

Comprender y usar la etiqueta de Información Nutricional

La etiqueta de **información nutricional** que se encuentra en los alimentos y bebidas envasados es su **herramienta diaria** para tomar decisiones informadas sobre los alimentos que contribuyan a tener hábitos alimenticios saludables para toda la familia. Conozcamos los componentes clave.

- 1 Porciones de envase:** muestra el número total de porciones en todo el envase o contenedor de alimentos. Es importante revisarla porque un envase de alimentos puede contener más de una porción.
- 2 Tamaño de la porción:** está basado en la **cantidad del alimento que se come normalmente por vez** y no es una recomendación de cuánto se debe comer o beber. La información nutricional que figura en la etiqueta generalmente se basa en una porción del alimento; sin embargo, en algunos contenedores también figura la información nutricional para todo el envase.
- 3 Calorías:** se refiere al **número total de calorías** en una porción del alimento. Las calorías de los alimentos y las bebidas proveen la energía que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. ¿Tiene preguntas acerca de las necesidades calóricas de su hijo(a)?
Visite: <https://www.myplate.gov/es/myplate-plan>.

Como guía general:

- **Niños de 4 a 8 años:** 1200 calorías por día (sedentarios) - 2000 calorías por día (activos)
- **Niños de 9 a 13 años:** 1400 calorías por día (sedentarios) - 2,600 calorías por día (activos)

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a **aprender, comparar y monitorear los nutrientes** en muchos alimentos de la dieta de su familia.

- 4 % del valor diario (%VD):** muestra qué tanto contribuye a una **dieta total un nutriente en una porción de alimento**. Use el % de valor diario para determinar si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente individual y comparar productos alimenticios (asegúrese de que el tamaño de la porción sea el mismo).

Como guía general:

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

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.

Nutrientes que se deben consumir menos:

Azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas. Compare y elija alimentos que le permitan consumir menos del 100% del valor diario de estos nutrientes por día.

Nutrientes que se deben consumir más:

Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. Compare y elija alimentos que le permitan consumir el 100% del valor diario de estos nutrientes la mayoría de los días.

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



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Pasos para tener una dieta sana

Use la etiqueta de información nutricional y las otras partes de la etiqueta como ayuda para elegir alimentos saludables. ¡Los cambios pequeños se pueden ir sumando y lograr una gran diferencia!

Coma una variedad de vegetales coloridos (frescos, congelados, enlatados y deshidratados) y jugos 100% vegetales. Compre vegetales enlatados congelados (sin mantequilla o salsa) y bajos en sodio o sin sales añadidas. Pruebe vegetales para snacks, ensaladas, guarniciones o como parte de los platos fuertes.

Enfóquese en frutas enteras (frescas, congeladas, deshidratadas y enlatadas en jugo 100% de fruta). Pruebe con frutas como snacks, y postres y agregue frutas a las ensaladas y guarniciones. Utilice frutas para complementar platos como cereal, panqueques y yogur en lugar de otros aderezos dulces.

Concéntrese en frutas enteras frescas, congeladas, secas y enlatadas en jugo de fruta 100%). Pruebe frutas como snacks, refrigerios y postres y añada frutas a las ensaladas y guarniciones. Utilice frutas para decorar alimentos como cereales, panqueques y yogur en lugar de otros ingredientes dulces.

Asegúrese de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque alimentos que mencionen los granos integrales (como arroz integral, cuscús y quinoa) como platos complementarios y cambie los alimentos refinados comunes en las dietas (como pan, cereal, pasta y arroz) por sus versiones de granos integrales. Reduzca los granos refinados y los productos hechos con granos refinados, especialmente los altos en calorías, grasas

saturadas, azúcares añadidos o sodio (como pasteles, galletas dulces o de sal y papas fritas).

Varíe su rutina de proteínas. Pruebe frijoles, arvejas, lentejas productos lácteos, huevos, carnes y aves magras, mariscos, productos de soya, frutos secos y semillas. Elija fuentes de proteína de mariscos y vegetales (como productos de soya, frijoles, arvejas, lentejas y frutos secos y semillas sin sal) en lugar de algunas carnes y aves. Agregue frijoles o arvejas a las algunas carnes y aves. Agregue frijoles, arvejas y lentejas a las ensaladas, sopas y guarniciones (o sírvalos como plato principal). Coma un puñado de frutos secos o semillas sin sal como snacks.

Reduzca los azúcares añadidos, el sodio y las grasas saturadas. Elija bebidas como agua o leche con mayor frecuencia. Reduzca los productos horneados, los postres, los dulces y los snacks (como los pasteles, las galletas, los helados, los dulces de chocolate, las papas fritas y el maíz para microondas). Busque las versiones light, bajas en sodio, con sodio reducido o sin sales añadidas de los alimentos, snacks y condimentos envasados. Elija carnes magras, aves y mariscos frescos en lugar de las variedades procesadas. Cambie de margarina en barra a margarina blanda (líquida, en spray o en pote). Consuma porciones más pequeñas de alimentos y bebidas altos en grasas saturadas, sodio o azúcares añadidos, o consúmalos con menor frecuencia.

Tips para padres y cuidadores

- **El almuerzo es un gran momento para leer la etiqueta.** Convierta en un hábito familiar mirar la etiqueta de información nutricional en los alimentos y bebidas envasados cuando empaquen los almuerzos, y recuérdelos a sus hijos leer la etiqueta en la cafetería de la escuela.
- **Mida las porciones individuales de snacks.** Cuando sus hijos busquen sus snacks favoritos, rételos a medir lo que crean que es una porción. Luego, haga que midan el tamaño de la porción de acuerdo con la etiqueta. Mantenga las porciones individuales en bolsas plásticas resellables o contenedores para que pueda tomarlas fácilmente al salir.
- **Hagan la lista del mercado juntos.** Haga que sus hijos lean la etiqueta en los envases de los alimentos y bebidas en su despensa y en la nevera y agregue elementos a la lista de mercado de su familia que tengan más nutrientes que se deban consumir en mayor medida y menos elementos que se deban consumir en menor medida.
- **Compre de forma inteligente (supermarket smarts, en inglés).** ¡Lleve a sus hijos al mercado! Es una gran oportunidad para que lean la etiqueta y comparen y contrasten sus alimentos y bebidas favoritos.
- **Puede obtener más información sobre la etiqueta de información nutricional en línea.** Anime a sus hijos a pasar tiempo con otros niños en el [Snack Shack](#) en el mundo virtual de Whyville y a que jueguen juegos divertidos y educativos para practicar la lectura de la etiqueta y tomar decisiones inteligentes sobre sus snacks