



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección 4

¿Qué hay en la etiqueta?



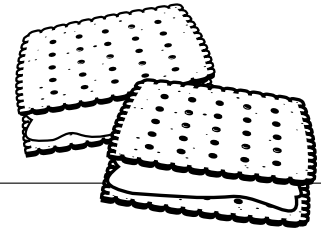
La Etiqueta de Factores Nutritivos nos da información acerca de las porciones, calorías, grasa, fibra, sodio y algunas vitaminas y minerales. Los ingredientes se enlistan por peso. El ingrediente con la mayor cantidad de peso es el primero en la lista de ingredientes y el de menos peso el último.

Hay muchas maneras en las que usted puede discutir la información en la etiqueta y les puede ayudar a sus niños a aprender cómo usarla. Aquí hay unas ideas para empezar:

- **El juego de adivinar las porciones:** Cuando traiga bocadillos a casa, deje que sus niños adivinen cual es el número de porciones. Lean juntos los Factores de Nutrición en la etiqueta y revisen el tamaño de porción. Pida a su niño que mida una porción por cada bocadillo.
- **Reempaque porciones pequeñas:** Cuando comemos bocadillos directamente del paquete, no nos damos cuenta de cuanto estamos comiendo. Reempacar los bocadillos en pequeñas porciones nos ayuda a no comer mucho a la vez.
- **Como se ve una porción en el plato:** Una porción es la cantidad de alimento que usted realmente come. Discuta con su familia para que ellos vean lo que típicamente es el tamaño de una porción en el plato.
- **Cual es el mejor bocadillo:** Pidale a su familia que elija unos bocadillos. Lea las etiquetas. ¿Cuál es el que tiene las calorías más bajas? O ¿la menor cantidad de grasa? o ¿menos azúcar?

Compare las Etiquetas

Vea las etiquetas ilustradas. Una es una barra de dulce. La otra es un bocadillo que usted puede hacer en casa, galletas graham con crema de cacahuate (maní). ¿Cual tiene las calorías más bajas? ¿La menor cantidad de grasa? ¿El azúcar más bajo? Escriba la información bajo cada etiqueta para comparar las respuestas. Puede hacer las galletas con crema de cacahuate en casa.



Factores Nutricionales

¡¡Barra Rica!!

Tamaño de porción 2 barras (57g) (2oz)
Porciones por contenido 1

Tamaño por porción

Calorias 310 **Calorias de la grasa** 160

% de Valor Diario

Total de Grasa 18g	28%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasas Trans 0g	
Sodio 110mg	5%
Total de Carbohidratos 32g	11%
Azúcar 20g	
Fibra dietética 1g	4%
Proteína 5g	10%
Calcio	0%
Hierro	4%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%

Barra Rica

_____ calorías

_____ gramos grasa total

_____ gramos azúcar

Factores Nutricionales

Galletas graham con crema de cacahuate

Tamaño de porción 2 galletas enteras (31g) con 1 cucharada de crema de cacahuate (16g)
Porciones por contenido 1

Tamaño por porción

Calorias 225 **Calorias de la grasa** 90

% de Valor Diario

Total de Grasa 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasas Trans 0g	
Sodio 255mg	11%
Total de Carbohidratos 28g	9%
Azúcar 10g	
Fibra dietética 2g	8%
Proteína 6g	12%
Calcio	0%
Hierro	9%
Vitamina A	0%
Vitamina C	0%

Galletas graham con crema de cacahuate

_____ calorías

_____ gramos grasa total

_____ gramos azúcar

Adaptado de: FDA's Spot the Block materials at <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm282405.htm#home> accessed June 12, 2012.