Enséñame Nutrición

Escogiendo mis alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en cuarto grado

Lección 5

¿Cuál escoges?

La información nutricional nos da información sobre calorías, grasa, fibra, sodio y otros nutrientes importantes. Las papas son un vegetal popular en las comidas. No todas las papas son iguales, cuando se comparan los datos nutricionales. ¿Cuál tiene menos calorías? ¿Menos grasa? ¿Bajo contenido de sodio? ¿Más fibra? Escribe la información debajo de cada información nutricional para ayudarlo a encontrar las respuestas.

Información nutricional

Porción	**1 papa mediana (con cáscara) (148g)**
1 porción por envase	
Calorías	**110**
	% Valor diario*
Grasa totales 0g	**0%**
Grasas saturadas 0g	**0%**
Grasas Trans 0.5g*	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 0mg	**0%**
Carbohidratos Totales 26g	**9%**
Fibra dietética 2g	**7%**
Azúcares totales 1g	
Incluye Azúcares Añadidos 0g	**0%**
Proteína 3g	
Vitamina D 0mcg	**0%**
Calcio 20mg	**2%**
Hierro 1.1mg	**6%**
Potasio 620mg	**15%**

* 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.

Papa al horno

_____ calorías

_____ grasa saturada, g

_____ sodio, mg

Información nutricional

Tamaño de la porción	**1/2 taza (146g)**
Cantidad por porción	
Calorías	**100**
	% Valor diario*
Grasa totales 1.5g	**2%**
Grasas saturadas 1g	**5%**
Grasas Trans 0g*	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 440mg	**20%**
Carbohidratos Totales 21g	**6%**
Fibra dietética 1g	**4%**
Azúcares totales 2g	
Incluye Azúcares Añadidos 0g	**0%**
Proteína 2g	
Vitamina D 0mcg	**0%**
Calcio 20mg	**2%**
Hierro 0.3mg	**2%**
Potasio 290mg	**6%**

* 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.

Puré de Papa

_____ calorías

_____ grasa saturada, g

_____ sodio, mg

Escogiendo alimentos con menos calorías, menos grasas saturadas, sodio y más fibra puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a escoger botanas saludables?

- **¿Bebidas con jugo o jugo 100 por ciento?**
  Haga que su hijo lea los datos nutricionales para una bebida con jugo y una de un jugo 100 por ciento. Haga que su hijo compare la cantidad de azúcar añadida y la vitamina C. Haga que su hijo escoja la mejor opción según la etiqueta.
- **Fruta enlatada:**
  ¿Cuál es la fruta más la baja en azúcar? Haga que su hijo compare la cantidad de azúcar agregada en diferentes frutas enlatadas, como la fruta en jarabe y la fruta en jugo.
- **Cereales:**
  ¿Cuál cereal es bajo en azúcar? ¿Cuál es alto en contenido de fibra? Pídale a su hijo que encuentre un cereal que sea bajo en azúcar agregada y alto en fibra. (Sugerencia: estos cereales no se almacenan a la altura de los ojos, pero pueden estar en una repisa más alta o más baja).

Adaptado de https://www.fda.gov/food/ingredientspackaginglabeling/labelingnutrition/ucm281746.htm

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/*

Extension
University of Missouri

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) brinada 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

Traducido por Maria Seigel. Por comentarios o preguntas por favor mande un email a mseigel10@gmail.com. NS164 Nuevo 10/14; Revisado 8/23