Guía del presentador para la búsqueda del tesoro

Opción 2

Dónde encontrar el tamaño de la porción, las grasas, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional

Cereal de avena integral tostada

Tamaño de la porción →

Grasa total →

Fibra →

Azúcares →

Lista de ingredientes →

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (28g)
Servings Per Container About 18

Amount Per Serving
Calories 100 Calories from Fat 15

	% Daily Value*
Total Fat 2g	**3%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 20g	**7%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Sugars 1g	
Protein 3g	

Vitamin A 10%	•	Vitamin C 10%
Calcium 10%	•	Iron 45%

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

INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. VITAMINS AND MINERALS: CALCIUM CARBONATE, IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B_6 (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B_2 (RIBOFLAVIN), VITAMIN B_1 (THIAMIN MONONITRATE) A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B_{12}, VITAMIN D_3

Guía para la búsqueda del tesoro: los cereales para el desayuno

Las cosas claves que debes buscar:

- Los tipos de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- Los azúcares añadidos
- El empaque o envase

¿Qué es un gramo?

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y 1,000 mg = 1 g.

Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de cereales para el desayuno y contesta las preguntas a continuación.

Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de información nutricional de los cereales para el desayuno. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra.

Parte 1: Fibra. Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes de los dos cereales y llena el siguiente cuadro:

Granos integrales	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
	NOMBRE:	NOMBRE:
1. ¿De qué tipo de grano está hecho el cereal?	-	-
2. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:
	%DV:	%DV:

3. Compara los gramos de fibra y el %DV de los cereales que mencionaste. ¿Cuál de ellos tiene más fibra?

_____

_____

Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escoges un alimento de granos como son los cereales para el desayuno, es una buena idea elegir uno que está hecho de un grano integral que sea alto en fibra.

Parte 2: Azúcares añadidos. Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes otra vez* y llena el siguiente cuadro:

Azúcares añadidos	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
4. Hay muchas palabras diferentes para azúcares añadidos incluyendo: "sugar" (azúcar), "brown sugar" (azúcar morena), "high fructose corn syrup" (jarabe de maíz de alta fructosa), "corn sweetener" (edulcorante de maíz), "dextrose" (dextrosa), "fruit juice concentrates" (jugos concentrados de frutas), "malt syrup" (jarabe de malta), "maltose" (maltosa), "honey"(miel), "molasses" (melaza) e "invert sugar" (azúcar invertido). ¿Cuántas de estas palabras puedes encontrar en la lista de ingredientes?	-	-
5. ¿Cuántos gramos de azúcar hay en cada porción? Busca bajo "Total Carbohydrate" (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:

6. ¿Cuál de los cereales tiene más palabras que se refieren a "azúcares añadidos" en la lista de ingredientes?

_____

7. ¿Cuál cereal tiene menos gramos de azúcares?

_____

Empaque o envase

8. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las compañías usan para decorar las cajas de los cereales?

_____

_____

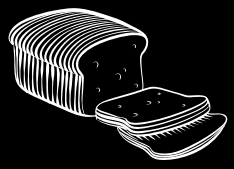
9. ¿Qué pistas ayudan a determinar cuál es el público objetivo principal para un tipo particular de cereal?

_____

_____

¡Felicitaciones! Has terminando con la búsqueda del tesoro para los cereales para el desayuno.

*** Combina las pistas de la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para que seas un ganador en esta búsqueda del tesoro.** Recuerda, los azúcares que ocurren naturalmente se encuentran principalmente en las frutas y los productos de leche. Los azúcares en otros tipos de alimentos (como los cereales para el desayuno) generalmente son azúcares añadidos. Por lo tanto, la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional de un cereal para el desayuno es alrededor de la misma que la cantidad de azúcares añadidos. La lista de ingredientes te dirá exactamente qué tipo de azúcares añadidos son.



Guía para la búsqueda del tesoro: los panes

Las cosas claves que debes buscar:

- La presencia de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- El empaque o envase

¿Qué es un gramo?

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y 1,000 mg = 1 g.

Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de panes y contesta las preguntas a continuación.

Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de los información nutricional de los panes. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra. (Son pocos los panes que tendrán 20%DV de fibra, pero aquellos que tengan 3 gramos o más en cada porción son una buena fuente de fibra).

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

Panes	Pan blanco	Pan 100% integral
	MARCA:	MARCA:
1. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos integrales o enteros” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “whole wheat” (trigo integral), whole-grain oats” (avena integral), “whole rye” (centeno integral) y “whole-grain corn” (maíz de grano entero).	-	-
2. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos refinados” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “unbleached flour” (harina sin blanquear), “wheat flour” (harina de trigo), “enriched flour” (harina enriquecida) y “degerminated corn meal” (harina de maíz desgerminado).	-	-
3. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMS:	GRAMS:
	%DV:	%DV:

Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:
Los panes hechos con granos integrales tienen una mayor cantidad de fibra que muchos panes hechos únicamente con granos refinados. La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escojas un alimento de granos como son los panes, recuerda que entre más gramos de fibra tenga cada porción, mejor.

4. ¿Cuál de los dos panes tiene más palabras que se refieren a “granos integrales” en la lista de ingredientes?

   _____

5. ¿Cuál de los panes tiene más palabras que se refieren a “granos refinados” en la lista de ingredientes?

   _____

6. Compara los gramos de fibra y el %DV de los panes. ¿Cuál de los panes tiene más fibra?

   _____

7. ¿Qué tipo de pan es el que tú y otros jóvenes que conoces generalmente comen?

   _____

8. Piensa y escribe una idea de un sándwich que lleve pan de grano integral.

   _____

   _____

Empaque y colocación

9. Piensa acerca de las técnicas que se usan para llamar la atención. Nombra una técnica que tú le sugerirías a las empresas de pan para que incluyan en sus empaques y hacer que más gente compre los panes integrales.

   _____

   _____

¡Felicitaciones! Has terminando con la búsqueda del tesoro de los panes.

Guía para la búsqueda del tesoro: la leche y los productos de leche

Las cosas claves que debes buscar:

- La cantidad de grasa en la leche o en los productos de leche
- El empaque o envase

¿Qué es un gramo?

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y 1,000 mg = 1 g.

Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de la leche y los productos de leche y contesta las preguntas a continuación.

Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de grasa en las etiquetas de los información nutricional de la leche y los productos de leche. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de grasas sólidas y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de grasas sólidas. En cuanto a las grasas, lo mejor es escoger alimentos que tengan un %DV bajo en grasas, no alto.

Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

A las personas les gustan los productos de leche por muchas razones, tales como:

- *Son sabrosos.*
- *Se pueden comer en cualquier momento del día.*
- *Son una buena fuente de calcio.*

Sin embargo, los productos de leche también pueden ser una fuente importante de grasas sólidas, por lo que las empresas de alimentos ofrecen muchos productos de leche sabrosos que tienen menos grasa o que no tienen nada de grasa.*

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

Producto de leche	Leche con 2% de grasa	Leche sin grasa	Queso cheddar regular	Queso cheddar bajo en grasa
1. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en cada porción?	-	-	-	-
2. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de grasa en cada porción?	-	-	-	-

*** Un dato interesante:** La leche es un líquido. Entonces, ¿cómo puede contener grasas sólidas? Los productores de leche utilizan un proceso llamado homogeneización para romper las grasas sólidas en trozos muy pequeños que se distribuyen de manera uniforme en la leche.

3. Basándote en el contenido de grasa, ¿cuál de los siguientes productos de leche deberías elegir más a menudo?

   Leche con el 2% de grasa o Leche sin grasa

   Queso cheddar bajo en grasa o Queso cheddar regular

   ¿Por qué? _____

   _____

Empaque o envase

4. ¿Qué palabras o símbolos en el envase del producto de leche te indican que el producto es bajo en grasas sólidas?

   _____

5. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las empresas usan para decorar los paquetes o envases de los productos de leche?

   _____

6. ¿Qué pistas sobre el empaque o envase te ayudan a saber quién es el público objetivo principal para el producto?

   _____

Pregunta adicional: Mira si puedes encontrar el calcio en la etiqueta de información nutricional. El calcio es importante para tener huesos y dientes sanos. Elige dos de los productos que acabas de ver y contesta las siguientes preguntas:

Nombre del producto 1: _____

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

Nombre del producto 2: _____

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

Aprenderás más sobre el calcio en la lección 8.

¡Felicitaciones! Has terminando con la búsqueda del tesoro para la leche y los productos de la leche.

La búsqueda del tesoro en el Internet: la nutrición

Lleva tus conocimientos sobre la nutrición a un nivel más alto con esta búsqueda del tesoro en el Internet. Para algunas preguntas, obtendrás el nombre del sitio web que debes visitar, pero tendrás que hacer tu trabajo de investigador para encontrar las respuestas. Para otras preguntas, no tendrás el nombre de un sitio web, sino que tendrás que usar tu buscador favorito para encontrar un sitio web que tenga la respuesta que necesitas. Si tienen varias computadoras disponibles, divídanse en grupos. ¡Buena suerte!

1. Nombra cinco recursos en el Internet que tienen recetas para jóvenes. Para algunas ideas, visita http://pubs.nal.usda.gov/sites/pubs.nal.usda.gov/files/EatingSmart10.pdf

   1._____ 4._____

   2._____ 5._____

   3._____

2. Encuentra el contenido de grasas y el número de calorías de los siguientes alimentos de un restaurante de comida rápida:

   NOMBRE DEL RESTAURANTE: _____

-	Sándwich de salchicha, huevo y queso	Hamburguesa	Hamburguesa con queso	Papas fritas pequeñas	Papas fritas grandes	Mi postre favorito es:
Grasa total	-	-	-	-	-	-
Calorías	-	-	-	-	-	-

3. Busca una receta para una salsa casera. Escríbela a continuación:

   _____

   _____

   _____

4. Busca los tres ingredientes principales de la receta “hormigas en un tronco” (“ants on a log”) y escríbelos a continuación.

   1. _____ 2. _____ 3. _____

5. Encuentra los nombres (o las direcciones de Internet) de tres sitios web de nutrición para jóvenes que sean diferentes al sitio que aparece en esta hoja:

   1. _____ 2. _____ 3. _____

¡Felicitaciones! Has terminando con la búsqueda del tesoro sobre la nutrición.

¡Lleva a casa una nueva idea!

Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que vayas al mercado, busca refrigerios que sean bajos en grasas sólidas y en azúcares añadidos, y que incluyan frutas, vegetales y granos integrales o enteros.
2. Lee las etiquetas de información nutricional para ver qué nutrientes se encuentran en los alimentos y las bebidas que te gustan.
3. Mira en qué parte de los estantes de las tiendas se colocan los alimentos y las bebidas.
4. Habla con un familiar o amigo sobre las etiquetas de información nutricional. También, habla sobre cómo la manera en que se colocan los alimentos y bebidas en los estantes de los mercados afecta las decisiones que tomamos sobre qué comprar.

Lleva a casa un refrigerio ("snack") nuevo: Cómo comer sano sin pensarlo

Aquí te damos una lista de refrigerios que puedes encontrar en la mayoría de los mercados y que vienen listos para comer. Pruébalos en casa con tu familia y amigos cuando quieras un refrigerio rápido y saludable.

- Bananas o plátanos
- Zanahorias
- Palitos de queso semi descremados
- Cajas pequeñas de pasas
- Paletas heladas de 100% fruta
- Una sola porción de 100% jugo de fruta
- "Tubos" de yogur bajo en grasa (congelados, si prefieres)
- Botellas pequeñas de agua o de agua mineral con gas

Nota: Todos estos refrigerios son bajos en grasas sólidas. Los palitos de queso semi descremado y el yogur bajo en grasa también son buenas fuentes de calcio.

Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

Lo que aprendimos en la lección 6: Visita al mercado sin salir de la clase	Cómo poner en práctica estos conocimientos cuando vaya de compras:
■ Identificamos el tamaño de una porción, la grasa, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional. ■ Aplicamos la información sobre el contenido de fibra, grasas sólidas y azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para elegir cereales, pan, leche y productos lácteos.	■ Mire la imagen de la etiqueta de información nutricional en los productos. Fíjese donde dice "serving size" (tamaño de la porción), "fat" (grasa), "fiber" (fibra) y "sugars" (azúcares). ■ En la sección de cereales para el desayuno, busque cereales que sean altos en fibra. Es decir, elija cereales que sean a base de avena o trigo integral en lugar de maíz o arroz. Compare los gramos de azúcar en la etiqueta y elija los cereales con menos azúcar. ■ En la sección de panes, busque los panes que están hechos de granos integrales y que tienen 3 gramos de fibra o más en cada rebanada. ■ En la sección de la leche y los productos lácteos, elija la leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa. ■ En la sección de frutas y vegetales, escoja una variedad de estos productos, especialmente los que tengan colores brillantes (rojo, amarillo, anaranjado, morado, verde). Estos están llenos de vitaminas, minerales, y otros nutrientes que ayudan a mantenernos sanos. Además, compre frutas y vegetales congelados, enlatados o secos. Hoy en día, la mayoría de los alimentos en el mercado vienen en diferentes tipos de paquetes. Use estos conocimientos para leer las etiquetas y los envases en el mercado para tomar decisiones inteligentes y saludables para su familia.

Vaya con su hijo o hija adolescente al mercado y practiquen leyendo las etiquetas y los envases juntos. Después, illeven a casa algunos alimentos deliciosos y saludables para disfrutar!

Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: http://www.nichd.nih.gov/msy.