



# Construyendo Mi Cuerpo

Boletín de Educación Nutricional para Tercer Grado

Lección 5

## Leyendo la Etiqueta de Alimentos

Los Factores Nutricionales de la etiqueta nos ayudan a hacer elecciones saludables, porque contienen mucha información. Podemos ver los tamaños de las porciones, las calorías, la cantidad de nutrientes seleccionados como grasa, vitaminas A & C.

**¿Qué puede hacer para que sus niños hagan elecciones saludables?** ¡Lea Los Factores Nutricionales de las Etiquetas!

- En casa o en el supermercado, deje que su niño aprenda los Factores Nutricionales en la etiqueta y que determine cuantas porciones hay en el paquete.
- Pídale a su niño que mida una porción de bocadillos, como galletas y nueces para que reconozcan lo que es una porción.
- En la tienda, deje que su niño use los Factores Nutricionales (*Nutrition Facts*) en la etiqueta para identificar los alimentos altos en vitaminas A & C.
- En la tienda pídale a sus niños que elijan bocadillos que sean bajos en grasa y azúcar usando los Factores Nutricionales.
- ¡Involucre a la familia! En casa pídeles que escojan bocadillos y que adivinen cual tiene más vitaminas A & C. Enséñeles los Factores Nutricionales en la etiqueta para que puedan comparar.



- En la tienda, pídale a su niño que encuentre cereales que sean bajos en azúcar. ¡Y pruébelos en casa!
- Pídale que encuentre frutas que sean bajas en azúcar. ¡Pruébelas en casa!
- También, pídale que compare el tamaño de las porciones entre las nueces y las frutas deshidratadas.

Inscríbese para recibir este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>



# Lea la Etiqueta para Comer Mejor

## Macarrones con Queso

Los tamaños de las porción son medidas comunes caceras, como 1 taza o 1 cucharada.

Limite estos para evitar comer muchas calorías: grasa, grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y azúcar.

Tome suficiente de estos nutrientes.

Los ingredientes con mayor peso son los primeros en la lista y los de menor peso son los últimos.

### Factores Nutricionales

|  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>Serving Size</b> 1 cup (228g)   |                              |
| <b>Servings Per Container</b> 2  |                              |
| Amount Per Serving   |                              |
| <b>Calories</b>  | 250                          |
| Calories from Fat  | 110                          |
| <b>% Daily Value*</b>  |                              |
| <b>Total Fat</b> 12g   | 15%                          |
| Saturated Fat 3g   | 18%                          |
| Trans Fat 1.5g   |                              |
| <b>Cholesterol</b> 30mg  | 10%                          |
| <b>Sodium</b> 470mg  | 20%                          |
| <b>Total Carbohydrate</b> 31g  | 10%                          |
| Dietary Fiber 0g   | 0%                           |
| Sugars 5g  |                              |
| <b>Protein</b> 5g  |                              |
| Vitamin A  | 4%                           |
| Vitamin C  | 2%                           |
| Calcium  | 20%                          |
| Iron   | 4%                           |
| *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            |
| Saturated Fat  | Less than 20 g 25g           |
| Cholesterol  | Less than 300mg 300mg        |
| Sodium   | Less than 2,400mg 2,400mg    |
| Total Carbohydrate   | 300g 375g                    |
| Dietary Fiber  | 25g 30g                      |
| Calories per gram  |                              |
| Fat 9  | • Carbohydrate 4 • Protein 4 |

El Porcentaje De Valor Diario nos muestra como un alimento forma parte de nuestra dieta diaria.

Un Porcentaje de Valor Diario es bajo si tiene 5% o menos. Y alto si es 20% o mas.

El valor diario es la cantidad de nutrientes en una porción de comida comparado a la recomendación de una dieta de 2.000 a 2.500 calorías.

INGREDIENTS: ENRICHED MACARONI (FLOUR, NIACIN, FERROUS SULFATE, THIAMINE MONONITRATE, RIBOFLAVIN); CHEESE SAUCE MIX (WHEY, DEHYDRATED CHEESE [GRANULAR AND CHEDDAR (MILK, CHEESE CULTURE, SALT, ENZYMES)], WHEY PROTEIN CONCENTRATE, SKIM MILK, BUTTERMILK, SODIUM TRIPOLYPHOSPHATE, CITRIC ACID, YELLOW 5[COLOR], YELLOW6, [COLOR], LACTIC ACID)