



**U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION**

Kit de herramientas nutricionales para los educadores de la salud

Poner la mesa para comer saludablemente



Introducción

La nutrición es un componente clave para la buena salud y la prevención de enfermedades. Este kit de herramientas está diseñado para ser un recurso educativo de nutrición para los educadores de la salud, dietistas, médicos, otros profesionales de la salud y la nutrición, trabajadores sociales, consejeros juveniles y directores de programas que asisten a una amplia gama de comunidades. Este kit incluye herramientas prácticas de educación nutricional y mensajes de promoción de la salud para que le brinde a su audiencia el conocimiento que necesitan para elegir alimentos más saludables.

Los recursos que encontrará aquí están diseñados para ayudar a educar a los consumidores sobre las etiquetas de información nutricional y cómo usar esa información para elegir alimentos más saludables. Estos materiales también proveen consejos realistas para comprar y preparar alimentos, así como pedir comida cuando come afuera, para poder desarrollar una dieta saludable.

Mensajes y conclusiones clave del kit de herramientas

Este kit de herramientas brinda varios mensajes clave para la promoción de la salud. Estos mensajes tienen como objeto ayudar a su audiencia: 1) a entender y usar la nueva etiqueta de información nutricional y 2) a tomar un rol activo al escoger alimentos más nutritivos en casa y cuando comen afuera.

Los mensajes clave son los siguientes:



Los pequeños cambios suman. Enfocarse en cambios pequeños y adecuados hacia opciones de alimentos y bebidas más sanos puede resultar en cambios saludables para toda la vida.

Conozca sus opciones cuando sale a comer. Los estadounidenses consumen cerca de un tercio de sus calorías cuando no están en casa. Ayude a las personas a conocer sus necesidades calóricas y a tomar decisiones más saludables al consultar la información calórica publicada (en menús y carteles de menús, sitios web de restaurantes, aplicaciones para celulares, etc.) y siguiendo consejos simples cuando coman fuera de casa.

Comer de forma saludable comienza en el supermercado. Usar la etiqueta de información nutricional puede ayudar a su audiencia a comprar alimentos más saludables en las tiendas de alimentos.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
<hr/>	
Amount per serving	
Calories	230

El kit de herramientas: su recurso de educación nutricional

Este kit de herramientas incluye los siguientes componentes:

- Una presentación en **PowerPoint** con información nutricional y mensajes de promoción de la salud que se pueden adaptar a su audiencia específica. Esta presentación le permitirá explicar conceptos clave y mensajes sobre la etiqueta de información nutricional. La presentación también resalta el papel y la importancia de comer de forma saludable, e incluye cómo cocinar y comprar pueden tener un impacto. Puede usarse como una herramienta independiente (duración: aproximadamente 60 minutos) o puede elegir entre las siguientes secciones de 25 minutos para incorporarlas en su programa ya existente:

Comprender la etiqueta de información nutricional (diapositivas 5-20 y 41).

Incorporar la nutrición en la vida diaria (diapositivas 21-40 y 42-44).

Se incluyen actividades educativas opcionales en la presentación. Estas actividades pueden incluirse u obviarse para aumentar o disminuir la duración de la presentación.

- **Folleto** descargables que puede repartir en eventos comunitarios, talleres de educación nutricional y sesiones de asesoramiento nutricional. Los folletos fueron diseñados para presentar la etiqueta de información nutricional, además de compartir información y consejos de *MiPlato* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, en inglés).

Estos folletos incluyen:

- **Documento de consejos n.º 1: Consejos para tomar decisiones saludables al comprar alimentos**
Consejos nutricionales para comprar alimentos.
- **Documento de consejos n.º 2: Consejos para llevar la nutrición a su casa**
Información práctica para cocinar platos saludables y balanceados.
- **Documento de consejos n.º 3: Consejos para tomar decisiones saludables al comer fuera de casa**
Consejos para tomar decisiones informadas cuando coma fuera de casa.
- **Tarjeta de consejos: Consejos rápidos para leer la etiqueta de información nutricional**
Información rápida para tomar decisiones saludables mientras compra en el supermercado u otro lugar de comida. Las tarjetas de consejos tienen un formato de tamaño bolsillo e incluyen instrucciones sencillas para descargar, imprimir, doblar y cortar al tamaño adecuado.
- Una [infografía](#) con consejos para usar la etiqueta de información nutricional y *MiPlato* al planificar, comprar, cocinar y comer.

Nota para los instructores:

Puede que su audiencia no tenga acceso fácilmente a una computadora o a Internet, por lo que le sugerimos que imprima copias de todos los documentos descargables del kit de herramientas para distribuirlos.



- **Mensajes de muestra en redes sociales** para publicar en sitios web y sitios de redes sociales utilizados por organizaciones locales relacionadas con la salud y basadas en la comunidad.

Herramientas de evaluación: este kit de herramientas incluye una prueba previa y una posterior (10 a 15 preguntas) para que las distribuya entre los participantes del programa y luego las recoja. Puede descargar y personalizar las herramientas de evaluación para recopilar comentarios sobre sus experiencias con la presentación en PowerPoint.

Recursos adicionales



[Etiqueta de información nutricional en línea](#) de la **FDA**, que le muestra cómo leer y entender la etiqueta de información nutricional en los envases de alimentos y bebidas.



[Lea la etiqueta](#) de la **FDA**, una campaña de divulgación con materiales para niños, padres y líderes comunitarios que enseña cómo leer la etiqueta de información nutricional, comparar productos alimenticios y tomar decisiones saludables.



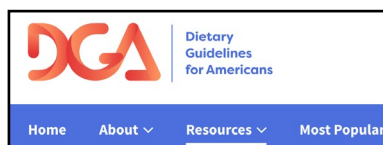
[Snack Shack de Whyville](#) de la **FDA**, un sitio web que presenta juegos educativos y divertidos sobre la nutrición para niños de 8 a 15 años.



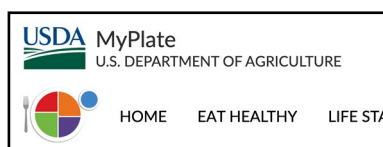
[Calorías en el menú: información para consumidores](#) de la **FDA**, una guía completa que enseña dónde encontrar información sobre las calorías cuando sale a comer, y cómo tomar decisiones informadas sobre comidas y refrigerios.



[Use la etiqueta de información nutricional para reducir el consumo de sodio en su dieta](#) de la **FDA**, contiene información específica sobre cómo leer la etiqueta de información nutricional para aquellos que buscan reducir o limitar su ingesta de sodio.



La [página de recursos para el consumidor](#) de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses ofrece enlaces a recursos útiles que simplifican los principios de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2020-2025.



[MiPlato](#) del **Departamento de Agricultura de EE. UU.**, ofrece consejos prácticos, ideas e información para todas las edades