Información Nutricional

Lee la etiqueta

CONSEJOS PARA LOS PADRES

Recuérdeles a sus hijos que deben usar la etiqueta de información nutricional

Como padre o madre puede ayudar a sus hijos a aprender sobre nutrición y a formar hábitos alimenticios saludables en muchas situaciones. Es fácil hablar sobre la selección de alimentos durante el día.

En la casa

En el supermercado

En los restaurantes

Al preparar la lonchera

FDA

www.fda.gov/nutritioneducation

Dé el ejemplo a la hora de leer la etiqueta

Ayudar a sus hijos a comprender cómo leer la etiqueta de información nutricional en los empaques de alimentos es importante. Después de todo, ¡la etiqueta es una herramienta para seleccionar **alimentos saludables** que podrán **utilizar durante el resto de sus vidas**!

Acciones familiares para tomar buenas decisiones alimenticias

Aproveche las actividades para que sean momentos de aprendizaje. ¡Estas sugerencias le facilitarán ayudar a sus hijos a obtener los datos nutricionales primero! Trabajen juntos y exploren la **etiqueta de información nutricional** en los empaques de alimentos para que sus hijos tomen decisiones nutricionales informadas.

Lo que cuenta está en la parte de atrás (o en el lado)

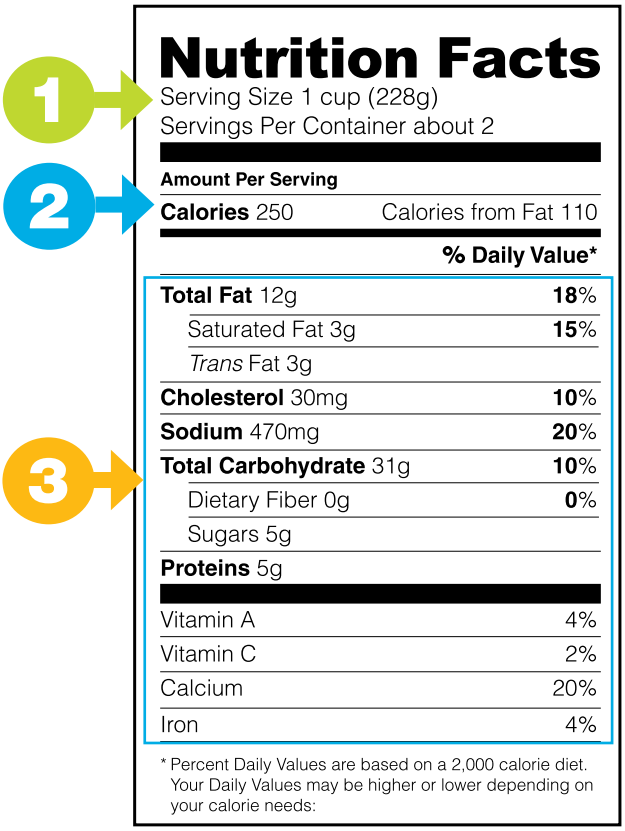
Cuando estén merendando, recuérdeles a sus hijos que se deben fijar en la **etiqueta de información nutricional** blanca y negra en los empaques de alimentos. Ahí encontrarán la información nutricional que necesitan saber.

Consejos para los niños

Los padres tienen muchas oportunidades para hablar sobre nutrición con sus hijos. Y aunque los programas agitados hacen que la familia no siempre pueda comer junta, hay muchas ocasiones para hablar de hábitos alimenticios saludables en casa con su hijo, aún cuando no estén comiendo.

En las siguientes páginas encontrará consejos prácticos para leer la etiqueta y ayudar a sus hijos a obtener los datos nutricionales primero. ¡Aprenderán a tomar decisiones nutricionales informadas y formarán hábitos alimenticios saludables que durarán por el resto de sus vidas!

Cómo usar la etiqueta de información nutricional



1.

Fíjese en el tamaño de la porción (“Serving Size”).

Un empaque puede contener más de una porción; por tanto, ¡dígale a su hijo que use el tamaño de la porción en la etiqueta para que se entere del número total de calorías y nutrientes por empaque!

2.

Tome en cuenta las calorías (“Calories”).

400 calorías o más por porción de un solo alimento es alto y 100 calorías o menos es moderado. Rete a su hijo a llevar cuenta de las calorías que él o ella ingiere a través del día.

La etiqueta nutricional está basada en una dieta de 2,000 calorías, pero las necesidades calóricas de su hijo podrían ser diferentes.Para enterarse de cuál es su número de calorías idóneo por día y obtener un Plan de Alimentos Diarios personalizado, visite: **www.choosemyplate.gov**.

3.

Elija los nutrientes de manera inteligente y seleccione alimentos que sean más bajos en ciertas grasas, colesterol y sodio al tomar decisiones alimenticias diariamente.

Nutrientes que debe ingerir en mayor cantidad: potasio (“Potassium”), fibra (“Dietary Fiber”), vitaminas A y C (“Vitamins A y C”), hierro (“Iron”) y calcio (“Calcium”). Anime a sus hijos a seleccionar alimentos con un %VD (“% Daily Value”) más alto de estos nutrientes importantes.

Nutrientes que debe ingerir en menor cantidad: grasas *trans (“Trans* Fat”), grasas saturadas (“Saturated Fat”), colesterol (“Cholesterol”), sodio (“Sodium”) y azúcares (“Sugars”). Recuérdeles a sus hijos que deben elegir alimentos que sean más bajos en estos nutrientes.

- Su hijo debería ingerir la menor cantidad de grasas *trans* (“*Trans* Fat”) posible y limitar los alimentos con azúcar añadida. Ya que las grasas *trans* y el azúcar (“Sugars”) no tienen un %VD en la etiqueta, ¡su hijo puede comparar el contenido de azúcar y grasas trans en los alimentos comparando los gramos por porción!
- Recuérdele a su hijo que al comparar el %VD (“% Daily Value”) de los nutrientes, ¡5% VD es bajo y 20% VD es alto!

Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

En la casa

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

¡Recurédeles a sus hijos que leer la etiqueta de información nutricional empieza en su propia cocina!

Los niños pueden...

Adivinar el tamaño de la porción

Al momento de seleccionar meriendas, rete a sus hijos a que midan lo que piensan que es una porción. Luego, haga que midan una porción real según la etiqueta de información nutricional en el empaque del alimento.

Hablen sobre las diferencias en las cantidades para que puedan ver cuántas porciones están comiendo en realidad y recuérdeles que siempre se deben fijar en el tamaño de la porción.

Preparar porciones individuales de meriendas

Pídale a su hijo que lea la etiqueta de información nutricional de sus meriendas favoritas y mida las porciones enteras. Mantengan porciones individuales en bolsas o recipientes plásticos resellables.

Leer la etiqueta con amigos

Cuando vengan amigos de su hijo de visita, rételos a que lean la etiqueta cuando quieran una merienda. Pídales que observen quién puede encontrar el dato más interesante en la etiqueta de información nutricional y que traten de sorprenderse unos a otros. Pueden usar preguntas como "¿cuán grande es una porción de estas papitas?" Pídales que elijan las meriendas bajas en los nutrientes que deben ingerir en menor cantidad.

Organizar una búsqueda del tesoro de meriendas

Pídale a cada miembro de la familia que elija su merienda favorita en la cocina y haga que su hijo les muestre cómo buscar cuál alimento es más alto o bajo en un nutriente en particular.

Por ejemplo, comparen el número de calorías en una porción de cada alimento. Encuentren el "ganador nutricional" que tenga la menor cantidad de calorías. Busquen nutrientes diferentes en días distintos: otro día, pueden leer la etiqueta para encontrar alimentos "ganadores" que sean altos en los nutrientes que se deben ingerir en mayor cantidad. Recuérdeles a sus hijos que deben elegir los nutrientes de manera inteligente al seleccionar meriendas.

Usted puede...

Felicitar a sus hijos cuando leen la etiqueta

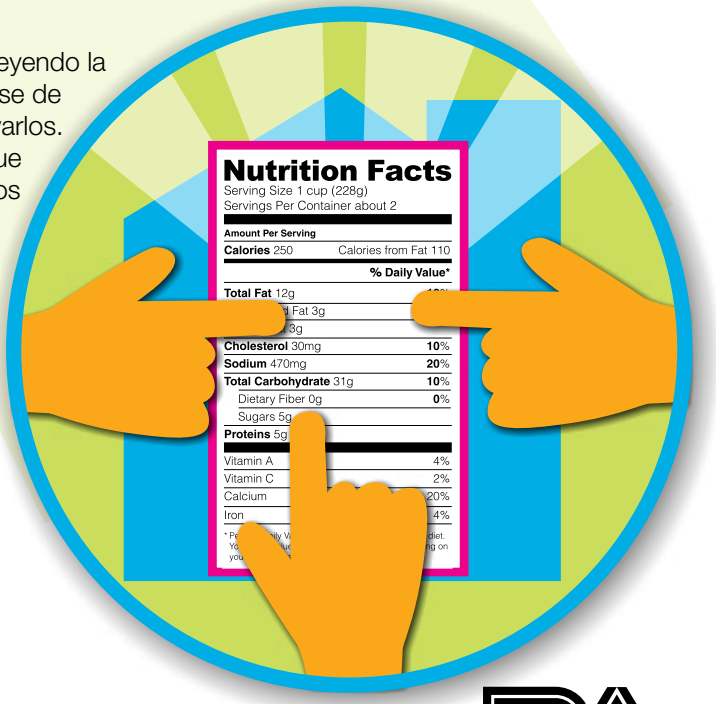
Si ve a sus hijos leyendo la etiqueta, asegúrese de felicitarlos y motivarlos. ¡Hágales saber que están dando pasos importantes para manejar su salud y nutrición!

Hacer la lista de compra juntos

Haga que su hijo lea las etiquetas de información nutricional de los alimentos y bebidas que están en la dispensa y el refrigerador. Pídale a su hijo que preste atención particular a los alimentos altos en los nutrientes que debe ingerir en mayor cantidad y a aquellos bajos en los nutrientes que debe ingerir en menor cantidad. Luego, invite a su hijo a que añada artículos a la lista de compra utilizando el conocimiento adquirido como guía.

Leer las etiquetas mientras guardan la compra

Usted y sus hijos pueden leer la etiqueta mientras guardan la compra. Pídale a su hijo que elija cuál piensa que fue la mejor compra del día y que use la etiqueta de información nutricional en el empaque para explicar por qué.



Información Nutricional
Lee la etiqueta

FDA
www.fda.gov/nutritioneducation

A la hora del almuerzo

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

Ya sea al preparar la lonchera o al comer en la cafetería, sus hijos pueden comenzar a tomar el control de sus decisiones nutricionales.

Los niños pueden...

¡Aceptar el reto de la lonchera!

Rete a su hijo a preparar un almuerzo de 600 calorías. Haga que su hijo lea la etiqueta de los panes, los ingredientes de los emparedados y las meriendas.

- Él o ella puede medir porciones enteras de meriendas y ponerlas en bolsas o recipientes plásticos y guardar las porciones individuales en la lonchera.
- Si los ingredientes que su hijo usa usualmente en sus emparedados sobrepasan el límite de calorías, prueben nuevos alimentos como tortillas integrales bajas en grasa o pan pita en vez de pan. También pueden probar hummus o mostaza en vez de mayonesa.

Leer la etiqueta en la fila de la cafetería

Recuérdele a su hijo que se debe fijar en la etiqueta de información nutricional de los empaques de alimentos en la cafetería. Anime a su hijo a escoger alimentos altos en los nutrientes que necesita más y bajos en los nutrientes que necesita menos. Él o ella puede leer la etiqueta de los productos lácteos, meriendas y muchos otros artículos de la cafetería. Enfatice que la etiqueta de información nutricional puede ayudarle a su hijo a elegir nutrientes de manera inteligente.

Usted puede...

Dejar una nota

¿Prepara usted la lonchera de su hijo? De ser así, déjele una nota recordándole a él o ella que debe leer la etiqueta de los alimentos que ha incluido. Señale un alimento saludable, por ejemplo, una bolsa de mini zanahorias.

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

Información Nutricional
Lee la etiqueta

www.fda.gov/nutritioneducation

En los restaurantes

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

A veces es un poco más difícil enterarse de la información nutricional en los restaurantes. Siga estos consejos... ¡y recuérdeles a sus hijos que pueden pedirle al restaurante que provea la información!

Los niños pueden...

Leer la etiqueta antes de salir

Su hijo puede echarle un vistazo a la información nutricional en el sitio web de algunos restaurantes antes de ir allí a comer. Es una buena oportunidad para que sus hijos se informen sobre los datos nutricionales de los alimentos que les gustan y puedan decidir qué ordenar con antelación. Recuérdeles que deben tomar en cuenta las calorías y elegir los nutrientes de manera inteligente al momento de seleccionar sus comidas.

Investigar la información nutricional

Pídale a su hijo que busque la información nutricional en el restaurante. Si no está publicada, él o ella puede pedir que se la muestren. Muchos restaurantes ofrecen una variedad de tipos y porciones de alimentos; obtener la información nutricional de la comida del restaurante es el primer paso para tomar una decisión informada sobre lo que ordenarán.

Comparar diferentes alimentos y porciones de comidas

Haga que sus hijos lean la etiqueta para que observen las diferencias en los nutrientes de varios alimentos. Comparen las distintas formas de preparar la comida, por ejemplo, pollo a la parrilla vs. pollo frito, papas asadas vs. papas fritas, y comparen porciones grandes vs. porciones pequeñas. ¡Recuerde que un alimento "agrandado" contendrá más calorías que un alimento de tamaño regular porque la porción es más grande!

Sustituir un alimento

Pídale a su hijo que compare distintos tipos de comidas usando la etiqueta de información nutricional. Él o ella podrá ver qué alimentos son más bajos en los nutrientes que debe ingerir en menor cantidad. Rete a su hijo a que sustituya un alimento alto en calorías o grasa con uno que sea más bajo en calorías o grasa, o pídale que ordene un alimento más bajo en sodio.

Información Nutricional
Lee la etiqueta

www.fda.gov/nutritioneducation

En el supermercado

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

¡Los supermercados ofrecen un sinnúmero de oportunidades para explorar la etiqueta de información nutricional y tomar buenas decisiones alimenticias!

Los niños pueden...

- **En el pasillo del supermercado**

  Rete a su hijo a que lea la etiqueta de distintos artículos en el supermercado. ¡Es una gran oportunidad para comparar diferentes tipos de alimentos y usar la etiqueta de información nutricional en los empaques de los alimentos!

- **Seleccionar fruta enlatada con la menor cantidad de gramos de azúcar**

  Pídale a su hijo que le eche un vistazo a la etiqueta de información nutricional de los distintos tipos de frutas enlatadas y que encuentre la que tenga la menor cantidad de azúcar.

- **Buscar vegetales con el porcentaje más alto de vitamina A**

  Pídale a su hijo que vaya a la sección de congelados y lea la etiqueta de los distintos tipos de vegetales, incluidos los tipos con y sin salsa. Pídale que encuentre el que tiene la menor cantidad de grasa y la mayor cantidad de vitamina A. Recuérdele a su hijo que la vitamina A es uno de los nutrientes que debe ingerir más.

- **Elegir el cereal con la menor cantidad de gramos de azúcar**

  Pídale a su hijo que busque un cereal bajo en azúcar y alto en fibra. Haga que compare ese cereal con el cereal que tienen en la casa. Recuérdele a su hijo que debe elegir los nutrientes de manera inteligente.

- **Encontrar la pizza congelada con la menor cantidad de grasa total**

  Pídale a su hijo que lea la etiqueta de pizzas congeladas para ver cuál tiene la menor cantidad de grasa y sodio, dos nutrientes que debe ingerir en menor cantidad. Elija la pizza que sea más alta en los nutrientes que debe ingerir más, como calcio y hierro.

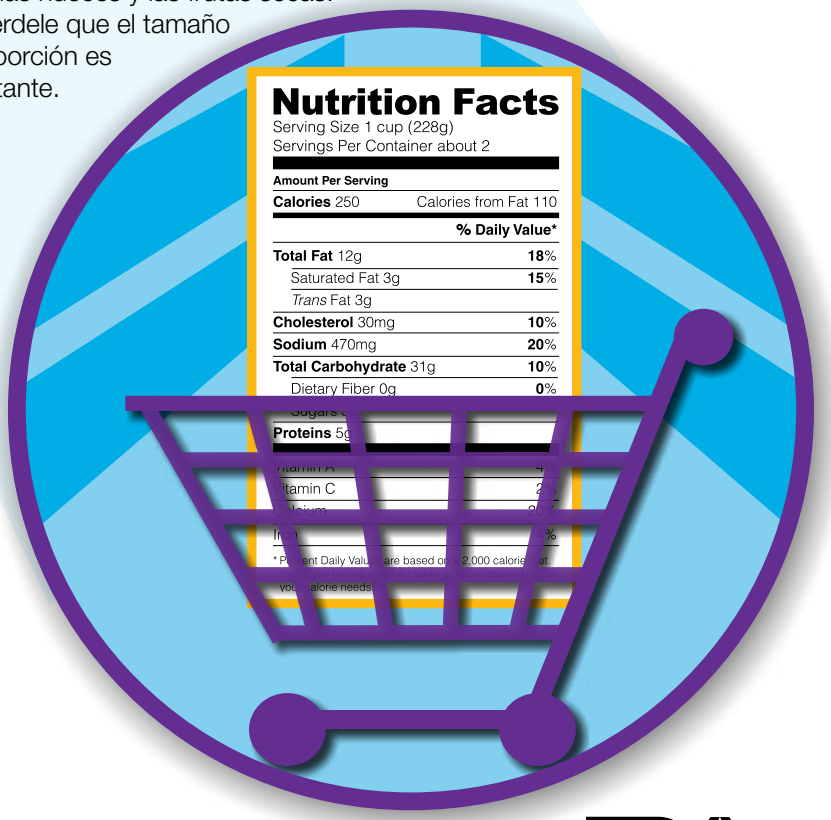
- **Ver la etiqueta de información nutricional de las nueces y las frutas secas**

  Las nueces y las frutas secas pueden ser buenas meriendas pues a menudo contienen nutrientes que se deben ingerir en mayor cantidad. No obstante, demasiadas porciones pueden resultar en muchas calorías. Pídale a su hijo que le eche un vistazo a los tamaños de las porciones de la mantequilla de maní, las nueces y las frutas secas. Recuérdele que el tamaño de la porción es importante.

Usted puede...

- **Continuar el diálogo luego de irse del supermercado**

  Convierta el recorrido en el automóvil de regreso a casa y los momentos de guardar la compra en momentos de aprendizaje. Pregúnteles a sus hijos si aprendieron algo interesante al leer las etiquetas. Utilice sus respuestas para mostrarles cuán fácil es usar la etiqueta de información nutricional en los empaques de los alimentos.



Información Nutricional
Lee la etiqueta

www.fda.gov/nutritioneducation