

Nutrition Facts

Read the Label

CONSEJOS PARA PADRES

Desafíe a sus hijos a obtener la información nutricional en primer lugar

Como padre, usted puede ayudar a sus hijos a obtener información sobre nutrición y a establecer hábitos de alimentación saludable. Es fácil hablar sobre las opciones de alimentos a lo largo del día.



En casa



En el supermercado



En restaurantes



Al momento de empacar el almuerzo



FDA U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

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

Sea un modelo a seguir en la **lectura de la etiqueta**

Es importante ayudar a sus hijos a comprender cómo leer la etiqueta de Información Nutricional en los paquetes de alimentos y bebidas. Después de todo, la etiqueta es una herramienta para **elegir alimentos saludables** que podrán utilizar **durante toda su vida**.

Acciones familiares para tomar decisiones inteligentes relacionadas con los alimentos

Utilice momentos de enseñanza en las actividades cotidianas. Estos consejos pueden ayudar a sus hijos a obtener primero la información nutricional. Trabajen juntos y exploren la etiqueta de Información Nutricional para tomar decisiones informadas relacionadas con la alimentación.

Lo que cuenta es lo que hay en el reverso (o al costado)

Cuando coman aperitivos, recuérdelos a los niños que lean la etiqueta de Información Nutricional de envases de alimentos y bebidas. Allí podrán encontrar la información nutricional que necesitan saber.

Consejos para niños

Los padres tienen muchas oportunidades para hablar acerca de la nutrición con sus hijos. Y, aunque en ocasiones las familias no pueden comer juntas debido a sus horarios complicados, existen diversos momentos para hablar en casa con su hijo sobre hábitos de alimentación saludables, incluso fuera de la mesa.

En las páginas siguientes, encontrará consejos prácticos para ayudar a los niños a obtener primero la información nutricional. Ellos aprenderán a tomar decisiones informadas relacionadas con la nutrición y establecerán hábitos de alimentación saludable que pueden perdurar toda la vida.



Nutrition Facts

Read the Label

Uso de la etiqueta de Información Nutricional

1

Nutrition Facts

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

2

Amount per serving
Calories 240

3

	% 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.

1

Tamaño de las porciones

La información incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento. Incentive a sus hijos a prestar atención al tamaño de las porciones que comen o beben para determinar la cantidad total de calorías y nutrientes que consumen.

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 sus hijos, debe equilibrar la cantidad de calorías que comen y beben con la cantidad de calorías que utilizan sus cuerpos.

Al verificar las calorías de un alimento, recuérdelos a los niños que sigan 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.

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. Recuérdelos a sus hijos que sigan esta guía: 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).

Nutrition Facts

Read the Label

En casa

Consejos para padres para ayudar a los niños a tomar decisiones inteligentes

El hecho de incentivar a los niños a leer la etiqueta de Información Nutricional comienza en su propia cocina.

Los niños pueden...

● Adivinar el tamaño de la porción

Cuando sus hijos elijan aperitivos, desafíelos a medir lo que creen que es una porción. Luego, indíqueles que midan el tamaño de la porción según la etiqueta de Información Nutricional.

Analice todas las diferencias entre las cantidades para que puedan ver cuántas porciones en realidad están comiendo o bebiendo. Recuérdeles que si comen dos porciones, ingerirán el doble de calorías y nutrientes.

● Preparar porciones individuales de aperitivos

Indíquele a su hijo que lea la etiqueta de Información Nutricional de sus aperitivos favoritos y que mida las porciones individuales según el tamaño de la porción incluido en la etiqueta. Guarde las porciones individuales en envases o bolsas plásticas resellables para poder tomar uno rápidamente.

● Lea la etiqueta con amigos

Cuando su hijo invite a amigos, desafíelos a que lean la etiqueta al momento de elegir los aperitivos. Incentívelos a que determinen quién puede encontrar el hecho más interesante en una etiqueta de información nutricional e indíqueles que traten 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?

● Jugar en Internet

Incentive a sus hijos a obtener más información sobre la etiqueta de Información Nutricional en Internet.

- ¡Ingrese con otros niños a [Snack Shack](#) en el mundo virtual de Whyville y jueguen a dos juegos divertidos y educativos—Label Lingo y Snack Sort—y practiquen la lectura de la etiqueta y la elección de aperitivos saludables!
- Lea la [etiqueta de Información Nutricional en Internet](#) para explorar las diversas secciones de la etiqueta con una mirada más detallada sobre los nutrientes específicos y su rol en la alimentación diaria.

● Hacer la lista de compras en equipo

Indíquele a su hijo que lea la etiqueta de los paquetes de alimentos y bebidas en la alacena y el refrigerador. Recuérdele a su hijo que debe prestar particular atención a aquellos alimentos que debe consumir más y menor cantidad de nutrientes que debe consumir menos. Luego, invite a su hijo a agregar artículos de “reposición” a la lista de compras de la familia con este conocimiento como guía.

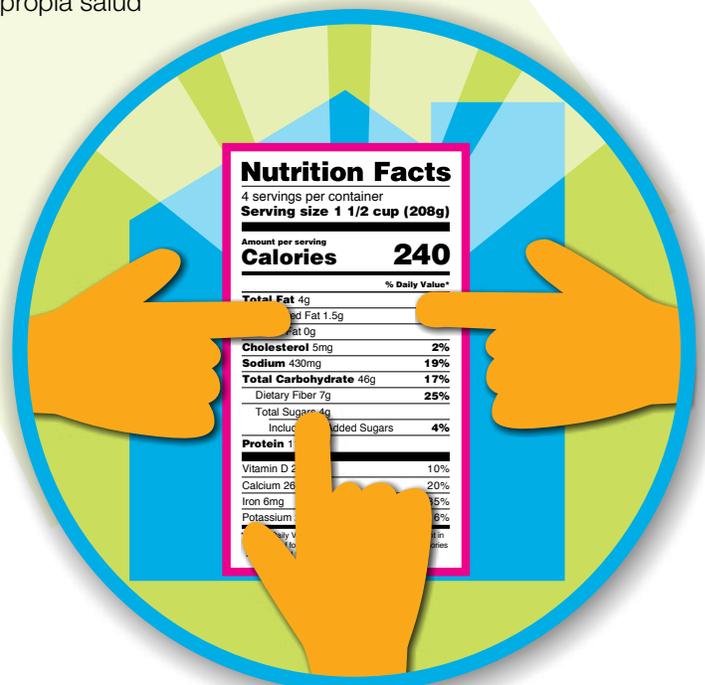
● Leer las etiquetas mientras desempaca los artículos de almacén

Usted y sus hijos pueden leer las etiquetas mientras ordenan las compras. Indíquele a su hijo que elija el alimento que considere una compra inteligente ese día y que utilice la etiqueta de Información Nutricional en el paquete del alimento para explicar el motivo.

Usted puede...

● Felicitarlos si leen la etiqueta

Si ve a sus hijos leyendo una etiqueta, asegúrese de felicitarlos e incentivar esta acción. Indíqueles que están tomando medidas importantes para manejar su propia salud y nutrición.



Nutrition Facts

Read the Label

A la hora del almuerzo

Consejos para padres para ayudar a los niños a tomar decisiones inteligentes

Ya sea que estén empacando el almuerzo o comiendo en el comedor, los niños pueden comenzar a controlar sus propias opciones de alimentos.

Los niños pueden...

● Participar en el gran desafío de la lonchera

Desafíe a su hijo a empacar un almuerzo de 600 calorías (u otra cantidad de calorías apropiada para su hijo) para llevar a la escuela o disfrutar en casa. Indíquelo a su hijo que lea la etiqueta de los ingredientes de los sándwiches para determinar cuántas calorías y nutrientes contiene cada uno.

Considere los diferentes ingredientes para sándwiches, como:

- Opciones de pan con gran contenido de fibra dietética, como tortilla integral, pan pita y panecillo inglés.
- Untables de bajo contenido de grasas saturadas, como la mostaza y la pasta de garbanzos, en lugar de mayonesa.
- “Adicionales” sabrosos llenos de nutrientes que se deben consumir más, como vegetales de hojas verdes, rodajas de tomate y pepino, aguacate y pimiento picado colorido (rojo, verde y amarillo).

Pruebe estos consejos de aperitivos:

- En el caso de los aperitivos que contienen más de una porción por paquete, indíqueles a sus hijos que midan una porción según indica la etiqueta. Colóquelos en envases o bolsas plásticas resellables y empaque las porciones individuales en la lonchera.
- Lea 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.

● Leer la etiqueta en la fila del comedor

Recuérdelo a su hijo que debe consultar la etiqueta de Información Nutricional en los paquetes de alimentos y bebidas en el comedor.

Incentive a su hijo a que elija aquellos alimentos con mayor cantidad de los nutrientes que debe consumir más y menor cantidad de los nutrientes que debe consumir menos. Pueden leer la etiqueta de productos lácteos, aperitivos y muchos otros artículos del comedor. Destaque que la etiqueta de Información Nutricional puede ayudar a su hijo a elegir los nutrientes de manera inteligente.

▶ ¡Recuérdelos a sus hijos que también deben leer la etiqueta de las bebidas!

Usted puede...

● Dejar una nota

¿Empaca el almuerzo de su hijo? En ese caso, deje una nota amigable indicándole que lea la etiqueta de los alimentos que usted ha empacado. Destaque un artículo saludable, como una bolsa de zanahorias bebé.



Nutrition Facts

Read the Label

En los restaurantes

Consejos para padres para ayudar a los niños a tomar decisiones inteligentes

Recuérdelos a sus hijos que deben buscar la información nutricional en restaurantes... y utilice estos consejos.

Los niños pueden...

● Mirar en Internet antes de ir

Su hijo puede consultar la información nutricional en los sitios web de algunos restaurantes antes de ir allí a comer. Es una gran oportunidad para que sus hijos descubran la información nutricional de los alimentos que les gustan y puedan decidir qué pedir con anterioridad. Recuérdelos que deben considerar las calorías y elegir los nutrientes de manera inteligente al momento de seleccionar las comidas del menú.

● Consultar la información nutricional

Indíquele a su hijo que busque la información nutricional en el restaurante. Si no está incluida, él/ella puede preguntar si está disponible. Muchos restaurantes ofrecen diversos tipos y tamaños de alimentos, y obtener la información nutricional es el primer paso para tomar decisiones informadas acerca de lo que deben pedir.

● Comparar diferentes alimentos y tamaños de comidas

Indíqueles a sus hijos que miren las diferencias en calorías y nutrientes entre las diversas opciones del menú. Comparen los alimentos preparados de diferentes maneras, como pollo asado y pollo frito, papas al horno y papas fritas y comparen las porciones pequeñas y grandes. Y recuerde: una comida "de gran tamaño" puede implicar duplicar (o triplicar) las calorías y los nutrientes, porque el tamaño de la porción es más grande.

● Cambiar una comida

Vea si su hijo puede identificar qué comidas del menú son bajas en nutrientes de los que debe ingerir menos. Desafíe a su hijo a reemplazar un alimento con mayor contenido de grasas saturadas, sodio o azúcar que hubiera ordenado por uno con menor cantidad de estos nutrientes. ¡Eso es un cambio inteligente!



Nutrition Facts

Read the Label

En el supermercado

Consejos para padres para ayudar a los niños a tomar decisiones inteligentes

Los supermercados ofrecen oportunidades casi ilimitadas para explorar la etiqueta de Información Nutricional y tomar decisiones inteligentes relacionadas con los alimentos.

Los niños pueden...

- **Utilizar la inteligencia en el supermercado**

Desafíe a su hijo a leer la etiqueta de diferentes artículos del supermercado. Es una gran oportunidad para comparar diferentes alimentos y usar la etiqueta de Información Nutricional de los paquetes de comidas y bebidas.

- **Mirar el pasillo de los cereales**

Pídale a su hijo que trate de encontrar un cereal con menor contenido de azúcar agregada y mayor contenido de fibra dietética. Indíquele que compare ese cereal con uno que tiene en casa en la actualidad.

- **Comparar las pizzas y los vegetales congelados**

Envíe a su hijo a la sección de congelados para leer la etiqueta de diferentes pizzas y vegetales congelados (incluso aquellos con y sin salsa). Pídale que encuentre opciones con menor contenido de grasas saturadas y sodio y mayor contenido de fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

- **Leer 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 olvide recordarle a su hijo que debe verificar los tamaños de las porciones.

Usted puede...

- **Continuar con el aprendizaje después de salir de la tienda**

Convierta el viaje a casa y el desempaque de los artículos de almacén en momentos de enseñanza. Pregúnteles a sus hijos si han aprendido algo interesante al leer las etiquetas en la tienda. Utilice sus respuestas como base para debatir cuán fácil es usar la etiqueta de Información Nutricional en los paquetes de alimentos.

- **Buscar dulces saludables**

Pruebe las frutas como aperitivos dulces y postres saludables y utilice fruta para cubrir alimentos como cereal, yogur y panqueques en lugar de azúcar, jarabe y otras coberturas dulces. Elija 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