



Escogiendo mis alimentos

¿Qué hay en la etiqueta?



La etiqueta de los alimentos es donde encontramos información como el contenido de nutrientes, el número de porciones e incluso los ingredientes de la comida. Los ingredientes se enumeran por peso. El ingrediente más pesado es el primero; el ingrediente menos pesado será el último.

Hay muchas maneras en las que puede discutir con su hijo la información en la etiqueta de los alimentos, esto le ayudará a aprender cómo usarla. Aquí hay algunas ideas para comenzar:

- **Juego de adivinanzas sobre el tamaño de la porción:** Cuando traiga la botana a su casa, haga que su hijo adivine cuál es el tamaño de la porción. Luego miren los datos nutricionales juntos para verificar el tamaño de la porción. Pídale a su hijo que mida una porción de la botana.
- **Vuelva a empacar la botana en porciones más pequeñas:** Cuando botaneamos directamente del paquete, no estamos conscientes de cuánto estamos comiendo. Al empacar las botanas en porciones más pequeñas, nos ayudará a no comer demasiado a la vez.
- **Cómo se ve una porción en un plato:** Cuando ponga los alimentos para su familia en el plato, divida el plato considerando el tamaño de una porción. Discuta con su familia las porciones en el plato.
- **Cuál es la mejor botana:** ¿Está su familia eligiendo una botana? Haga que cada miembro de la familia elija una botana. Lea las etiquetas. ¿Cuál botana tiene más vitaminas y minerales? ¿O cual botana tiene grasas saturadas más bajas o azúcar agregada?

Compare la información nutricional

Revise las etiquetas que se encuentran en este boletín. Una de ellas es la etiqueta de una barra de dulce que se llama Yummy Bar. La otra es de galletas Graham con mantequilla de cacahuate. ¿Cuál tiene menos calorías? ¿Menos grasa? ¿Menos azúcar? Apunte la información debajo de cada información nutricional para ayudarlo a encontrar las respuestas. Puede preparar las galletas Graham con mantequilla de cacahuate en su casa.

Información nutricional

Yummy Bar

1 porción por envase
Tamaño de la porción 2 barras (57g) (2oz)

Cantidad por porción

Calorías 310

% Valor diario*

Grasa totales 18g 23%

Grasas saturadas 4g **20%**

Grasas Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 127mg 6%

Carbohidratos Totales 34g 12%

Fibra dietética 1g **4%**

Azúcares totales 21g

Incluye 21g de azúcares añadidos **42%**

Proteína 4g

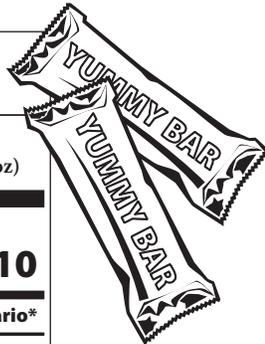
Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 0mg 0%

Hierro 1mg 6%

Potasio 120mg 2%

* El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente a la porción de alimento de una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan en general como consejo nutricional.



Información nutricional

Galletas Graham con mantequilla de Cacahuate

1 porción por envase
Tamaño de la porción 2 galletas enteras (31g) con 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (16g)

Cantidad por porción

Calorías 230

% Valor diario*

Grasa totales 11g 14%

Grasas saturadas 2g **10%**

Grasas Trans 0g

Colesterol 0g 0%

Sodio 206mg 8%

Carbohidratos Totales 27g 10%

Fibra dietética 2g **7%**

Azúcares totales 9g

Incluye 21g de azúcares añadidos **12%**

Proteína 6g

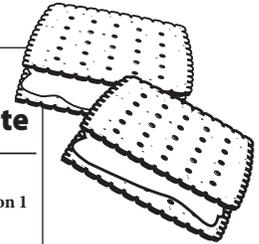
Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 31mg 2%

Hierro 1mg 6%

Potasio 140mg 2%

* El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente a la porción de alimento de una dieta diaria. 2.000 calorías al día se utilizan en general como consejo nutricional.



Yummy Bar

_____ calorías

_____ fibra

_____ grasa saturada, gramos

_____ azúcares añadidos, gramos

Galletas Graham con mantequilla de cacahuate

_____ calorías

_____ fibra

_____ grasa saturada, gramos

_____ azúcares añadidos, gramos

Adaptado de los materiales Spot the Block de la FDA en <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou>

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu