

# Comprender y utilizar la etiqueta de Información Nutricional

La etiqueta de Información Nutricional que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados es su herramienta diaria para tomar decisiones informadas de alimentos que contribuyen a los hábitos alimenticios saludables para toda la familia. Familiaricémonos con los componentes clave.

- 1 Porciones por envase** muestra el número total de porciones en todo el paquete o envase de alimentos. Es importante verificarlo porque un paquete de alimentos puede contener más de una porción.
- 2 Tamaño de porción** se basa en la cantidad de alimentos que se come de una sola vez y no es una recomendación de cuánto comer. La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, algunos envases también pueden mostrar la información por paquete.
- 3 Calorías** se refiere al número total de calorías en una porción del alimento. Las calorías derivadas de los alimentos y las bebidas proporcionan la energía que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. ¿Tiene curiosidad por las necesidades calóricas de su hijo? Visite [www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan](http://www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan).

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size <b>2/3 cup (55g)</b>	
Amount per serving	
<b>Calories 230</b>	
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	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
- 2
- 3
- 4

## Como guía general:

- **Niños de 4 a 8 años:** 1200 calorías al día (sedentarios) - 2000 calorías al día (activos)
- **Niños de 9 a 13 años:** 1400 calorías al día (sedentarios) - 2,600 calorías al día (activos)

La etiqueta de Información Nutricional le puede ayudar a conocer, comparar y controlar los nutrientes contenidos en muchos de los alimentos de la dieta de su familia.

- 4 % del Valor Diario (%VD)** es la cantidad de nutriente aportada a la dieta diaria total en una porción de alimento. Utilice el %VD para determinar si una porción del alimento es alta o baja en un nutriente individual y para comparar productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo)

## Como guía general:

- El **5% VD** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**
- El **20% VD** o más de un nutriente por porción se considera **alto**

## Los nutrientes que debe comer menos: Azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.

Compare y elija alimentos para obtener menos del 100% VD de estos nutrientes cada día.

## Los nutrientes que debe comer más: Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Compare y elija alimentos para obtener el 100% VD de estos nutrientes en la mayoría de los días.

Más información sobre la etiqueta de Información Nutricional en: [www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](http://www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel)



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



# Pasos accionables para una dieta saludable

Utilice la etiqueta de Información Nutricional y otras partes de la etiqueta de los alimentos para ayudarle a elegir alimentos saludables para su familia.

**Coma una variedad de verduras de color** (frescos, congelados, enlatados y secos) y jugos 100% vegetales. Compra verduras congeladas (sin mantequilla o salsa) y conservas bajas en sodio o sin sal agregada. Pruebe verduras como snacks, refrigerios, ensaladas, guarniciones y como parte de los platos principales.

**Concéntrese en frutas enteras** (frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta 100%). Pruebe frutas como snacks, refrigerios y postres y añada frutas a las ensaladas y guarniciones. Utilice frutas para decorar alimentos como cereales, panqueques y yogur en lugar de otros ingredientes dulces.

**Procure que al menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.** Busque alimentos con un grano integral listado como el ingrediente del primer o segundo grano después del agua. Pruebe granos integrales (como el arroz integral, el cuscús y la quinoa) como guarniciones y cambie de versiones refinadas a integrales de los alimentos de consumo común (como panes, cereales, pastas y arroz). Limite los cereales refinados y los productos elaborados con cereales refinados, especialmente aquellos con alto contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y/o sodio (como pasteles, galletas, papas fritas y galletas saladas).

**Varíe su rutina de proteínas.** Pruebe frijoles y chícharos (arvejas), productos lácteos, huevos, carnes magras y aves de corral, mariscos, productos de soya, frutos secos y semillas. Elija mariscos y proteínas de origen vegetal (como productos de soya, frijoles, chícharos, y frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves. Añada frijoles o chícharos a las ensaladas, sopas y guarniciones, o sívalos como plato principal. Pruebe con un pequeño puñado de frutos secos o semillas sin sal como snacks y refrigerios.

**Limita los azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.** En la medida de lo posible, elija bebidas como agua y leche. Limita los productos horneados, postres, dulces, snacks y refrigerios (como pasteles, galletas, helados, chocolates, papas fritas y palomitas de maíz para microondas). Busque versiones de alimentos envasados, snacks, refrigerios y condimentos que sean bajas en calorías, bajas en sodio, reducidas en sodio o sin sal añadida. Elija carnes, aves y mariscos frescos, en lugar de procesados. Cambie de margarina en barra a margarina suave (líquido, aerosol o en tina). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas que tengan mayor contenido de azúcares añadidos, sodio y/o grasas saturadas, o consúmalas con menos frecuencia.

## Consejos para padres y cuidadores

- **La hora del almuerzo es un buen momento para leer la etiqueta.** Cuando empaque los almuerzos, convierta en una costumbre familiar la lectura de la etiqueta de Información Nutricional en los alimentos y bebidas envasados ... y recuerde a sus hijos que revisen la etiqueta en el comedor escolar.
- **Measure out single servings of snacks.** Cuando sus hijos busquen sus snacks y refrigerios favoritos, pídale que midan lo que creen que es una porción. Luego pídale que midan el tamaño de la porción de acuerdo con la etiqueta. ¡Guarde las porciones individuales en bolsas o recipientes de plástico con cierre para que estén listos para llevar!
- **Hagan juntos la lista de la compra.** Anime a sus hijos a leer las etiquetas en los paquetes de alimentos y bebidas en su despensa y refrigerador y que apunten en la lista de compras de su familia aquellos productos que sean más altos en los nutrientes que deben comer más y más bajos en los nutrientes que deben comer menos.
- **Utilice Supermarket Smarts.** ¡Lleve a sus hijos a comprar comida! Es una gran oportunidad para que lean la etiqueta y comparen y contrasten sus alimentos y bebidas favoritas.  
**Aprenda más sobre la etiqueta de Información Nutricional online.** Anime a sus hijos a juntarse con otros niños en el [Snack Shack](#) en el mundo virtual de Whyville y que se diviertan con juegos educativos donde puedan practicar a leer las etiquetas y elegir snacks y refrigerios inteligentes.