

Nutrition Facts

Read the Label

Materiales de divulgación para los jóvenes

Acerca de Lea la etiqueta

Lea la etiqueta es el conjunto de materiales educativos de la “próxima generación” basado en la campaña galardonada de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) denominada Spot the Block, una campaña que incentiva a los preadolescentes (de 9 a 13 años) a buscar y utilizar la etiqueta de información nutricional en los envases de alimentos y bebidas. Los materiales de Lea la etiqueta incluyen contenido atractivo, además de información práctica para padres y divulgación en la comunidad, para ayudar a los jóvenes a poder comprender lo que leen en las etiquetas. Lea la etiqueta además está orientado a los padres de los niños, porque sirven como modelos a seguir y se encuentran en una posición clave para ayudar a los niños a tomar decisiones saludables relacionadas con la alimentación.



Comprensión de la etiqueta de información nutricional

La lectura de los materiales de Lea la etiqueta les ofrecen a las familias consejos simples y ejecutables para tomar decisiones informadas que ayudan a adoptar hábitos alimentarios saludables para toda la vida. ¡Es muy fácil!

1

Tamaño de las porciones

- 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.
- Los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción.

3

Elegir los nutrientes de manera inteligente

- El % de valor diario (%VD) muestra la cantidad de nutrientes por porción que el alimento aporta a su alimentación diaria total.
- Utilice el % de VD para determinar si una porción del alimento tiene alto o bajo contenido de nutrientes y para comparar los productos alimenticios.
- CONSEJO: 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.
- 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).

2

Considerar las calorías

- Las calorías de los alimentos aportan la energía que el cuerpo de los niños necesita para funcionar y crecer. 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.
- 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. Para obtener más información sobre las necesidades de calorías, ingrese a www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan
- CONSEJO: 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.

Más información

Todo el conjunto de materiales y actividades de Lea la etiqueta está disponible en Internet en inglés y español. La FDA también tiene otros Programas y materiales de la etiqueta de información nutricional y otros materiales para descargar disponibles en la Biblioteca de recursos educativos del Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada de la FDA.