



# Escogiendo Mis Alimentos

## ¿Cuáles es su elección?

La Etiqueta de Factores Nutricionales nos da información sobre calorías, grasa, fibra y sodio. Las papas son un vegetal popular para servir en una comida. No todas las papas son las mismas cuando se ve la etiqueta. ¿Cuál tiene menos calorías? ¿Menos grasa? ¿Bajo sodio? ¿Más fibra? Escriba la Información debajo de cada etiqueta para encontrar la respuesta.



<b>Papa Horneada</b>	
Tamaño de porción 1 mediana (con piel)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 150	Calorías de Grasa 0
% de Valor Diario*	
<b>Total de Grasa</b> 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasas Trans .05g*	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 11 mg	<1%
<b>Total Carbohidratos</b> 35g	12%
<b>Fibra Dietética</b> 3g	12%
<b>Azúcar</b> 2g	
<b>Proteína</b> 3g	6%
Vitamina A	<2%
Vitamina C	30%
Calcio	<2%
Iron	10%
*El Porcentaje de Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías .	

### Papa Horneada

\_\_\_\_\_ calorías  
 \_\_\_\_\_ gramos grasa total  
 \_\_\_\_\_ mg de sodio



<b>Pure de papa</b>	
Tamaño de porción ½ taza (105g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 111	Calorías de Grasa 36
% de Valor Diario*	
<b>Total de Grasa</b> 4g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasas Trans .13g*	
<b>Colesterol</b> 13 mg	4%
<b>Sodio</b> 309 mg	13%
<b>Total Carbohidratos</b> 18g	6%
<b>Fibra Dietética</b> 1g	4%
<b>Azúcar</b> 4g	
<b>Proteína</b> 2g	4%
Vitamina A	4%
Vitamina C	10%
Calcio	3%
Iron	2%
*El Porcentaje de Valor Diario se basa en una dieta de 2,000 calorías .	

### Pure de papa

\_\_\_\_\_ calorías  
 \_\_\_\_\_ gramos grasa total  
 \_\_\_\_\_ mg de sodio

**E**liger alimentos con menos calorías, menos grasa, bajo sodio y más fibra le puede ayudar a protegerse de enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y cáncer.

### ¿Cómo puede ayudar a su niño a elegir bocadillos saludables?

- **¿Bebidas o jugos naturales?**  
Pida a su niño que lea la Etiqueta de Factores Nutricionales de una bebida de jugo y una de jugo 100% natural. Compare la cantidad de azúcar y vitamina C. Deje que su niño elija la mejor opción basándose en la etiqueta.

- **¿Cuál fruta enlatada es más baja en azúcar?**  
Ayude a su niño a comparar la cantidad de azúcar en diferentes latas de fruta en almíbar o en jugo ligero.
- **¿Cuál cereal es bajo en azúcar y alto en fibra?**  
Pida a su niño que encuentre el cereal que es más bajo en azúcar y alto en fibra. *(Pista: estos cereales no se almacenan en las tiendas a la altura de los niños, pueden estar en el anaquel más alto o el más bajo.)*

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



Inscríbese y reciba este boletín **gratis** en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>