar con Lea la etiqueta. Realice la actividad para romper el hielo (*página 8*).
- Brinde una descripción breve de la etiqueta de Información Nutricional con los mensajes clave de las páginas 4 y 5 como guía.
- Presente las actividades familiares para llevar a casa.

Día 2:

- Volver a reunirse y compartir: Resuma la actividad para compartir y evaluar los resultados de las actividades familiares para llevar a casa (*página 10*).



Planificación de su evento

Comprometer a las familias con las actividades para llevar a casa

- **Actividades familiares de Lea la etiqueta** (*páginas 12 – 15*): Cuatro folletos para entregar a cada padre participante.

Los padres deben completar los cuatro, o la mayor cantidad que puedan, con sus hijos y deben traer las actividades completas el día 2 (si ha organizado un evento de dos días).

- **Lea la etiqueta de Infografía** (*página 16*)



Planificación de su evento

Actividades familiares: Análisis

- Lea la etiqueta **al elegir aperitivos**
- Lea la etiqueta **al empacar el almuerzo**
- Lea la etiqueta **para “reducir” el sodio**
- Lea la etiqueta **en el supermercado**
- **Infografía** de Lea la etiqueta



Nutrition Facts
Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

Logística

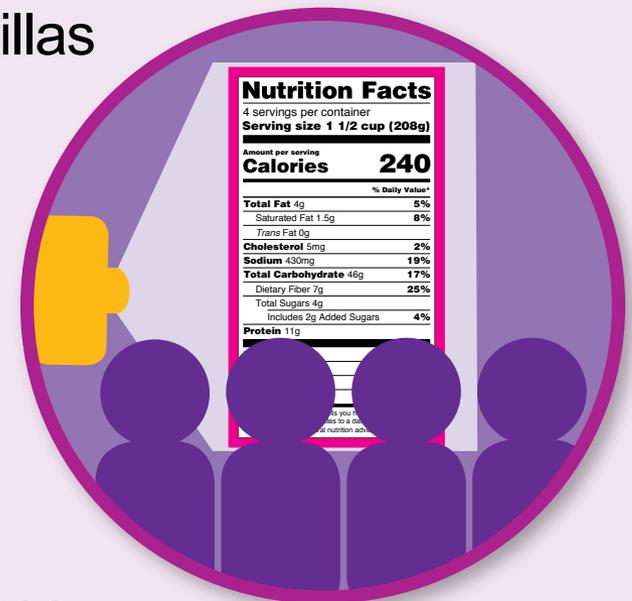
Inicio: Preparación para los eventos de divulgación en la comunidad

1. Elija el lugar
2. Solicite participantes
3. Resumen
4. Materiales necesarios
5. Preparación para ir de compras
6. Preparación de la sala

1. Elija el lugar

Explore espacios de reunión públicos que ofrezcan lugar suficiente y mesas/sillas para los participantes. Considere:

- Centros recreativos de la comunidad
- Instituciones religiosas
- Bibliotecas
- Asociaciones YMCA/YWCA
- Escuelas
- Supermercados con lugar de reuniones



Nutrition Facts

Read the Label

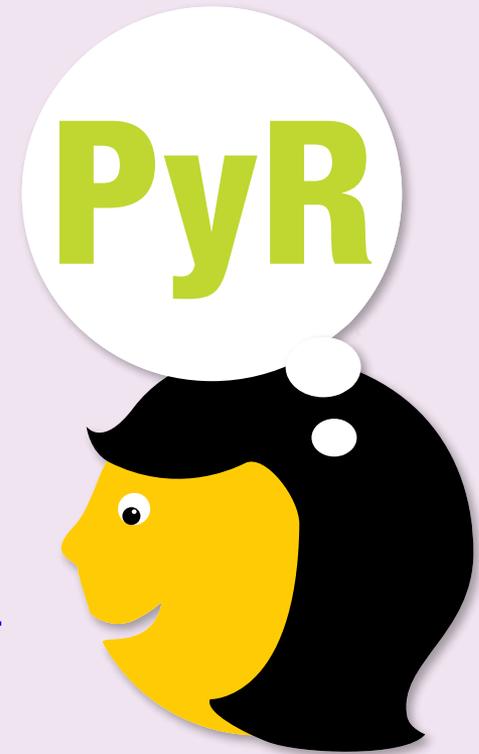
2. Solicite participantes

- Promueva el evento de **Lea la etiqueta** para inscribir a 15 a 20 padres participantes (el evento está diseñado para los padres, aunque los preadolescentes pueden asistir si los padres lo prefieren). Prepare folletos y pósteres para informar al público o envíe invitaciones con una fecha para que confirmen asistencia. Utilice las cuentas de redes sociales de su organización (Twitter y/o Facebook) para anunciar el evento.
- Inscriba a voluntarios para que ayuden a tomar notas, imágenes o promover un debate activo.

- Repase la información del manual de divulgación para familiarizarse con los mensajes clave de **Lea la etiqueta** y estar preparado para responder preguntas.
- Explore los [recursos adicionales en Internet sobre la etiqueta de Información Nutricional](#) de la FDA.

Nota importante: Los materiales de Lea la etiqueta están diseñados para promover la importancia de leer la etiqueta de Información Nutricional. Como educador de la comunidad, no ofrezca consejos ni recomendaciones nutricionales. Si los participantes tienen preguntas específicas sobre nutrición o salud, recomiéndeles las siguientes páginas:

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



4. Materiales necesarios

- Copias de las actividades familiares (*páginas 12-16*), una para cada equipo de padres o padres/hijos.
- Bolsas o cajas pequeñas a medianas de alimentos tipo aperitivos populares (como galletas con chispas de chocolate, galletas de agua, totopos, palomitas de maíz, papas fritas o pretzels), colocados en una mesa en el frente (al menos un artículo por participante).

Consejo: Al momento de mostrar los aperitivos, oculte para el público la etiqueta de Información Nutricional de cada paquete.

- Platos/recipientes para colocar los aperitivos (dos por participante).



5. Preparación para ir de compras

- Compre aperitivos y papeles.
- 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.



6. Preparación de la sala

- Solicite de 15 a 20 sillas y al menos una mesa larga.
- Si lo desea, reserve equipos opcionales. Por ejemplo: computadoras/equipo de proyección para mostrar el [sitio web Lea la etiqueta](#) de la FDA.



Nutrition Facts

Read the Label

Consejos para hablar el público

Consejos para hablar en público

Resumen: Consejos para hablar el público/presentación

- Conozca el material
- Practique
- Conozca al público
- Conozca la sala
- Relájese
- Visualícese a usted mismo hablando

Consejos para hablar en público

Conozca el material

- Tenga más información sobre su material que el que incluye en sus observaciones planificadas. De esta manera, se sentirá más seguro y estará preparado para las preguntas.
- Utilice el humor, historias personales y lenguaje coloquial en su presentación. De esta manera, es menos probable que olvide sus observaciones.



Consejos para hablar en público

Practique

Significa: practicar, practicar, practicar.

- Ensaye en voz alta con el equipo que tiene planeado usar.
- Revise su presentación según fuera necesario.
- Trabaje para controlar las palabras de relleno (como “eh” y “saben”). En cambio, practique pausas y respiración.
- Practique con un cronómetro y deje tiempo para algún hecho inesperado, como preguntas que pudieran surgir en medio de una de sus observaciones.



Consejos para hablar en público

Conozca al público y la sala

- Planifique dónde estará parado y asegúrese de que el grupo pueda verlo a usted y a la presentación desde donde estén sentados.
- Llegue temprano, camine por el área de conversación y pruebe el micrófono (si habla a un grupo numeroso), las ayudas visuales y cualquier otro equipo técnico que utilice.
- Salude a los miembros del público a medida que llegan. Es más fácil hablar a un grupo de amigos que a extraños.

Consejos para hablar en público

Relájese ... y visualícese hablando

- Para comenzar, diríjase al público. Haga una pausa, sonría y cuente hasta tres antes de hablar. (“Mil segundo, dos segundos, tres segundos. Pausa. Comience”).
- Imagínese a usted hablando, con su voz alta, clara y segura.

Nutrition Facts

Read the Label

El evento

El evento

Repase la agenda

Agenda de un día:

- Actividades para romper el hielo y llevar a casa.

Agenda de dos días:

- Día 1: Participar y comenzar con Lea la etiqueta.
- Día 2: Volver a reunirse y compartir.

Todos los días:

- Lea la etiqueta en casa.

El evento

Anuncie las actividades

Dígale al público:

- El objetivo de estas actividades es que usted y sus niños se comprometan a mirar la etiqueta de **Información nutricional** y comprendan la información nutricional importante que muestra.
- Al utilizar estas actividades en casa, sus hijos se acostumbrarán a usar la etiqueta de Información Nutricional para “**conocer primero la información nutricional**”.
- ¡Algunas cosas que descubran sus hijos los podrán sorprender!



El evento

Actividad para romper el hielo

Día 1: Suministros

- Bolsas/cajas de aperitivos populares:
1 para cada participante
- Platos/recipientes: 2 para cada participante
- Copias de folletos para la familia: 1 juego por participante
 - Lea la etiqueta **al elegir aperitivos**
 - Lea la etiqueta **al empacar el almuerzo**
 - Lea la etiqueta **para reducir el sodio**
 - Lea la etiqueta **en el supermercado**

Consulte el Manual de divulgación para ver las actividades completas.



El evento

Actividad para romper el hielo

Día 1: Pasos de la actividad

- Elija los aperitivos
- Mida las porciones sin mirar la etiqueta
- Lea la etiqueta para verificar el tamaño real por porción
- Analice de qué manera difieren las 2 porciones
- Repase los mensajes clave

Consulte el Manual de divulgación para ver la actividad completa.



Nutrition Facts

Read the Label

El evento

Actividad de seguimiento

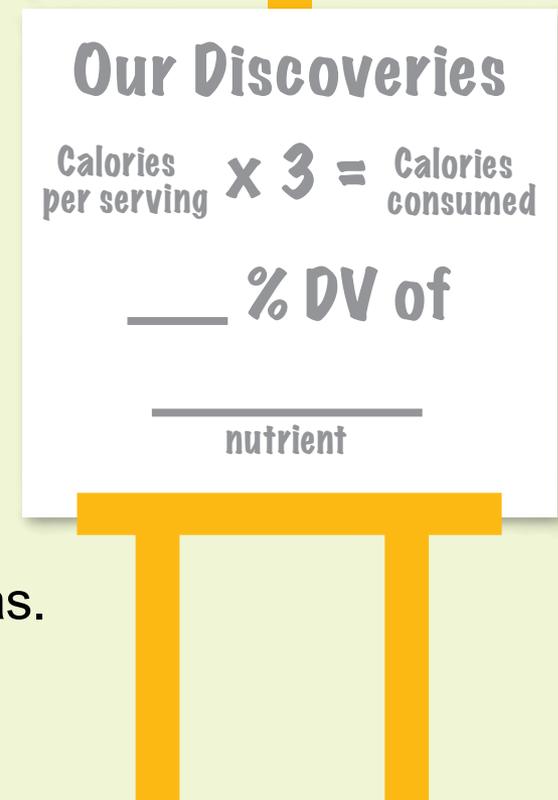
(Si utiliza la opción de dos días)

Día 2: Pasos de la actividad

Divida a los participantes en 3 grupos.

- Distribuya hojas para rotafolio.
- Haga que los grupos debatan y registren sus experiencias.
- Invite a un voluntario de cada grupo a presentar lo que han aprendido.
- Pregúntele al grupo por ideas de acciones diarias.

Consulte el Manual de divulgación para ver la actividad completa.



Nutrition Facts

Read the Label

Lea la etiqueta, recursos adicionales

Todo el conjunto de los materiales y actividades (para niños, padres y educadores de salud) de **Lea la etiqueta** están disponibles en [Internet](#) en inglés y español.

Nutrition Facts

Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

Recursos adicionales

La FDA tiene [recursos](#) adicionales sobre nutrición y la etiqueta de Información Nutricional que podrán serle útiles.

- Whyville: un mundo virtual donde los jóvenes “ciudadanos” pueden practicar la lectura de la etiqueta en esta comunidad *en línea* y desarrollar habilidades para elegir aperitivos saludables en el mundo *real*. Los dos juegos sobre etiquetas de la FDA—Label Lingo y Snack Sort—se pueden encontrar en [Snack Shack](#).
- [Etiqueta de Información Nutricional en línea](#): los usuarios pueden explorar las diversas secciones de la etiqueta y descargar hojas de información nutricional para imprimir, guardar o compartir
- [Hoja de información sobre sodio e infográfica](#)
- [Información nutricional](#): hojas informativas sobre la etiqueta y otros temas
- Videos

En la [Biblioteca de recursos educativos](#) del Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada de la FDA encontrará muchos otros materiales para descargar e imprimir. Algunas publicaciones se pueden ordenar como copias impresas, sin cargo.

Nutrition Facts

Read the Label

Nutrition Facts

Read the Label

¡Gracias por
incentivar a las familias
de su comunidad a que
Lea la etiqueta!

