



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección 3

Decisiones, decisiones, decisiones

Lea la etiqueta de los alimentos para ser un buen consumidor. Revise los Factores Nutricionales en la etiqueta para seleccionar alimentos saludables. Compare calorías, grasa, sodio y nutrientes como vitaminas y minerales.

Ve las calorías, grasa, sodio y azúcar.

Cuando vea los Factores Nutricionales de la etiqueta revise cuantas calorías, grasa, sodio y azúcar hay en una rebanada de pastel, compárelo con una manzana.

	
Rebanada de pastel de manzana	Manzana
Calorias 300	Calorias 80
Sodio 360 mg	Sodio 0 mg
Azúcar 37 g	Azúcar 17 g
Vitamina C 0%	Vitamina C 15%

Usted puede ver que la manzana entera tiene cerca de $\frac{1}{4}$ de las calorías que la rebanada de pastel. La manzana no tiene sodio (o sal), el pastel tiene casi la mitad que una rebanada de jamón! Tiene 9 cucharadas de azúcar comparado con 4 cucharadas en la manzana.

Lo que ocurre con la manzana es que es azúcar natural no azúcar agregada. Si observa el porcentaje de valor diario en el panel de los Factores Nutricionales puede ver (arriba) que el pastel no tiene vitamina C cuando se compara con la manzana.

¿Cuál es el punto?

Después de una rápida mirada a la etiqueta de Factores Nutricionales, usted puede ver que por muchas razones, la manzana es la mejor elección: es baja en calorías, no tiene sodio, baja en azúcar y alto en vitamina C. Si se incluye la cascara de la manzana entonces tendrá fibra la cual nos llena y nos hace sentir satisfechos.

¿Cómo puede hacer que el leer la etiqueta sea su mejor elección?

- Familiarícese con la etiqueta de Factores Nutricionales en los paquetes de alimentos que compra más seguido. Una vez que decida cuales su mejor elección, no necesita leer las etiquetas cada vez que compre.
- ¿Tiene acceso al Internet? Allí puede encontrar etiquetas de Factores Nutricionales en línea si busca alimentos específicos. Muchas compañías tienen esta información en el internet al alcance de sus consumidores. Puede revisar las etiquetas antes de ir al supermercado.
- Elija alimentos con la menor cantidad de empaques. Los alimentos empacados son más procesados y es más probable que tengan más calorías, grasa, sodio y pocos nutrientes. Menos empaques ¡menos etiquetas para leer!



Los alimentos en paquete están más procesados y tienen más calorías, grasa, sodio y menos nutrientes.



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