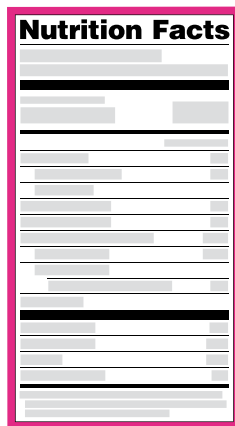


Nutrition Facts

Read the Label

Enseñar a los padres a hablar con sus hijos sobre la etiqueta de Información Nutricional

Manual de divulgación de para educadores de la comunidad



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 llegar a los jóvenes con información nutricional importante. La etiqueta de **Información Nutricional** que se encuentra en bebidas y alimentos envasados es su herramienta diaria para optar de manera informada por alimentos que contribuyan a hábitos de alimentación saludable para toda la vida. Este manual ha sido diseñado para ayudarle a transmitir información a las familias de su comunidad e incitarlas a que “¡primero lean la información nutricional!”

Lea la etiqueta materiales de divulgación para jóvenes contienen consejos divertidos, fáciles y diseñados para la educación que ayudan a que la lectura de las etiquetas sea un componente clave mediante el cual los jóvenes del presente estén equipados para tener una alimentación saludable.



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

¿Qué es Lea la etiqueta?

Lea la etiqueta es un conjunto de materiales de educación diseñado para ayudar a los niños (de 9 a 13 años) a comprender y usar la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones informadas relacionadas con su alimentación.

- Los jóvenes se encuentran en una etapa de transición, se cuidan cada vez más y toman muchas decisiones propias relacionadas con los alimentos. Ayudarlos a **establecer buenos hábitos** a medida que aprenden a tomar estas decisiones puede tener un gran impacto a largo plazo.
- Lea la etiqueta además 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.

Su rol: trabajar con los padres

Lea la etiqueta está orientado a los padres como socios clave en la alimentación saludable de sus hijos. Los materiales brindan a los padres información clave para ayudar a sus hijos a aprender a tomar decisiones inteligentes relacionadas con su nutrición.

Resulta especialmente importante para los preadolescentes (de 9 a 13 años) ya que comienzan a tomar cada vez más decisiones por sí solos relacionadas con los alimentos.

Como usted sabe, **los padres son modelos a seguir que ejercen influencia** sobre sus hijos y se encuentran en una posición clave para hacer participar a sus hijos en una conversación sobre alimentación saludable. Como educador, usted puede fomentar esta conversación.

Este **manual** le ayudará a prepararse para la reunión con los padres de su comunidad y a hacer que se comprometan a usar los materiales denominados Lea la etiqueta.

Materiales

Juntos, los padres y los hijos, pueden acudir al material **Lea la etiqueta** para tomar **decisiones informadas relacionadas con los alimentos** en función de la **información nutricional**.

Los materiales en línea incluyen:

- Actividades familiares para imprimir con consejos prácticos para padres y niños
- Información contextual y folletos/materiales de recursos
- Información de la presentación, que incluye este manual, una presentación personalizable en PowerPoint® y puntos de conversación



Contenido

Preparación

Planificación de una presentación de Lea la etiqueta	3
Comprensión de la etiqueta de Información Nutricional	4
Llevar a cabo la divulgación en la comunidad	
Considere la logística	6
Planifique su presentación	7

Actividades

Día 1: Participar y comenzar con Lea la etiqueta	8
Día 2: Volver a reunirse y compartir	10

Folleto para la familia

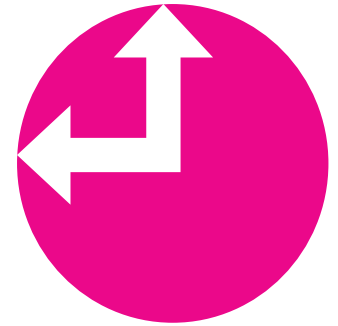
Lea la etiqueta al elegir aperitivos	12
Lea la etiqueta al empacar el almuerzo	13
Lea la etiqueta para reducir el sodio	14
Lea la etiqueta en el supermercado	15
Infografía de Lea la etiqueta	16



Planificación de una presentación de Lea la etiqueta

Uno de los mejores aspectos de este plan de presentación de Lea la etiqueta es su **flexibilidad** en cuanto a tiempo, estructura del público y actividades. Considere estos elementos y opciones de la presentación, y elija el enfoque que funcione mejor dentro de su comunidad.

Preparación



Tiempo

La estructura recomendada para enseñar a los padres sobre este tema de salud importante es la siguiente:

- Una **presentación de dos sesiones** para cada grupo de la comunidad (30-45 minutos cada sesión).
- **15 a 20 padres participantes**, todos asisten a ambas sesiones.

Tiempo alternativo: Si lo prefiere, la presentación también se puede ejecutar en una sesión.

Público

Si bien este manual se ofrece como una herramienta para enseñar a los padres, también se puede utilizar, según fuera necesario, con un público joven. Con algunas modificaciones en las palabras, usted puede presentar y ejecutar las actividades fácilmente con grupos de niños y jóvenes.

Actividades

Las actividades familiares que se muestran en las páginas 8-15 son flexibles. Si no resulta posible para las familias realizar estos ejercicios en casa, puede realizar estas actividades en el lugar con alimentos y bebidas que hayan comprado y/o puede llevar al grupo de paseo a un supermercado.

El plan de presentación comienza en la página 6.



Comprensión de la etiqueta de Información Nutricional

Esta página describe los **mensajes básicos** en los materiales de Lea la etiqueta. Al familiarizarse con esta información, tendrá el contexto necesario para llevar a cabo las sesiones en la comunidad.

Tamaño de las porciones

1

Considerar las calorías

2

Elegir los nutrientes de manera inteligente

3

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.

Tamaño de las porciones

1

Nutrition Facts

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

La parte superior de la etiqueta de Información Nutricional muestra el tamaño de la porción y las porciones por envase.

- El tamaño de la porción se basa en la cantidad de alimento que se come normalmente de una vez, y no constituye una recomendación acerca de la cantidad que se debe comer.
- La información incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción de alimento. Algunos envases también contienen información por envase.
- Preste atención al tamaño de las porciones y la cantidad de porciones que come o bebe para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consume.

¡Lea la etiqueta para conocer... el tamaño de las porciones!

¡Los envases de alimentos pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción! Si come o bebe dos porciones del alimento o la bebida, ingerirá el **doblo de calorías y nutrientes** incluidos en la etiqueta.

Nutrition Facts
Read the Label

Considerar las calorías



- 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.
- Al verificar las calorías de un alimento, siga 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**.
- Nota: Se utiliza una alimentación diaria de 1,400 a 2,000 calorías como guía general para asesoramiento nutricional de niños entre 9 y 13 años; sin embargo, las necesidades de calorías individuales podrían ser mayores o menores según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad física. Para obtener más información sobre las necesidades de calorías, ingrese a www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.

¡Lea la etiqueta para conocer... las calorías!

¿Cuántas calorías *efectivamente* consume? ¿100? ¿200? ¿300? Cómo saberlo:

1. Lea la etiqueta de Información Nutricional para conocer el tamaño de la porción y determinar la cantidad de porciones que efectivamente come o bebe.
2. Multiplique la cantidad de porciones por calorías por porción.

De esta manera, sabrá la cantidad total de calorías que realmente consume. Algunos envases también contienen información por envase.

Elegir los nutrientes de manera inteligente

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

El término “valor diario” se utiliza para describir las cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para los adultos y niños mayores de 4 años. El % de valor diario muestra la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a una alimentación diaria total.

Nutrientes que debe ingerir más:

fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Incentive a los padres y a los niños a comparar y elegir 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.

Recuérdelos a los padres y a los niños que deben comparar y elegir los alimentos para **obtener menos del 100% de VD de estos nutrientes por día.** (Nota: las grasas *trans* no tienen %VD incluido en la etiqueta. Utilice la cantidad en gramos por porción para comparar los alimentos y mantenga la ingesta de grasas *trans* lo más baja posible.



	% 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%

¡Lea la etiqueta para conocer... los nutrientes!

- Si un alimento tiene **5% de VD** o menos de un nutriente por porción, se considera que tiene **bajo** contenido de ese nutriente.
- Si un alimento tiene **20% de VD** o más de un nutriente por porción, se considera que tiene **alto** contenido de ese nutriente.

Nutrition Facts
Read the Label

Llevar a cabo la divulgación en la comunidad

¡Ahora que está familiarizado con los mensajes básicos de los materiales de Lea la etiqueta, está listo para invitar a los padres (y niños) a aprender acerca de este tema importante! Utilizar la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones relacionadas con los alimentos es algo que todas las familias pueden hacer, todos los días.

Para que este desafío sea interesante y atractivo, en las siguientes páginas encontrará sugerencias para su presentación. Incluye actividades prácticas, centradas en la familia y para hacer en casa que los padres pueden hacer con los niños.

Considere la logística

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 YMCAs/YWCAs
- Escuelas
- Centros de grupos de jóvenes
- Supermercados con lugar de reuniones

2 Solicite participantes

- Promueva su evento Lea la etiqueta para inscribir a unos 15 o 20 padres participantes.
 - Elabore folletos y pósters para informar al público.
 - Envíe un mensaje por redes sociales, como la cuenta de Twitter o Facebook de su organización.
 - Envíe invitaciones impresas o por correo electrónico con una fecha para que confirmen asistencia.
- Reúna voluntarios, como nutricionistas locales registrados, para promover un debate activo durante la presentación.
- Si lo desea, reserve equipos opcionales. Por ejemplo:
 - Computadoras/equipos de proyección para mostrar la página web de Lea la etiqueta a los niños y los padres (Consulte *Consejos de tecnología* en la página siguiente).

3 Resumen

Repase este manual para familiarizarse con Lea la etiqueta y para estar preparado para responder las preguntas relacionadas con los materiales y/o la etiqueta de Información Nutricional en general. (Consulte además los *Recursos de divulgación para jóvenes: Lea la etiqueta*, página siguiente).

4 Compre suministros

Compre aperitivos y papeles (consulte *Materiales necesarios* en la página 8).

- Al momento de elegir aperitivos, busque aquellos que tienen tamaños de porciones “inesperadas”, por ejemplo, una bolsa pequeña de papas fritas que tiene 2 o más porciones por envase.



Planifique su presentación

Si fuera posible, recomendamos realizar una presentación de dos partes. Esto les permite a los padres llevar las actividades a casa para hacerlas con los niños y volver a reunirse para compartir lo que han aprendido.

Sin embargo, si el tiempo y/o las instalaciones disponibles son limitadas, también podría llevar a cabo una capacitación muy efectiva en una sola sesión.

● Opción 1: Agenda de dos días

Día 1: 30 – 45 minutos

- Actividad para romper el hielo
- Sobre la etiqueta de Información Nutricional
- Introducción de actividades familiares

Día 2: 30 – 45 minutos

- Compartir los aprendizajes con el grupo
- Transmisión de los recursos para continuar con *Lea la etiqueta* en casa

Para acceder a un plan completo de dos días, consulte las páginas 8 a 11.

Si, debido a las circunstancias, solo tiene tiempo para una presentación, se podrán combinar los días 1 y 2 mediante la eliminación del paso de revisión/compartir con el grupo. Enfoque recomendado:

- Realice la actividad para romper el hielo.
- Repase los mensajes clave relacionados con la etiqueta de Información Nutricional.
- Presente y distribuya las actividades familiares (páginas 12 a 15).
- Distribuya la infografía de Lea la etiqueta (una copia por participante para que la lleven a sus casas con sus familias) y los materiales opcionales Consejos para padres y Consejos prácticos para niños.
- Incentive a los participantes a que continúen con Lea la etiqueta en sus casas.
- Agradezca a los participantes por su predisposición y ayuda para enseñar a las familias sobre la importancia de usar la etiqueta de Información Nutricional para optar por alimentos saludables.

Consejos de tecnología

- Si tiene acceso a un equipo de proyección, considere proyectar las actividades para el grupo.
- También podría preparar una estación informática y mostrar los materiales de *Lea la etiqueta*.

Este manual y todos los materiales y actividades de Lea la etiqueta están disponibles en Internet en inglés y español.

Recursos adicionales de la FDA

La FDA tiene Programas y materiales adicionales sobre la etiqueta de Información Nutricional, que le podrían resultar útiles. Incluyen una etiqueta de información nutricional en línea interactiva, dos divertidos juegos de etiquetas para niños en el mundo virtual de Whyville, información sobre el sodio, información nutricional sobre varios temas y 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.



Día 1: Participar y comenzar con Lea la etiqueta

Actividad



Tiempo necesario:
35 a 45 minutos

Actividad para romper el hielo

Materiales necesarios:

- Copias de los folletos de actividades familiares (páginas 12-15), 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 el día 1, oculte para el público la etiqueta de Información Nutricional de cada paquete.
 - 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.
- Platos/recipientes para colocar los aperitivos (uno por participante).

Introducción:

Pregúntele a los participantes: “¿Quién verificó el tamaño de la porción de algún alimento que hayan comido hoy? ¿Cuán fácil es saber qué es una porción individual? ¿Por qué es importante?”

Ahora, coménteles al grupo que analizarán el tamaño de las porciones.

Lea la etiqueta... al elegir aperitivos

Díales a los participantes, “Todos disfrutamos de los aperitivos, pero es fácil comer más de lo previsto. De hecho, hagamos un experimento ... ”

- 1.** Haga que cada participante elija una bolsa de aperitivos de la mesa sin mirar la etiqueta de Información Nutricional.
- 2.** Indíqueles que midan en un recipiente o plato cuánto comen habitualmente de un aperitivo.
- 3.** Luego, indíqueles que lean el tamaño de la porción en la etiqueta de Información Nutricional y midan una porción en otro recipiente.
- 4.** Analicen las diferencias entre ambas cantidades.
- 5.** Indíqueles a los participantes que determinen el total de calorías que han separado en porciones antes de conocer el tamaño de la porción incluido en la etiqueta.

Pregúntele al grupo: “¿Se han sorprendido? ¿Qué fue lo que más los sorprendió? ¿Van a cambiar algo a partir de ahora?”



Repaso

Probablemente verá que las porciones originales de los aperitivos que midieron los participantes son bastante diferentes de las porciones basadas en el tamaño de la porción incluido en la etiqueta. Garantícele al grupo 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.

- Es importante destacar que la información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional, como las calorías, la fibra dietética y el azúcar agregada, generalmente se basa en una porción del alimento.
- Por eso es importante prestar atención al tamaño de las porciones y la cantidad de porciones que come o bebe para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consume. Por ejemplo, si come dos porciones, ingerirá el doble de calorías y nutrientes.

Repítale al grupo que, al desconocer el tamaño de la porción, es muy fácil consumir más calorías y nutrientes de lo que se debe. Recuérdeles a los padres que cuanto antes puedan grabar este hecho importante en sus hijos/familias, más rápido los niños tomarán conciencia de su propia ingesta de alimentos. 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.

Diversión para la familia: presentación de las actividades

Dígales a los participantes, “En la exploración de aperitivos que acabamos de hacer, podrán ver de qué manera la etiqueta de Información Nutricional le brinda la información que necesita sobre lo que hay dentro del paquete. ¡Usted y su familia podrán divertirse al saber qué contiene la etiqueta! Para facilitarlo, hemos reunido algunas actividades familiares para llevar a casa para que usted y sus hijos puedan hacer juntos. La próxima, hablaremos acerca de las experiencias de su familia relacionadas con la lectura de la etiqueta”.

- Distribuya las actividades familiares (páginas 12 a 15):
 - Lea la etiqueta **al elegir aperitivos** (versión para llevar a casa de la actividad para “romper el hielo”)
 - Lea la etiqueta **al empacar el almuerzo**
 - Lea la etiqueta **para reducir el sodio**
 - Lea la etiqueta **en el supermercado**

Repase cada una de las actividades adicionales con los participantes.

- Indíquelo al grupo que estas actividades fáciles ofrecen maneras simples y atractivas de ayudar a las familias a leer la etiqueta y comer de manera más saludable. Incentive a los padres a que dediquen tiempo a hacer las actividades en casa con los niños. En la próxima reunión, podrán compartir las experiencias de sus familias con los demás.
- Pídeles que anoten los comentarios o las revelaciones que conversan en familia a medida que realizan las actividades juntos en casa.
- Cuando regresen la próxima vez, el grupo hablará sobre lo que han aprendido, lo que aprendieron las familias y las experiencias generales de las actividades que hicieron en casa.

Recuérdeles a las familias que traigan las hojas de actividades la próxima vez.



Día 2: Volver a reunirse y compartir

Actividad



Tiempo necesario:
35 a 45 minutos

Actividad de repaso

Materiales necesarios:

- Rotafolios/cabellete y marcadores
- Copias de la infografía de **Lea la etiqueta** (página 16)
- Opcional: Copias de Consejos para padres y Consejos prácticos para niños de **Lea la etiqueta**

Introducción:

¡Dé la bienvenida nuevamente al grupo e indíqueles que espera que hayan disfrutado las exploraciones de **Lea la etiqueta** en familia!

Pregúnteles: “¿Les gustaron las actividades a la familia? ¿Qué palabras les vienen a la mente cuando piensan en su familia realizando las actividades?” A medida que la conversación comienza a fluir, escriba las palabras en el rotafolios. Por ejemplo, podría escuchar palabras tales como: “calorías ... tamaño de la porción ... divertidos ... sorprendidos... asombrados”.

Lea la etiqueta...

¡y comparta los resultados!

1. Divida a los participantes en 4 grupos, uno por cada actividad para llevar a casa. Asegúrese de que los integrantes de los grupos hayan completado esa actividad específica; de lo contrario, cambie los equipos según fuera necesario.
2. Entréguele a cada grupo 2 o 3 hojas de rotafolios.
3. Indíqueles a los grupos que compartan sus experiencias, aprendizajes y los comentarios proporcionados por las familias sobre las actividades. ¿Cuáles fueron los aprendizajes más importantes de la familia? ¿Cómo pueden mantener el hábito de alimentación saludable con el tiempo? Por ejemplo, podrían decir que aprendieron sobre la cantidad de calorías que estaban comiendo, que aprendieron que su bolsa de papas fritas favoritas contiene en realidad 3 porciones o que los pretzels salados que compraron tienen X de % de VD de sodio por porción.
4. Pídales que escriban esta información en el papel.
5. Invite a un voluntario de cada grupo a presentar un resumen para los demás.
6. Pídales ideas a todo el grupo para adoptar lo que han aprendido y hacerlo parte de sus vidas cotidianas. Como grupo, hagan una lista de los puntos clave que podrían servir como plan de acción a futuro para **Lea la etiqueta**. Incentive a los participantes a registrar estas ideas y llevarlas a casa para ponerlas en práctica.

Our Discoveries

Calories per serving $\times 3 =$ Calories consumed

___ % DV of

_____ nutrient



Cierre

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

Distribuya la infografía de Lea la etiqueta y los materiales opcionales Consejos para padres y Consejos prácticos para niños (una copia por participante para que la lleven a sus casas con sus familias).

Recuérdelos a los padres que, en la medida que los preadolescentes continúen con Lea la etiqueta, podrán comparar y elegir mejor los alimentos en función de la información nutricional. Por ejemplo, pueden:

- **Medir las porciones** para descubrir cuántas porciones están comiendo o bebiendo efectivamente.
- **Considerar las calorías:**
cantidad de porciones por calorías por porción.
- **Elegir los nutrientes de manera inteligente.** Recuérdelos a los padres:
 - Ingerir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
 - Ingerir menos: grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcar agregada.

Nota importante sobre las preguntas de nutrición

Los materiales de divulgación para jóvenes denominados Lea la etiqueta fueron creados para ayudarle a comprometer a las familias con pasos fáciles para leer y comprender la etiqueta de Información Nutricional. No debe ofrecer consejos o recomendaciones nutricionales.

Si los participantes tienen preguntas específicas sobre nutrición o salud, recomíéndelos las siguientes páginas:

www.choosemyplate.gov
www.health.gov/dietaryguidelines
www.cdw.cdc.gov/hccdp/hnpao/index.html

¡Aprender sobre la etiqueta de información nutricional nunca fue tan divertido!



Lea la etiqueta Cuando elija aperitivos

1. Pídeles a sus hijos que elijan una caja o bolsa de cereales, papas fritas, galletas dulces, galletas de agua o pretzels de su alacena. Indíqueles que midan en un recipiente cuánto comen habitualmente de un aperitivo. Asegúrese de que no espíen la etiqueta.
2. Luego, indíqueles que lean el tamaño de la porción en la etiqueta de Información Nutricional y midan una porción en otro recipiente según la etiqueta.
3. Juntos, comparen ambas porciones. Analicen las diferencias entre ambas cantidades. ¿Les sorprende saber el tamaño de la porción de este aperitivo?
4. Determine las calorías para el tamaño de la porción que comen normalmente. Recuérdeles que si comen dos porciones, ¡ingerirán el doble de calorías y nutrientes!

Preguntas de repaso:

1. ¿Qué es lo que más le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué cree que aprendió su hijo?

Folleto para la familia

Cualquier momento es ideal para hablar con su familia sobre la nutrición y la alimentación saludable. Puede ayudar a sus hijos a aprender a leer la etiqueta para que puedan elegir bien al momento de seleccionar sus propios aperitivos. Puede hacer la siguiente actividad para ayudar a sus hijos a aprender a elegir un aperitivo.



Consejos sabrosos para aperitivos

- Incentive a sus hijos a prestar atención a las porciones y ayúdelos a **medir las porciones individuales** de sus aperitivos favoritos según el tamaño de la porción incluido en la etiqueta de Información Nutricional. ¡Guárdelas en envases o bolsas plásticas resellables para poder tomar una rápidamente!
- **Busque opciones de aperitivos saludables y sustanciosos**, por ejemplo:
 - 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
- Al verificar las calorías de un alimento, tenga presente 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**.



Lea la etiqueta Al momento de empacar el almuerzo

Desafíe a sus hijos a empacar un almuerzo de 600 calorías (u otra cantidad de calorías apropiada para sus hijos) para llevar a la escuela o disfrutar en casa. ¡Los hermanos pueden comparar sus opciones de almuerzos! Recuérdeles calcular todos los ingredientes de los sándwiches, incluso los condimentos.



Almuerzo Ingrediente / Artículo	Calorías
Total	

Preguntas de repaso:

1. ¿Qué es lo que más le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué cree que aprendió su hijo?

Folleto para la familia

La hora del almuerzo es un gran momento para leer la etiqueta. Recuérdeles a sus hijos que deben buscar la etiqueta de Información Nutricional de los alimentos y las bebidas envasadas en el comedor de la escuela... y conviértalo en un hábito familiar al momento de empacar el almuerzo.

Consejos para preparar almuerzos sabrosos y saludables

- Los sándwiches pueden variar en tamaño y forma; por ello, no limite los almuerzos al pan tradicional. Pruebe con tortillas integrales, pan pita y panecillo inglés que contienen más cantidad de fibra dietética, un nutriente necesario.
- Los untables y los aderezos se deben incluir en el cálculo de calorías totales. Lea la etiqueta de los untables y los aderezos que utiliza su familia en los sándwiches. ¡Usted y sus hijos podrían sorprenderse! Pruebe con untables de bajo contenido de grasas saturadas, un nutriente que debe reducir, como la mostaza y la pasta de garbanzos, en lugar de mayonesa.
- Llene su sándwich de “adicionales” sabrosos llenos de nutrientes que necesita consumir más, como vegetales de hojas verdes, rodajas de tomate y pepino, aguacate y pimiento picado colorido rojo, verde y amarillo.
- En el caso de los bocadillos que contienen más de una porción por paquete, haga que sus hijos midan una porción según lo indicado en la etiqueta.
- No olvide leer la etiqueta de las barras de aperitivos. Estos agregados a la lonchera son prácticos y fáciles de “empacar”, pero muchos de ellos se asemejan más a un postre. Busque barras de aperitivos que tengan aproximadamente 100 calorías por porción y con menor cantidad de los nutrientes que se deben reducir, como azúcar agregada y grasas saturadas.



Lea la etiqueta Reducir el sodio

Folleto para la familia

La mayoría de los estadounidenses comen demasiado sodio. Pero, ¿sabía que la mayor parte del sodio dietético (más del 70%) proviene de comer alimentos empacados y preparados, no de la sal agregada a la comida al momento de cocinar o comer?

La reducción del sodio es una meta importante para todos los miembros de la familia. Disminuir el sodio en la alimentación de los niños puede ayudar a reducir la presión arterial y puede prevenir la enfermedad cardíaca en el futuro. Por ello, recuérdelos a sus hijos que deben leer la etiqueta para determinar la cantidad de sodio, en especial al momento de elegir aperitivos y alimentos preparados.

Desafíe a sus hijos a encontrar en la alacena tres de sus aperitivos sabrosos favoritos para después de la escuela. Hágalos comparar el %VD de sodio por porción de cada uno.

CONSEJO DE SODIO:

5% de VD o menos por porción es bajo

20% de VD o más por porción es alto

Rango
(del más bajo al más alto)
%VD por porción de sodio

Artículo de refrigerio	Rango (del más bajo al más alto) %VD por porción de sodio
1.	
2.	
3.	

Preguntas de repaso:

1. ¿Qué es lo que más le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué cree que aprendió su hijo?

Consejos para reducir la ingesta de sodio

- **Agregue sabor sin agregar sodio.** Pruebe con hierbas y especias y mezclas de aderezos sin sal en lugar de agregar sal a los alimentos al momento de cocinar, hornear y comer.
- **Preste atención a los vegetales.** Compre vegetales frescos o congelados (sin salsa ni sazón) o vegetales enlatados con bajo contenido de sodio sin sal agregada.
- **Escorra los alimentos enlatados con contenido de sodio,** como atún, verduras y frijoles antes de comer.
- **Siempre que pueda, elija ingredientes frescos para los sándwiches.** Elija carne magra, cerdo o pollo fresco o congelado en lugar de carne enlatada, ahumada y procesada (como fiambre, salchicha o picadillo de carne).
- **“Desale” sus aperitivos.** Elija frutos secos con bajo contenido de sodio o sin sal agregada y aperitivos sabrosos (por ejemplo, papas fritas, galletas de agua y pretzels). O coma, en cambio, una zanahoria o un tallo de apio.
- **Considere sus condimentos.** Pruebe con condimentos ligeros o reducidos en sodio, agregue aceite y vinagre a las ensaladas en lugar de aderezos en botella y utilice solo una pequeña cantidad de condimento de los paquetes saborizados en lugar del paquete entero.
- **Hágase escuchar en los restaurantes.** Cuando coma afuera, pida que preparen su comida sin sal y solicite que las salsas y los aderezos de las ensaladas los sirvan “a un costado” y consuma menos cantidad. También puede solicitar la información nutricional disponible y elegir opciones con bajo contenido de sodio.



Lea la etiqueta En el supermercado

Folleto para la familia

Una de las mejores maneras de mantener a sus hijos interesados en el contenido de sus alimentos es permitirles participar en el proceso de toma de decisiones. ¡Llévelos a hacer las compras de almacén! Es una gran oportunidad para que comparen y contrasten sus alimentos favoritos y “obtengan primero la información nutricional”.

1. Lleve a su hijo a la góndola de cereales de su supermercado favorito.
2. Hágale leer la etiqueta para encontrar un cereal con menor contenido de azúcar agregada y mayor contenido de fibra dietética.

CONSEJO DE NUTRIENTES:

5% de VD
o menos
por porción
es bajo

20% de VD
o más
por porción
es alto

- a. ¿Qué cereal tiene el menor % de VD por porción de azúcar agregada?
Nombre:
%VD por porción:
 - b. ¿Qué cereal tiene el mayor % de VD por porción de fibra dietética?
Nombre:
%VD por porción:
3. Al regresar a casa, indíquele a su hijo que compare estos productos con el cereal que tienen en casa.
 - El menor % de VD por porción de azúcar agregada en el cereal de casa:
 - El mayor % de VD por porción de fibra dietética en el cereal de casa:

Recuerde: Para realizar una comparación exacta, no olvide verificar el tamaño de la porción.



Preguntas de repaso:

1. ¿Qué es lo que más le gustó de esta actividad?
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
3. ¿Qué cree que aprendió su hijo?

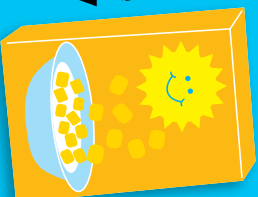


Etiqueta de información nutricional ¡Búsquela y úsela!

Información que necesita para tomar decisiones saludables durante el día



La encuentra en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsela para comparar y elegir los alimentos!



Verifique el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase.

La información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento.

Tamaño de las porciones

¡Los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción!

Si come múltiples porciones, también ingerirá “múltiples” cantidades de calorías y nutrientes.

2 PORCIONES = CALORÍAS Y NUTRIENTES X 2

Las calorías de los alimentos aportan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. **Equilibre la**

cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que consume durante la actividad física.

¿Siente curiosidad por sus necesidades de calorías? Consulte www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.

Considerar las calorías

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

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	240
Calories	% 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.

Utilice el %VD

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 % VD para determinar la acumulación de nutrientes y elegir los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesita y reducir los nutrientes que no necesita.**

CONSEJO: 5% de VD o menos por porción es **bajo** y 20% de VD o más por porción es **alto**

Nutrientes que debe ingerir más

Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días:

- Fibra dietética
- Hierro
- Vitamina D
- Potasio
- Calcio

Elegir los nutrientes de manera inteligente

Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos por día:

- Grasas saturadas
- Grasas *trans* (Nota: las grasas *trans* no tienen % de VD, por lo tanto, use gramos como guía)
- Sodio
- Azúcar agregada

Nutrientes que debe ingerir menos

Coma alimentos variados para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita, que incluyen:

- Frutas y vegetales
- Granos integrales
- Productos lácteos
- Carnes magras y pollo
- Huevos
- Pescado
- Frijoles y arvejas
- Productos a base de soja
- Semillas y frutos secos sin sal

Nutrition Facts
Read the Label

