

· TALLER ·

LECTURA DE ETIQUETAS NUTRICIONALES



LECTURA DE ETIQUETAS

- Una de las mejores maneras de lograr que su hij@ se interese en conocer lo que está en sus alimentos es hacerlos participes en la toma de decisiones.
- Llevarlos al supermercado es una buena oportunidad.
- Aprenda a leer las etiquetas y así eduque a su hij@, conozca cada paso a continuación:

1

Información nutricional

Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)

Porciones por envase 8

2

Cantidad por porción

Calorías 100 Calorías de las grasas 20

% de valor diario *

Grasa total 2g **3%**

Grasas saturadas 1.5g **7%**

Grasas *trans* 0g

Colesterol 10mg **3%**

Sodio 460mg **19%**

Total de carbohidratos 4g **1%**

Fibra 0g **0%**

Azúcares 4g

Proteína 16g

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%

Calcio 8% • Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías

3

4

5

1. Tamaño de la porción

- Los tamaños de las porciones se dan en medidas como “tazas” o “cucharadas” ,“unidades”.
- Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en una porción.
- Muestra porciones que hay en el paquete.



¡Con frecuencia un paquete de alimento contiene **más** de una porción!



650 calorías



Papa, almidón de trigo y harinas (patata, maíz y arroz) mezclados con aceites vegetales, potenciadores del sabor, sal y especias, glutamato monosódico.)

2. CANTIDAD DE CALORÍAS

- Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento.
- Para una merienda de un niño se puede estimar de 100 a 200 calorías esto va a depender de las **necesidades** calóricas según edad y sexo.

180 calorías



Gel de semillas chia (Agua filtrada, semillas de chia), puré de banano, leche de coco.)

3. Porcentaje de valor diario



- Fibra.
- Vitaminas y Minerales.



- Grasa total.
- Grasa saturada.
- Grasas trans.
- Sodio.
- Colesterol.
- Azúcar.

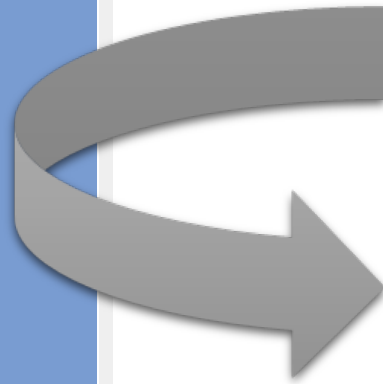
- Indica los nutrientes en la porción de alimento.
- Alimento es alto o bajo en un nutriente específico: 5% o menos es **bajo**, 20% o más es **alto**.
- Seleccionar los alimentos que son altos en los nutrientes que se deben comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

4. LIMITE ESTOS NUTRIENTES

Grasa total el consumir alta cantidad de este nutriente, puede causar varios problemas en la salud:

enfermedades del corazón • colesterol alto • mayor riesgo ciertos cánceres • obesidad • presión alta • diabetes II.

- “Hidrogenan” aceites líquidos, lo que los convierte en grasas sólidas, como manteca o algunas margarinas.
- Procure mantener la ingesta lo más baja posible.



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías



4. LIMITE ESTOS NUTRIENTES

LA SAL Y EL SODIO

SE NECESITA UNA PEQUEÑA CANTIDAD PARA AYUDAR A QUE CIERTOS ÓRGANOS Y FLUIDOS FUNCIONEN ADECUADAMENTE.

REALIDAD:



Nutrition Facts			
Serving Size 1 container (10.75 oz)			
Serving Per Container 1			
Amount Per Serving			
Calories 160	Calories from Fat 40		
% Daily Value*			
Total Fat 4.5g			7%
Saturated Fat 1.5g			8%
Trans Fat 0g			0%
Cholesterol 30mg			10%
Sodium 140mg			6%
Total Carbohydrate 17g			6%
Dietary Fiber 2g			8%
Sugars 4g			
Protein 12g			
Vitamin A			30%
Vitamin C			0%
Calcium			2%
Iron			6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

4. LIMITE ESTOS NUTRIENTES

AZÚCAR

MUCHOS ALIMENTOS TIENEN AZÚCARES “ESCONDIDOS”, ES DECIR, AZÚCARES QUE TIENEN NOMBRES DIFERENTES:

INGREDIENTES: LECHE BAJA EN GRASAS PASTEURIZADA CON CULTIVOS, MANZANAS, ALMÍBAR DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, CANELA, NUEZ MOSCADA, LACTOBACILOS ACIDOPHILUS NATURALES.

RECOMENDACIÓN
5 a 6 cdtas/día.

INGREDIENTES: LECHE SIN GRASAS PASTEURIZADA GRADO A CON CULTIVOS, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE, CARRAGENINA.

Yogur sin sabor

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (226g)	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	1%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 10g	
Protein 13g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 4%
Calcium 45%	• Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Yogur con frutas

Nutrition Facts	
Serving Size 1 container (227g)	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 1.5g	9%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 46g	15%
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 44g	
Protein 9g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 4%
Calcium 35%	• Iron 0%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

5. COMA BASTANTE DE ESTOS NUTRIENTES FIBRA

Ayuda a la digestión, a bajar el nivel de colesterol y reducir su riesgo de padecer enfermedades cardiacas, entre otros.



100% Whole-Wheat Bread	
Nutrition Facts	
Serving Size 1 Slice (26g/.9 oz)	
Servings Per Container: 22	
Amount per serving	
Calories 50	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0g	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 10g	3%
Dietary Fiber 3g	
Sugars 1g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 4%	Iron 2%

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1.5 oz (42g)
Amount Per Serving	
Calories	100
	% Daily Values*
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 33g	11%
Dietary Fiber 15g	60%
Total Sugars 9g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 1g	2%
Vitamin D 0IU	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 2.16mg	12%
Potassium 0mg	0%

*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.



CHOCOLATE CHIP COOKIE DOUGH INGREDIENTS



HOMEMADE COOKIE DOUGH TASTE WITH CHUNKS OF REAL CHOCOLATE

Protein Blend (Whey Protein Isolate, Milk Protein Isolate), Isomaltoligosaccharides* (100% Natural Prebiotic Fiber), Almonds, Water, Unsweetened Chocolate, Cocoa Butter, Erythritol. Contains Less than 2% of the following: Salt, Sucralose, Stevia, Peanuts, Cashews, Milk, Natural Flavorings

Nutrition Facts				Nutrition Facts	
Serving Size 1 Bar (60g)	Calories 190	Amount/Serving	%Daily Value*	Amount/Serving	%Daily Value*
Calories from Fat 70		Total Fat 8g	12%	Potassium 125mg	4%
		Saturated Fat 3g	15%	Total Carbohydrate 21g	7%
		Trans Fat 0g		Dietary Fiber 17g	68%
		Cholesterol <5mg	2%	Sugars 1g	
		Sodium 310mg	13%	Erythritol 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%			Protein 21g	
Magnesium 8%	Phosphorus 8%			Calcium 4%	Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

5. Coma bastante de estos nutrientes

Vitaminas y minerales

Al comparar la cantidad de vitaminas y minerales en los alimentos, recuerde:

- **5%** de VD o menos es **bajo** en esa vitamina o mineral.
- **20%** de VD o más es **alto** en esa vitamina o mineral.

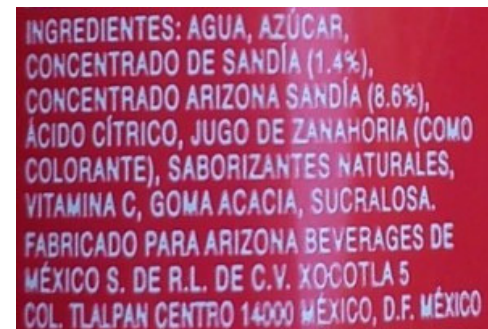


Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%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

* The % Daily Value (DV) tells you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

LISTADO DE INGREDIENTES

- LISTADO DE CADA INGREDIENTE EN MAYOR A MENOR PREDOMINANCIA.



**¡GRACIAS
POR SU
ATENCIÓN!**

