Etiquetas de información nutricional

A continuación están las etiquetas de información nutricional para una variedad de alimentos.

Brócoli, cocinado

Datos nutricionales →

Tamaño de la porción
Porciones por envase

Cantidad por porción
Calorías

% del valor diario*

Grasa total
Grasa saturada
Grasa *trans*

Colesterol
Sodio
Total de carbohidratos

Fibra dietética
Azúcares

Proteína

Vitamina A — Vitamina C
Calcio — Hierro

*Los porcentajes de los valores diarios (%DV) se basan en una dieta de 2.000 calorías.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (92g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving
Calories 25

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 20mg	**1%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Sugars 1g	
Protein 3g	

Vitamin A 35% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

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

Burrito, de frijoles

Nutrition Facts

Serving Size 1 burrito (198g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 380 Calories from Fat 110 ← Calorías de las grasas

	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 4g	**20%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 1100mg	**46%**
Total Carbohydrate 55g	**18%**
Dietary Fiber 13g	**52%**
Sugars 3g	
Protein 13g	

Vitamin A 45% • Vitamin C 0%
Calcium 15% • Iron 15%

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

Jugo de naranja

Nutrition Facts

Serving Size 8 FL OZ (249g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 22g	
Protein 1g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 50%
Calcium 2% • Iron 0%

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

Jugo de naranja enriquecido con calcio

Nutrition Facts

Serving Size 8 FL OZ (249g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 110

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 26g	**9%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 22g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 180%
Calcium 35% • Iron 0%

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

Etiquetas de información nutricional

A continuación están las etiquetas de información nutricional para una variedad de alimentos.

Yogur bajo en grasa, con frutas

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (245g)
Servings Per Container 1

Amount Per Serving
Calories 280 Calories from Fat 70

	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 4.5g	**24%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	**8%**
Sodium 150mg	**6%**
Total Carbohydrate 44g	**15%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 38g	
Protein 9g	

Vitamin A 4% • Vitamin C 20%
Calcium 35% • Iron 0%

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

Arroz, blanco, hervido

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (88g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 100

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 22g	**7%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 0g	
Protein 2g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 0% • Iron 6%

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

Leche sin grasa

Nutrition Facts
Serving Size 8 FL OZ (245g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving
Calories 90

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	**0%**
Sodium 125mg	**5%**
Total Carbohydrate 12g	**4%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 11g	
Protein 8g	

Vitamin A 10% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0%

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

Pan integral (trigo)

Nutrition Facts
Serving Size 1 slice (50g)
Servings Per Container 15

Amount Per Serving
Calories 140 Calories from Fat 30

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 3g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 24g	**8%**
Dietary Fiber 3g	**14%**
Sugars 0g	
Protein 4g	

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%
Calcium 2% • Iron 8%

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

Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2008). *The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, A Leader's Guide* (USDA Publication No. FNS–323). Obtenido el 2 de agosto del 2010 de http://www.fns.usda.gov/tn/RESOURCES/power_of_choice.html.

Contador de calcio

Alimento	Tamaño de la porción en la etiqueta de los alimentos	%DV calcio
GRUPO DE LA LECHE		
Lecha sin grasa o baja en grasa	1 taza (8 onzas líquidas)	30%
Yogur sin grasa o bajo en grasa, de frutas	1 taza	35%
Queso sin grasa o bajo en grasa	1 onza	12%
Pudín de chocolate, hecho con leche con 2% de grasa	½ taza	15%
Queso cottage sin grasa o bajo en grasa	1 taza	13%
GRUPO DE LOS GRANOS		
Pan enriquecido con calcio	1 rebanada	15%
Tortillas de maíz	3 medianas	6%
GRUPO DE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES		
Brócoli	½ taza	3%
Berza (“collard greens”)	½ taza	18%
Repollo chino (“bok choy” o “pak choi”)	½ taza	8%
Papa	1 mediana, horneada con la cáscara	3%
Jugo de naranja enriquecido con calcio	1 taza	50%
Jugo de naranja regular	1 taza	2%
Higos secos	2 higos	6%
GRUPO DE LA PROTEÍNA		
“Chili” con frijoles	1 taza	8%
Frijoles cocinados (“baked beans”), vegetarianos	½ taza	4%
Almendras tostadas	1 onza (22 almendras)	8%
Huevos revueltos	2 huevos	8%
Mantequilla de maní (cacahuate)	2 cucharadas	1%
Tofu, regular, enriquecido con calcio	¼ bloque	16%
PLATOS COMBINADOS		
Una pizza de queso de 12 pulgadas	1 rebanada	20%
Macarrones con queso	1 taza	9%
Sopa preparada con leche	1 taza	17%
Lasaña con carne y salsa de tomate	1 taza	30%

Fuentes de los datos: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23.* Obtenido el 19 de junio del 2011 de http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search.

Para más información sobre el contenido de calcio de los alimentos, mira el Apéndice 14 de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010* en http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm.

¡Su atención, por favor!

Nuestro tema para la cartelera es:

☐ Refrigerios inteligentes ☐ Formación de huesos fuertes

Nuestro mensaje es:

_____

_____

Usaremos las siguientes técnicas para llamar la atención del público:

_____

_____

_____

Dibuja un borrador de tu cartelera en el espacio de abajo.

Guía para la búsqueda del tesoro: Cómo encontrar el calcio

¿Qué es un gramo?

- 1 gramo (g) = 1,000 miligramos (mg)
- La etiqueta de información nutricional te indica exactamente qué peso hay de cada nutriente en una porción.
- Mira esta comparación: un clip de papeles o una pasa pesan aproximadamente 1 gramo.

La próxima vez que estés en el mercado con uno de tus padres u otro familiar, lleva esta guía contigo para buscar alimentos y bebidas que sean buenas fuentes de calcio.

Paso 1: Puedes encontrar fuentes de calcio en la leche y los productos de leche (la leche, el yogur y el queso).

Lee los siguientes párrafos en voz alta:

Muchos de los productos de leche son buenas fuentes de calcio. En la etiqueta de información nutricional, el calcio se muestra como un porcentaje del valor diario (%DV). Para averiguar cuántos mg de calcio tiene un alimento, agrega un 0 (cero) al final del %DV que aparece en la etiqueta. Por ejemplo, un alimento con un 20%DV de calcio tiene 200 miligramos de calcio. No te olvides de la "regla del 5-20" al ver la etiqueta de información nutricional. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de calcio y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de calcio.

Los jóvenes de 9 a 18 años deben recibir 1.300 miligramos de calcio por día, por lo que deben elegir los alimentos que suman el 130% del valor diario de calcio. También es mejor si comen alimentos que contienen calcio pero que son bajos en grasas sólidas.

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes, y llena el cuadro.

Preguntas	Leche entera	Leche sin grasa	Queso cheddar regular	Palitos de queso	Yogur natural y sin grasa	Yogur bajo en grasa, de frutas	Queso cottage
1. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de calcio por porción?	-	-	-	-	-	-	-
2. ¿Cuántos miligramos de calcio contiene este alimento? (Recuerda, basta con añadir un cero al %DV).	-	-	-	-	-	-	-

3. De los productos de leche que aparecen en el cuadro anterior, ¿cuáles se consideran "altos" en calcio?

1. _____ 2. _____ 3. _____

Paso 2: Encuentra fuentes de calcio en alimentos que no sean leche o productos de leche.

Lee el siguiente párrafo en voz alta:

Algunas personas tienen problemas para digerir la leche, el yogur y el queso, y otras prefieren no comer ni beber estos alimentos. De todas formas, los jóvenes que no quieren o no pueden tomar leche o los productos de leche necesitan mucho calcio. Para ayudar a que las personas obtengan suficiente calcio, las compañías de alimentos añaden calcio a ciertos alimentos que no lo contienen de forma natural. Averigua si tu mercado tiene alguno de estos alimentos enriquecidos con calcio.

Anda a la sección de bebidas de soya. Puedes encontrar bebidas de soya en el pasillo de la leche o los cereales para el desayuno. Si no puedes encontrar bebidas de soya, pregúntale a alguien que trabaje en la tienda dónde están.

4. ¿Todas las bebidas de soya tienen calcio añadido (Pon un círculo a la respuesta) Sí No

   ¿Qué pistas en el empaque te indican que pueden tener calcio añadido?

   1. _____ 2. _____

Anda a la sección de los panes.

5. Escribe los nombres de dos marcas de panes que tienen calcio añadido.

   1. _____ 2. _____

   ¿Qué pistas en el empaque te indican que los panes pueden tener calcio añadido?

   1. _____ 2. _____

Anda a la sección de los jugos (frescos o congelados).

6. Escribe los nombres de dos marcas de jugos de naranja que tienen calcio añadido.

   1. _____ 2. _____

   ¿Qué pistas en el empaque te indican que los jugos pueden tener calcio añadido?

   1. _____ 2. _____

Paso 3: ¡No te olvides de otros alimentos que contienen calcio y no son productos de leche!

Mira si puedes encontrar algunos de estos alimentos en la tienda. Revisa las etiquetas de información nutricional para ver cuánto calcio contienen:

- Sardinas enlatadas o salmón con espinas ___ mg ___%DV de calcio
- Melaza residual (“blackstrap molasses”) ___ mg ___%DV de calcio
- Frijoles blancos enlatados ___ mg ___%DV de calcio
- Berza congelada (“frozen collard greens”) ___ mg ___%DV de calcio
- Espinaca congelada ___ mg ___%DV de calcio
- Almendras tostadas ___ mg ____%DV de calcio
- Col rizada congelada (“frozen kale”) ___ mg ___% del valor diario de calcio

¡Felicitaciones! Has terminando con la búsqueda del tesoro del calcio.

¡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 quieras un refrigerio ("snack"), mira la etiqueta de información nutricional y ve si el refrigerio es una excelente fuente de calcio (si tiene por lo menos 20% del valor diario de calcio).
2. Explícales a tus padres y otros familiares la importancia del calcio y de la actividad física en la que soportas el peso de tu cuerpo para fortalecer los huesos. Háblales durante una caminata juntos o mientras disfrutan de un postre hecho con yogur sin grasa o bajo en grasa.
3. Muéstrales cómo pueden leer la etiqueta de información nutricional para saber si un alimento es una buena fuente de calcio.
4. La próxima vez que vayas al mercado con alguno de tus padres u otro familiar, lleva contigo la hoja *Búsqueda del tesoro: cómo encontrar el calcio.*

Lleva a casa un refrigerio ("snack") nuevo: ¡Postres para huesos fuertes!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Yogur sin grasa o bajo en grasa o yogur de soya (natural, de vainilla o de frutas)
- Frutas enlatadas (en agua o en 100% jugo, no en almíbar), frescas o congeladas (como duraznos o melocotones, fresas, melones, bananas o plátanos, uvas, manzanas, peras o piñas)

Cómo prepararlo:

1. Pon ½ taza de yogur o de yogur de soya en un tazón.
2. Pon los pedazos de fruta encima.
3. ¡Disfruta!

Nota: El yogur es una buena fuente de calcio.

Prueba otros refrigerios que contienen calcio:

- Almendras y frutas
- Queso bajo en grasa o con menos grasa y pan de pita integral
- Jugo de naranja enriquecido con 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 8: Los refrigerios nutritivos ayudan a fortalecer los huesos	**Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:**
■ Aprendimos la diferencia entre el tamaño de una porción y una ración. El tamaño de la porción es una cantidad estandarizada de un alimento, como una taza o una rebanada. La etiqueta de información nutricional indica el tamaño de una porción. Una ración es la cantidad de alimento que una persona elige comer de una sola vez. ■ Exploramos cómo los paquetes de alimentos son una forma de publicidad. El envase puede afectar la cantidad de un alimento específico que una persona decide comer. El hecho de que un refrigerio se venda en un paquete y el tamaño de la porción indique "1 paquete", no significa que se debe comer todo a la vez. ■ Aprendimos que una dieta rica en calcio y hacer actividad física en la que se soporta el peso del cuerpo ayudan a formar los huesos y los dientes y así prevenir la pérdida de hueso y fracturas más tarde en la vida. Las actividades en las que se soporta el peso del cuerpo son las actividades en las que los pies, las piernas o los brazos están apoyando la mayor parte del peso de una persona. Éstas incluyen correr, senderismo, bailar o subir escaleras. ■ Hablamos sobre cuáles son las fuentes de calcio, como la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, las almendras, los vegetales con hojas verde oscuro, y los frijoles. Algunos alimentos, como las bebidas de soya, el jugo de naranja y los cereales para el desayuno, también vienen enriquecidos con calcio.	■ Lea la etiqueta de información nutricional antes de comer alimentos envasados. Mire la porción indicada y decida si el tamaño de la porción es el adecuado para usted. ■ Elija porciones pequeñas de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y calorías. Muchos refrigerios con alto contenido de grasas sólidas o azúcares añadidos también son altos en calorías y bajos en nutrientes. Si come un paquete entero, significa que está consumiendo una gran cantidad de calorías, grasas sólidas y azúcares añadidos, sin obtener los nutrientes necesarios. ■ Elija a diario alimentos y bebidas que contengan calcio. ■ Mire en la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuál es el %DV (porcentaje del valor diario) de calcio. Tome en cuenta que muchos adultos necesitan 1.000 miligramos de calcio al día, y los jóvenes de entre 9 y 18 años necesitan 1.300 miligramos al día, ya que todavía están creciendo. ■ Decida hacer hoy una actividad en la que soporte el peso del cuerpo. ¡Usted estará haciendo algo bueno para sus huesos y para su salud en general!

Dígale a su hijo o hija que comparta con usted una o más ideas sobre cómo obtener suficiente calcio y qué actividades pueden hacer que soporten el peso del cuerpo. Pongan estas ideas en práctica en casa.

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