



# Construyendo mi cuerpo

## Información Nutricional en la Etiqueta de los Alimentos

El uso de la información nutricional en la etiqueta de los alimentos nos ayuda a elegir la comida más saludable. Hay mucha información en los Datos Nutricionales en las etiquetas. Comience observando el tamaño de la porción, las calorías y la cantidad de nutrientes seleccionados, como fibra, calcio, potasio, hierro y vitamina D.

### ¿Qué puede hacer con su hijo para elegir alimentos más saludables?

Lea la información nutricional en la etiqueta de los alimentos.

- En casa o en el supermercado, pídale a su hijo que lea la información nutricional para calcular cuántas porciones hay en un paquete de alimentos.
- Haga que su hijo mida porciones individuales de botanas como galletas saladas y nueces para que se familiarice con el tamaño de una porción.
- En el supermercado, pídale a su hijo que use la información nutricional para identificar los alimentos con alto contenido de vitamina D.
- En el supermercado, haga que su hijo use la Información nutricional para elegir botanas bajas en grasas saturadas y azúcar añadida.
- ¡Involucre a los miembros de la familia! Pídeles que elijan las botanas en casa y que adivinen cuáles tienen más o menos vitamina D y hierro. Muéstreles la información nutricional para que puedan ver qué botanas son altas o bajas en los nutrientes.



- En la tienda, pídale a su hijo que busque cereal con bajo contenido de azúcar agregada (menos de 5 % del valor diario). ¡Prueben el cereal en casa!
- En la tienda, pídale a su hijo que busque fruta enlatada que sea baja en azúcar añadida. ¡Pruébenla en casa!
- En la tienda, pídale a su hijo que compare los tamaños de las porciones de nueces y frutas secas..



# Lea la Etiqueta para Comer mas sano

Los tamaños de las porciones están en medidas como 1 taza o 1 cucharadita

Porciones: la letra más grande y en negrillas

% Valor diario muestra como el alimento agrega valor a su alimentación diaria

- Bajo es 5 por ciento o menos
- Alto es 20 por ciento o más

Tamaños de las porciones

Los valores de alimentación diarios es la cantidad de un nutriente de una porción en comparación con lo que se recomienda para una dieta de entre 2000 y 2500 calorías.

Calorías: Letras más grandes

Limite los alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar añadida.

Valores diarios actualizados

Busque alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Nuevo: azúcares añadidos

Otros nutrientes

Cantidades reales

Nueva nota en la parte de abajo

**Etiqueta original**

**Nutrition Facts**  
Serving Size 2/3 cup (55g)  
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving		Calories from Fat 72	
			% Daily Value*
<b>Calories</b>	230		
<b>Total Fat</b>	8g		12%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	160mg		7%
<b>Total Carbohydrate</b>	37g		12%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	12g		
<b>Protein</b>	3g		
Vitamin A			10%
Vitamin C			8%
Calcium			20%
Iron			45%
*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	
Sat Fat	Less than 20g	25g	
Cholesterol	Less than 300mg	300mg	
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg	
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	

**Etiqueta nueva**

**Nutrition Facts**  
8 servings per container  
**Serving size 2/3 cup (55g)**

Amount per serving		Calories	
			% Daily Value*
<b>Calories</b>	<b>230</b>		
<b>Total Fat</b>	8g		10%
Saturated Fat	1g		5%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	160mg		7%
<b>Total Carbohydrate</b>	37g		13%
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.			

Adaptado de: FDA, "Original versus New Label - Side-by-Side Comparison"

INGREDIENTES: MACARRONES ENRIQUECIDOS (HARINAS, NIACINA, SULFATO FERROSO, MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA); MEZCLA DE SALSA DE QUESO (SUERO, QUESO DESHIDRATADO [GRANULAR Y CHEDDAR (LECHE, CULTIVO DE QUESO, SAL, ENZIMAS)], CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE SUERO, LECHE DESNATADA, LECHE DE MANTEQUILLA, TRIPOLIFOSFATO DE SODIO, ÁCIDO CÍTRICO, AMARILLO 5[COLOR], AMARILLO6, [COLOR], ÁCIDO LÁCTICO)

Lista de ingredientes: en la etiqueta de los alimentos. Los ingredientes se enumeran de acuerdo con su peso. El ingrediente que pesa más se menciona primero, seguido de los ingredientes restantes en orden descendente de acuerdo con el peso. El último ingrediente de la lista será el que pese menos.

Entender y utilizar la información nutricional en la etiqueta de los alimentos puede ayudarnos a tomar decisiones más saludables. Debido a que hay mucha información en la etiqueta de los alimentos, empiece con: (ejemplos tomados de la etiqueta nueva en la parte de encima)

- Valores diarios actualizados para:
  - Grasa total 8g:** 8 g de grasa es el 10 % del valor diario.
    - Grasa saturada 1g: 1g de grasa saturada es el 5% del valor diario de grasa.
    - Grasas trans 0g: no hay grasas trans medibles en este alimento.
  - Colesterol 0 mg:** no hay aporte de colesterol en ese alimento a la dieta.
  - 160 mg de sodio:** (el sodio es una parte de la sal) 160 mg de sodio constituyen el 7 % del valor diario.
  - Carbohidratos totales 37 g:** 37 g de carbohidratos totales constituyen el 13 % del valor diario.
    - Fibra 4g: 4g de fibra constituyen el 14% del valor diario.
- Azúcares Totales 12g:** azúcares (añadidos y naturales) que se encuentran en los alimentos.
  - Incluye 10g de Azúcares añadidos:** (son azúcares que se han añadido al alimento) 10g de azúcares añadidos constituyen el 20% del Valor Diario.
    - Proteína 3g:** no se requiere un valor diario de proteína.
- Las **vitaminas A y C** ya no se requieren en la etiqueta de los alimentos. Ahora se requiere **vitamina D**. Aún se requieren **hierro y calcio** con la **adición de potasio**. En el ejemplo anterior:
  - La vitamina D 2 mcg es el 10 % del valor diario.
  - 260 mg de calcio es el 20 % del valor diario.
  - 235 mg de potasio es el 6 % del valor diario

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/](http://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