

Los nutrientes claves y la salud de su familia

La etiqueta de **información nutricional** que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados puede ayudarle a **monitorear los nutrientes que quiere que su familia consuma en mayor o en menor medida**. Elegir alimentos y bebidas más saludables para sus hijos puede ayudar a reducir el riesgo de que desarrollen algunas condiciones de salud.

1 **Nutrientes que los niños deberían consumir más: fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio.** Muchos niños en EE. UU. no obtienen la cantidad recomendada de estos nutrientes. Elija con mayor frecuencia alimentos y bebidas altos en estos nutrientes, es decir, con un 20% o más del valor diario por porción.

2 **Nutrientes que se deben reducir: azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas.** La mayoría de los niños en EE. UU. exceden los límites recomendados para estos nutrientes. Elija con mayor frecuencia alimentos y bebidas bajos en estos nutrientes; es decir, con un 5% o menos del valor diario por porción.

3 **% del valor diario (%VD): muestra qué tanto contribuye a una dieta total un nutriente en una porción del alimento.** El %DV es el **porcentaje del valor diario** (cantidades de referencia de nutrientes que se deben consumir o no sobrepasar por día) para cada nutriente en una porción del alimento. Use el %DV para determinar si una porción del alimento tiene mayor cantidad o menor cantidad de un nutriente en particular y para comparar con productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo).

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Como guía general:

- El **5% del valor diario** o menos de un nutriente por porción se considera **bajo**
- El **20% del valor diario** o más de un nutriente por porción se considera **alto**



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Nutrientes que los niños deberían consumir más

Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio

Los niños pueden obtener más de estos importantes nutrientes, y todos los nutrientes que sus cuerpos necesitan, comiendo una variedad de alimentos de diferentes grupos, incluyendo vegetales, frutas, granos, alimentos con proteínas y lácteos.

Fibra dietética

La fibra dietética es un tipo de carbohidrato que no se puede digerir fácilmente. Puede acelerar el movimiento de los alimentos y los desechos a través del sistema digestivo y puede hacerle sentir saciedad por más tiempo. La fibra dietética también puede ayudar a disminuir los niveles de lipoproteína de baja densidad en la sangre (LDL, en inglés) o “colesterol malo” y puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre (llamada a menudo azúcar en la sangre), al evitar aumentos rápidos en la glucosa de la sangre luego de una comida.

Las dietas con mayores niveles de fibra dietética pueden **aumentar la frecuencia de las visitas al baño y pueden reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares** más adelante en la vida.

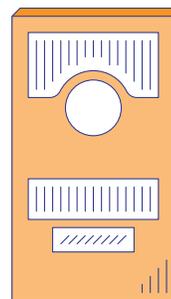
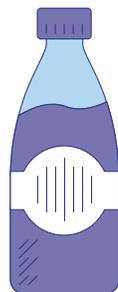
Algunos alimentos fuente son:

- Los granos integrales (como la avena en hojuelas, el arroz integral, el bulgur, las palomitas de maíz, y quinoa) y los alimentos hechos de granos integrales (como algunos panes, cereales, galletas y pastas)
- Los frijoles, arvejas y lentejas
- Los frutos secos
- Las semillas
- Las frutas
- Los vegetales

Nutrition Facts

| | |
|--|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |
| <small>* 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.</small> | |

Los niños deberían consumir una variedad de alimentos que sean buenas fuentes de fibra dietética y consumir las versiones integrales de por lo menos la mitad de sus granos. El valor diario de la fibra dietética es 14 gramos (g) por día (con base en una dieta de 1,000 calorías diarias) para los niños de 1 a 3 años, y 28gramos (g) por día (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias) para los adultos y los niños de 4 años en adelante.



Vitamina D

La vitamina D le ayuda al cuerpo a absorber el calcio y es importante para construir huesos y dientes fuertes, especialmente durante la niñez y la adolescencia. También es importante para muchos procesos corporales, como la regulación de la presión de la sangre, la producción de hormona y el funcionamiento de los sistemas inmunitario y nervioso. La vitamina D está presente en muchos alimentos y también la produce nuestro cuerpo cuando se expone la piel al sol.

Las dietas altas en vitamina D pueden **reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis** (huesos débiles y quebradizos), la cual derivar en fracturas más adelante.

Algunos alimentos fuente son:

- El pescado (como platija, el arenque, el salmón, la trucha y el atún)
- El aceite de pescado y el hígado de bacalao
- Los productos lácteos fortificados (como la leche y el yogur)
- Los cereales listos para comer fortificados
- El jugo de naranja fortificado
- Las bebidas de soya fortificadas
- Los champiñones

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los niños deberían comer una variedad de alimentos que sean buenas fuentes de vitamina D. El valor diario para la vitamina D es de 15 microgramos (mcg) por día para niños de 1 a 3 años y 20 microgramos (mcg) por día para adultos y niños 4 en adelante.

Calcio

El calcio es un mineral y es importante para construir huesos y dientes fuertes, especialmente durante la niñez y la adolescencia. También es importante para muchos procesos corporales, como la coagulación de la sangre, la producción de hormonas, la contracción de los músculos y el funcionamiento del sistema nervioso.

Las dietas altas en calcio pueden **reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis** (huesos débiles y quebradizos), la cual dar derivar en fracturas más adelante.

Algunos alimentos fuente son:

- Los cereales listos para comer fortificados
- Los productos lácteos (como el queso, la leche y el yogur)
- Las bebidas de soya fortificadas
- El tofu (hecho con sulfato de calcio)
- El jugo de naranja fortificado
- Mariscos enlatados con huesos (como salmón y sardinas)
- Vegetales verdes (como la col rizada, el brócoli y las acelgas)

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los niños deberían comer una variedad de alimentos que sean buena fuente de calcio. El valor diario para el calcio es 700 miligramos (mg) por día para los niños de 1 a 3 años, y 1,300 miligramos (mg) por día para los adultos y los niños de 4 años en adelante.

Hierro

El hierro es un mineral y es importante para la formación de glóbulos rojos. Es importante también para muchos procesos corporales, como el crecimiento y el desarrollo, la función inmunitaria, la reproducción y la cicatrización de heridas.

Las dietas con niveles adecuados de hierro pueden **reducir el riesgo de desarrollar anemia** (una deficiencia de glóbulos rojos o de hemoglobina en la sangre que puede derivar en fatiga y debilidad). Muchas adolescentes están en riesgo de tener anemia por deficiencia de hierro, ya que ellas necesitan más hierro.

Algunos alimentos fuente son:

- Las carnes de órganos (como el hígado)
- La carne
- Las aves
- El pan, el cereal, la pasta y el arroz de granos integrales, enriquecidos y fortificados
- Los vegetales verdes (como los espárragos, las hojas de remolacha, el brócoli, la espinaca y las acelgas)
- Los mariscos (como cangrejo, almejas, sardinas, camarones y ostras)
- Los productos de soya (como el tofu)
- Los frijoles, arvejas y lentejas
- Los huevos
- Las semillas
- Los frutos secos
- Las frutas (como uvas pasas y cantalupo)

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los niños y las adolescentes deberían comer una variedad de alimentos que sean buena fuente de hierro. El valor diario para el hierro es 7 miligramos (mg) por día para los niños de 1 a 3 años, y 18 miligramos (mg) por día para los adultos y los niños de 4 años en adelante.

Potasio

El potasio es un mineral y es importante para muchos procesos corporales, como el funcionamiento del corazón, la contracción de los músculos, el funcionamiento del sistema nervioso y el equilibrio de líquidos.

Algunos alimentos fuente son:

- Los vegetales (como las papas, las batatas las hojas de remolacha y la espinaca)
- Los jugos (como de naranja, granada, ciruelas pasas, zanahoria, y otros jugos vegetales)
- Los productos de tomates (como el jugo, la pasta, el puré y la salsa)
- Los frijoles
- Los productos lácteos (como la leche y el yogur)
- Los mariscos (como las almejas, el abadejo y la trucha)
- Las frutas (como los albaricoques, las bananas, los kiwis, el cantalupo y la toronja)

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los niños deberían comer una variedad de alimentos que sean buena fuente de potasio. El valor diario para el potasio es 3,000 miligramos (mg) por día para los niños de 1 a 3 años, y 4,700 miligramos (mg) por día para los adultos y los niños de 4 años en adelante.

Nutrientes que los niños deberían consumir **menos**

Azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas

Azúcares añadidos

Los azúcares añadidos son azúcares que se agregan durante el procesamiento de alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. El consumo de azúcares añadidos es particularmente alto entre los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los alimentos y bebidas envasados que tienen muchos azúcares añadidos (como los dulces, los postres, las bebidas endulzadas con azúcar y los bocadillos dulces) a menudo son altos en calorías y no proveen otros nutrientes importantes que se necesitan para que los cuerpos de los niños crezcan.

Existe evidencia de que las dietas que se caracterizan, en parte, por un consumo menor de alimentos y bebidas endulzados con azúcar, en comparación con patrones dietéticos menos saludables, están asociadas con un **riesgo menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares**. Las dietas altas en todos los azúcares también pueden **aumentar el riesgo de desarrollar caries**.

Algunos alimentos fuente son:

- Las bebidas endulzadas con azúcar (como bebidas energizantes, bebidas de frutas, refrescos que no sean de dieta, bebidas isotónicas, aguas endulzadas y cafés y té endulzados)
- Los productos horneados (como pasteles, galletas, productos de panadería y tartas)
- Los postres (como el helado, otros postres congelados y los pudines)
- Los cereales para el desayuno endulzados
- Los dulces (como caramelos, mermeladas, aderezos dulces y jarabes)
- Los aderezos para ensaladas, las salsas, los condimentos y salsas espesas
- Los azúcares de un solo ingrediente (como el azúcar de mesa, el jarabe de maple o la miel)

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los padres deben reducir las calorías de los azúcares añadidos a menos del 10% del total de calorías que sus hijos consumen por día. El valor diario de los azúcares añadidos es menos de 25 gramos (g) por día (con base en una dieta de 1,000 calorías diarias) para los niños de 1 a 3 años, y menos de 50 gramos (g) por día (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias) para los adultos y los niños de 4 años en adelante.

Sodio

El sodio es un mineral y es uno de los elementos químicos que se encuentran en la sal de mesa. El sodio es un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas y es importante para muchos procesos corporales, como el equilibrio de líquidos, la contracción de los músculos y el funcionamiento del sistema nervioso.

Las dietas altas en sodio están asociadas con un **aumento en el riesgo de desarrollar presión sanguínea alta.**

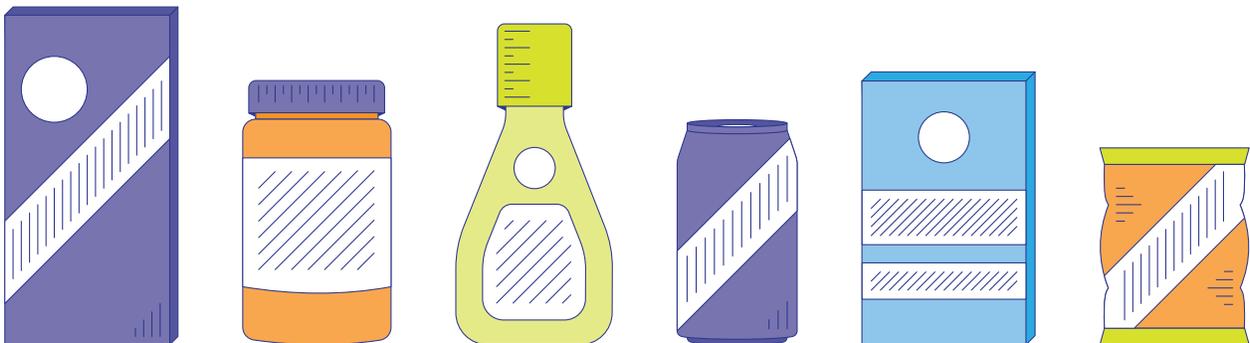
Algunos alimentos fuente son:

- Los sándwiches de carnes frías
- La pizza
- Los burritos y los tacos
- Las sopas
- Los alimentos tipo snack (como las papas fritas, las galletas y las palomitas o rosetas de maíz)
- Las aves de corral
- Los platillos con mezcla de pasta
- Las hamburguesas
- Los platillos con huevo y omelets

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 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.

Los padres deben reducir el sodio en la dieta de sus hijos. El valor diario para el sodio es menos de 1,500 miligramos (mg) por día para los niños de 1 a 3 años, y menos de 2,300 miligramos (mg) por día para los adultos y los niños de 4 años en adelante.



Grasas saturadas

Las grasas saturadas se encuentran en mayores proporciones en los productos animales y, usualmente, son sólidas a temperatura ambiente.

Existe evidencia de que las dietas en las cuales se comen grasas insaturadas (especialmente las grasas poliinsaturadas) en lugar de grasas saturadas, y dentro de los límites diarios recomendados para las calorías, están asociadas con una reducción de los niveles en la sangre de la lipoproteína de baja densidad (LDL, en inglés) o “colesterol malo”, lo cual, a su vez, está relacionado con una **reducción del riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular**.

Las fuentes alimenticias incluyen:

- Los sándwiches (como las hamburguesas, los burritos, los sándwiches de carnes frías, los perros calientes y los tacos)
- Los productos horneados (como brownies, pasteles, galletas, donas, productos de panadería y tartas)
- Los postres (como el helado, otros postres congelados y los pudines)
- Los alimentos tipo snack (como las papas fritas, las galletas, el maíz para microondas y los pretzels)
- Los dulces (como bombones de chocolate)
- Las carnes y las aves
- Los productos de carnes y aves procesadas (como tocino, los perros calientes, la cecina, algunas jamonetas y salchichas)
- Los productos lácteos (como la leche entera o de grasas reducidas al 2%, el queso y el yogur)
- Los condimentos, las salsas, los aderezos para ensaladas
- Los untables (como la mantequilla, la margarina en barra, el queso crema y la crema agria)
- La pizza
- La grasa de res (sebo y grasa), la grasa del pollo, la grasa del cerdo (manteca) y manteca vegetal
- Los aceites de plantas tropicales (como los aceites de coco, de palma y de las palmas)

| Nutrition Facts | |
|--|----------------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size | 2/3 cup (55g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 8g | 10% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 160mg | 7% |
| Total Carbohydrate 37g | 13% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |
| <small>* 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.</small> | |

Para los niños de 2 años y más, los padres deben reducir las calorías de grasas saturadas a menos del 10% del total de calorías por día de los niños al reemplazar las grasas saturadas con grasas insaturadas, especialmente grasas poliinsaturadas. La recomendación de limitar las grasas saturadas a menos del 10% de las calorías por día no se aplica a los niños menores de 2 años.

El valor diario para las grasas saturadas es menos de 10 gramos (g) por día (con base en una dieta de 1,000 calorías diarias) para los niños de 1 a 3 años, y menos de 20 gramos (g) por día (con base en una dieta de 2,000 calorías diarias) para los adultos y los niños de 4 años en adelante.

Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas están presentes en grandes proporciones en las plantas y los mariscos, y usualmente son líquidas a temperatura ambiente, como los aceites.
- Algunos alimentos fuente son los aceites vegetales (como aceites de maíz, oliva y girasol), los aguacates, los frutos secos, las semillas, los peces (como el salmón, la trucha y el atún), la mayonesa y los aderezos a base de aceite y margarina blanda (líquida, en spray y en pote).
- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas no se encuentran en la etiqueta de información nutricional.

Obtenga más información sobre la etiqueta de información nutricional en:
www.FDA.gov/NutritionFactsLabel