



Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección 5

Leyendo la Etiqueta de Alimentos

Los Factores Nutricionales de la etiqueta nos ayudan a hacer elecciones saludables, porque contienen mucha información. Podemos ver los tamaños de las porciones, las calorías, la cantidad de nutrientes seleccionados como grasa, vitaminas A & C.

¿Qué puede hacer para que sus niños hagan elecciones saludables? ¡Lea Los Factores Nutricionales de las Etiquetas!

- En casa o en el supermercado, deje que su niño aprenda los Factores Nutricionales en la etiqueta y que determine cuantas porciones hay en el paquete.
- Pídale a su niño que mida una porción de bocadillos, como galletas y nueces para que reconozcan lo que es una porción.
- En la tienda, deje que su niño use los Factores Nutricionales (*Nutrition Facts*) en la etiqueta para identificar los alimentos altos en vitaminas A & C.
- En la tienda pídale a sus niños que elijan bocadillos que sean bajos en grasa y azúcar usando los Factores Nutricionales.
- ¡Involucre a la familia! En casa pídeles que escojan bocadillos y que adivinen cual tiene más vitaminas A & C. Enséñeles los Factores Nutricionales en la etiqueta para que puedan comparar.



- En la tienda, pídale a su niño que encuentre cereales que sean bajos en azúcar. ¡Y pruébelos en casa!
- Pídale que encuentre frutas que sean bajas en azúcar. ¡Pruébelas en casa!
- También, pídale que compare el tamaño de las porciones entre las nueces y las frutas deshidratadas.

Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>



Lea la Etiqueta para Comer Mejor

Macarrones con Queso

Los tamaños de las porción son medidas comunes caceras, como 1 taza o 1 cucharada.

Limite estos para evitar comer muchas calorías: grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar.

Tome suficiente de estos nutrientes.

Los ingredientes con mayor peso son los primeros en la lista y los de menor peso son los últimos.

Factores Nutricionales

Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories	250
Calories from Fat	110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3g	18%
Trans Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
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:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20 g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram	
Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

El Porcentaje De Valor Diario nos muestra como un alimento forma parte de nuestra dieta diaria.

Un Porcentaje de Valor Diario es bajo si tiene 5% o menos. Y alto si es 20% o mas.

El valor diario es la cantidad de nutrientes en una porción de comida comparado a la recomendación de una dieta de 2.000 a 2.500 calorías.

INGREDIENTS: ENRICHED MACARONI (FLOUR, NIACIN, FERROUS SULFATE, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN); CHEESE SAUCE MIX (WHEY, DEHYDRATED CHEESE [GRANULAR AND CHEDDAR (MILK, CHEESE CULTURE, SALT, ENZYMES)], WHEY PROTEIN CONCENTRATE, SKIM MILK, BUTTERMILK, SODIUM TRIPOLYPHOSPHATE, CITRIC ACID, YELLOW 5[COLOR], YELLOW6, [COLOR], LACTIC ACID)