

Nutrition Facts

Read the Label

**CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA NIÑOS**

**Utilice la
etiqueta de Información Nutricional
para tomar
decisiones inteligentes relacionadas con
los alimentos**



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

Revisado: Octubre de 2018
www.fda.gov/nutritioneducation

Uso de la etiqueta de Información Nutricional

Busca la etiqueta de **Información Nutricional** en los envases de alimentos y bebidas. Cuando la veas, encontrarás una gran cantidad de información para **elegir alimentos saludables**.

¡Es muy fácil usar la 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. **Presta atención al tamaño de las porciones y a la cantidad de porciones que comes** o bebes para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consumes.

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.

2

Considerar las calorías

Las calorías de los alimentos aportan la energía que tu cuerpo necesita para funcionar y crecer. Cuando estás activo, “quemamos” calorías. **Para mantener un peso corporal saludable, debes equilibrar la cantidad de calorías que comes y bebes con la cantidad de calorías que utiliza tu cuerpo.**

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? Consulta www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.

consejos

- **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**.

3

Elegir los nutrientes de manera inteligente

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

consejos

- **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**

Elige los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesitas consumir más (fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio) y menor cantidad de nutrientes que necesitas consumir menos (grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcar agregada).

Nutrition Facts

Read the Label

En casa

Consejos para niños ¡Mira qué fácil y divertido puede ser conocer la información nutricional!

Mide las porciones individuales de aperitivos

Lea la etiqueta de Información Nutricional de tus aperitivos favoritos y mide las porciones individuales según el tamaño de la porción incluido en la etiqueta. ¡Guárdalas en envases o bolsas plásticas resellables para poder tomar una rápidamente!

Incorpora opciones saludables a la lista de compras de la familia

Lea la etiqueta de los envases de alimentos en tu alacena y refrigerador. Luego, incorpora a la lista de compras de la familia aquellos artículos con mayor cantidad de los nutrientes que debes consumir más y menor cantidad de los nutrientes que debes consumir menos.



Desafía a tus amigos y familiares

Desafía a tus amigos y familiares a leer la etiqueta al momento de elegir un aperitivo favorito. Busca información interesante en las etiquetas de información nutricional y luego trata de sorprender a los demás.

Pregúntales para que adivinen cosas como:

- ¿Cuánto mide una porción del aperitivo?
- ¿Cuántas porciones hay en el paquete?
- ¿Qué aperitivos tienen mayor o menor cantidad de calorías o de un nutriente particular?

Cuando termines, elige tus aperitivos saludables favoritos y cómelos (por supuesto, debes mirar el tamaño de la porción).

Participa en juegos

Ingresa con otros niños a [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!

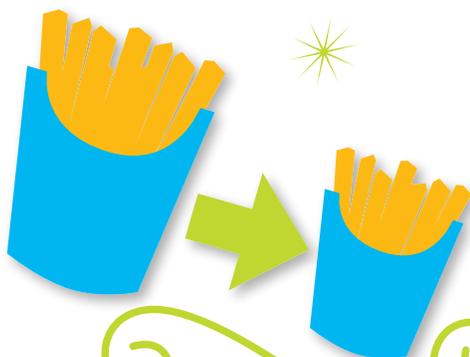


Nutrition Facts
Read the Label

A la hora del almuerzo



En los restaurantes

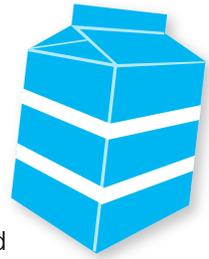


Nutrition Facts
Read the Label

Consejos para niños ¡Mira qué fácil y divertido puede ser conocer la información nutricional!

Lea la etiqueta en la fila del comedor

Busca la etiqueta de Información Nutricional en los envases de alimentos y bebidas como productos lácteos, aperitivos y otros alimentos en el comedor de la escuela. Elige aquellos artículos con mayor cantidad de los nutrientes que debes consumir más y menor cantidad de los nutrientes que debes consumir menos.



Participa en el gran desafío de la lonchera

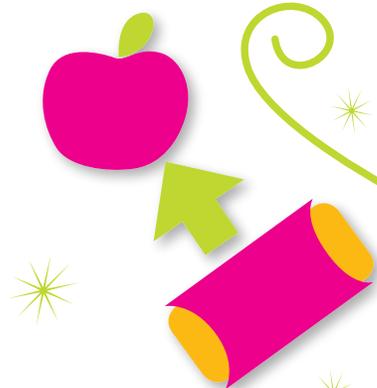
¿Puedes guardar un almuerzo saludable de 600 calorías (u otra cantidad de calorías)? Lea las etiquetas del pan, los ingredientes de sándwiches y aperitivos para preparar un almuerzo sabroso. Prueba con pan pita o tortilla integrales como alternativa para algunos panes... prueba con untables como mostaza o pasta de garbanzos en lugar de mayonesa y mide las porciones individuales de los bocadillos.

Consulta la información nutricional

Busca la información nutricional en los restaurantes. Si no está incluida, pregunta si está disponible. También puedes consultarla por Internet antes de ir a comer, simplemente visita el sitio web de tu restaurante favorito.

Cambia una comida

Trata de determinar qué comidas del menú tienen poca cantidad de aquellos nutrientes que debes ingerir menos. Luego, reemplaza un alimento que hubieras pedido con alto contenido de grasas saturadas, sodio o azúcar por otro que contenga menor cantidad de esos nutrientes. ¡Eso es un cambio inteligente!



Compara diferentes alimentos y tamaños de comidas

Mira las diferencias en calorías y nutrientes entre las diversas opciones del menú. Compara los alimentos preparados de diferentes maneras, como pollo asado y pollo frito, papas al horno y papas fritas y compara las porciones pequeñas y grandes. Y recuerda: una comida "de gran tamaño" puede implicar duplicar (o triplicar) las calorías y los nutrientes, porque el tamaño de la porción es más grande.

En el supermercado

Consejos para niños ¡Mira qué fácil y divertido puede ser conocer la información nutricional!

Mira el pasillo de los cereales

Trata de encontrar un cereal con menor contenido de azúcar agregada y mayor cantidad de fibra dietética. Compara ese cereal con los que tienes en casa.

Compara las pizzas y los vegetales congelados

Acércate a la sección de congelados y lea la etiqueta. Compara las pizzas y los vegetales congelados (con y sin salsa). Busca aquellas opciones con menor contenido de grasas saturadas y sodio y mayor contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Lea la etiqueta de frutos secos y semillas

La manteca de frutos secos, los frutos secos sin sal y las semillas pueden ser excelentes aperitivos porque son buenas fuentes de proteínas, grasas saludables, fibra dietética, vitaminas y minerales.

Sin embargo, es fácil comer en exceso estos aperitivos; por ello, no olvides verificar los tamaños de las porciones.

Busca dulces saludables

Prueba con aperitivos dulces y postres saludables y utiliza fruta para cubrir alimentos como cereal, yogur y panqueques en lugar de azúcar, jarabe y otras coberturas dulces. Elige frutas frescas o envasadas (como congeladas, deshidratadas y enlatadas 100% en jugo de frutas) con bajo contenido de azúcar agregada y alto contenido de fibra dietética, vitaminas y minerales.



Nutrition Facts
Read the Label