



VERIFIQUE LOS HECHOS

Escriba sus suposiciones para cada una de las preguntas abajo:



¿Cuántos gramos de proteína hay en un vaso de 8 onzas de leche entera?

¿Cuántos gramos de azúcar hay en una barra de Snickers?



¿Cuántos gramos de grasa hay en dos cucharadas de mantequilla de maní?



Con las etiquetas de información nutricional, ¡no tiene que adivinar!

Quando entiende cómo leer las etiquetas de los alimentos, pueden ayudarle a tomar decisiones saludables. La comida en paquetes tiene una etiqueta titulada “Información Nutricional,” ya sea en la parte posterior o lateral. Esta etiqueta le brinda mucha información importante sobre lo que contiene la comida. Pase la página para ver un acordeón para ayudarlos a usted y a su hijo(a) a aprender a leer esta etiqueta importante.



Tamaño de la porción:
¿Cuántas porciones hay en el contenedor? Si hay 8, y come todo el paquete, está comiendo ocho veces más calorías que la cantidad enumerada en la etiqueta.

Grasa: Intente limitar grasa saturada y trans. Estas son grasa no saludables que pueden bloquear las arterias y provocar enfermedades cardíacas.

Sodio: Elija productos con menores cantidades de sodio – entre 120 y 480 mg es una buena guía.

Proteína, vitaminas, y minerales: Use esta información para comprar productos al lado.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 3g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	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.

Valor Diario: Esta sección de la etiqueta enumera la cantidad de nutrientes que tiene la comida, en comparación con la cantidad recomienda cada día. Si un alimento tiene:

- 5% o menos de un nutriente, se considera una fuente baja.
- 10-20% de un nutriente, se considera una fuente moderada.
- 20% o más de un nutriente, se considera una fuente excelente.

Fibra: La fibra es crucial por la salud digestiva y se puede encontrar en alimentos como frijoles, granos integrales, frutas y vegetales.

Azúcar: Algunos alimentos tiene azúcares naturales, como la fruta. Sin embargo, no se recomienda comer demasiados azúcares agregados.

UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- Ahora que conoce las etiqueta de información nutricional, ¡ponga en práctica! Mañana, como familia, haga un seguimiento de sus calorías, azúcar agregada y grasa saturada durante el día.
- Identifique una merienda que disfrute que tenga un alto contenido de azúcares agregados, calorías o grasas saturadas. Entonces encuentre una alternativa merienda usando los hechos.