

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**.

Nutrition Facts
Read the Label

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 pimienta 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?



Revisado: Octubre de 2018

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.

www.fda.gov/nutritioneducation



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?

Nutrition Facts
Read the Label