LEE LA ETIQUETA DE LAS MERIENDAS

¿Te gustan los dulces congelados? Antes de comer, ¡entérate de estos detalles!

¡Lee la etiqueta y compara la paleta helada de jugo de frutas con el helado!

Pista: ¡Fíjate en las calorías por porción! ("calories per serving")

Paleta helada de jugo de frutas

Nutrition Facts
Serving Size 1 bar (66ml)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 60	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 14g	
Protein 0g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 100%
Calcium 0% • Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Helado

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 Cup (65g)
Servings Per Container 18

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 6g	**30%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	**12%**
Sodium 30mg	**1%**
Total Carbohydrate 14g	**5%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 2g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 0%
Calcium 6% • Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Al elegir leche y productos lácteos, selecciona leche, yogures y quesos **bajos en grasa** (1%) o **libres de grasa** (desnatados).**Recuerda:** ¡100 calorías por porción es moderado y 400 es alto!

Paleta helada de jugo de frutas = 60 calorías por porción (1 barra); Helado = 150 calorías en una porción de media taza.

Diviértete con tus amigos

¡Lee la etiqueta para enterarte del tamaño de la porción! ("Serving Size") Cuando compartas meriendas con tus amigos, pídeles que adivinen las "porciones por envase" ("Servings per Container") *antes* de dárselas. ¡Verás cómo se sorprenderán cuando les muestres el tamaño *real* de una porción!

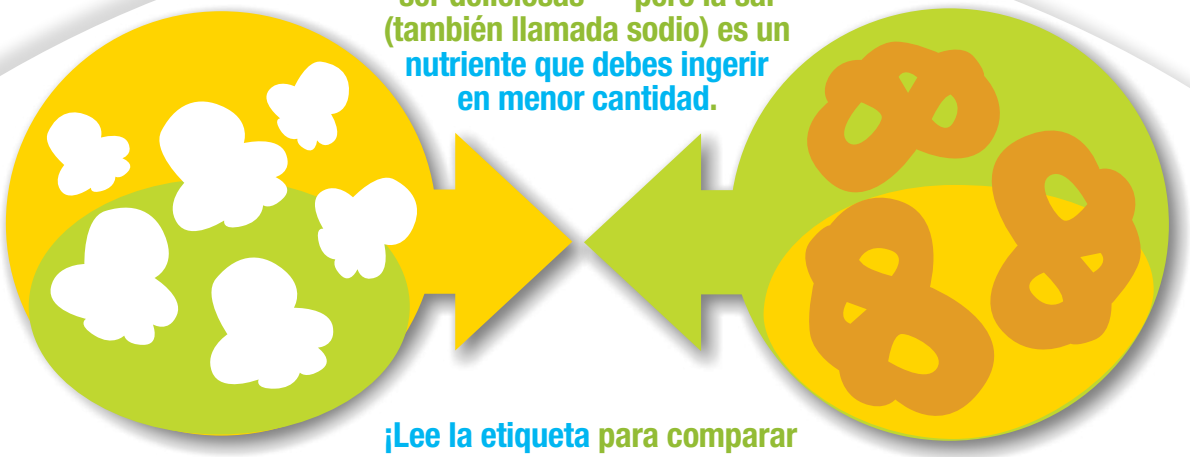
Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

LEE LA ETIQUETA DE LAS MERIENDAS

¡La etiqueta de información nutricional te puede ayudar a elegir la mejor opción!

Las meriendas saladas pueden ser deliciosas — pero la sal (también llamada sodio) es un nutriente que debes ingerir en menor cantidad.



¡Lee la etiqueta para comparar el %VD de sodio ("% Daily Value" de "Sodium") en estos alimentos!

Palomitas de maíz para microondas

Nutrition Facts
Serving Size 4 cups (30g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 90
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**15%**
Saturated Fat 2.5g	**13%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 280mg	**12%**
Total Carbohydrate 16g	**5%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 0g	
Protein 3g	
Vitamin A 0% •	Vitamin C 0%
Calcium 0% •	Iron 2%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Pretzels (bajos en sal)

Nutrition Facts
Serving Size 3 pretzels (30g)
Servings Per Container 13

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	**2%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 0% •	Vitamin C 0%
Calcium 0% •	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Palomitas de Maíz para microondas = 280mg/12% VD de sodio; Pretzels (bajos en sal) = 120mg/5% VD de sodio.

Cuando elijas meriendas u otros alimentos que contengan sodio (nutriente que debes ingerir en menor cantidad), selecciona aquellos **bajos en sodio o sal**. **Recuerda:** 5% VD de un nutriente es bajo; 20% es alto.

Diviértete con tus amigos

¡Hay muchas cosas que considerar para poder tomar decisiones inteligentes a la hora de merendar! Por tanto, al escoger meriendas con tus amigos luego de la escuela, recuerden **leer la etiqueta** y comparar los nutrientes en los alimentos verificando el porcentaje de valor diario (%VD)("% Daily Value"). ¡Seleccionen alimentos bajos en sodio ("Sodium") y grasa ("Total Fat") y altos en calcio ("Calcium") y fibra ("Dietary Fiber")!

Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

LEE LA ETIQUETA DE LAS MERIENDAS

Ambos están repletos de sabor a fresa, ¡pero la etiqueta revela cuán diferentes son en realidad¡

El calcio es un nutriente que debes ingerir en mayor cantidad.

¡Lee la etiqueta para ver cuál de estos dulces tiene un %VD ("% Daily Value") más alto de calcio ("Calcium")!

Yogur de fresa

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (6 oz)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 21g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Sugars 21g	
Protein 6g	

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%
Calcium 25%	•	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Pudín de fresa

Nutrition Facts
Serving Size 1 pudding (113g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 85mg	**4%**
Total Carbohydrate 25g	**8%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 20g	
Protein 2g	

Vitamin A 4%	•	Vitamin C 0%
Calcium 6%	•	Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Yogur de fresa= 25% VD de calcio; Pudín de fresa= 6% VD de calcio.

Al elegir leche y productos lácteos, selecciona leche, yogures y quesos **bajos en grasa** (1%) o **libres de grasa** (desnatados). **Recuerda:** 5% VD de un nutriente es bajo; 20% es alto.

Diviértete con tus amigos

Los dulces congelados pueden ser irresistibles, pero a veces pueden tener "calorías vacías" (lo que significa que pueden ser bajos en valor nutricional). Reta a tus amigos pidiéndoles que elijan los que tengan más nutrientes: ¡**Lean la etiqueta** para encontrar dulces congelados que tengan menos calorías de grasa ("Calories from Fat") y sean más altos en proteínas ("Protein")!

Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

LEE LA ETIQUETA DE LAS MERIENDAS

Las galletas son buenísimas. Pero sabías que... ¡no todas las galletas son preparadas de la misma manera!

Antes de tomar un puñado, lee la etiqueta.

¡Compara el número de galletas en una porción ("serving") de estas dos galletas favoritas!

Galletas Graham de chocolate

Nutrition Facts
Serving Size 24 cookies (30g)
Servings Per Container 7

Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 40
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	**7%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietary Fiber 1g	**2%**
Sugars 8g	
Protein 2g	

Vitamin A 0%	•	Vitamin C 0%
Calcium 20%	•	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Galletas con trocitos de chocolate

Nutrition Facts
Serving Size 3 cookies (36g)
Servings Per Container 18

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 2.5g	**12%**
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 5mg	**0%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 23g	**8%**
Dietary Fiber 1g	**0%**
Sugars 14g	
Protein 1g	

Vitamin A 0%	•	Vitamin C 0%
Calcium 0%	•	Iron 4%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Recuerda: Fíjate en el tamaño de la porción. ¡Un empaque podría contener más de una porción!

Galletas Graham de chocolate = 24 galletas por porción; Galletas con trocitos de chocolate = 3 galletas por porción.

Diviértete con tus amigos

¡Atentos a las galletas! Usen la **etiqueta de información nutricional** para comparar las diferencias entre sus meriendas favoritas después de la escuela. ¡Busquen opciones más bajas en colesterol ("Cholesterol"), grasa total ("Total Fat") y calorías de grasa ("Calories from Fat")!

Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation