

## Información Nutricional

# Lee la etiqueta

# Plan de acción para NIÑOS



## 1. Fíjese en el tamaño de la porción.

¡Un empaque podrá contener **más de una porción!** Conocer el número de porciones por envase le permite saber el número total de calorías y nutrientes por empaque.

## 2.

## Tome en cuenta las calorías.

Al verificar las calorías de un alimento, tenga en mente que **40 es bajo** y **400 es alto**.

¡Acepte el reto de mantener un registro de lo que come y bebe durante el día!

## 3.

## Elija los nutrientes de manera inteligente.

Seleccione alimentos que sean altos en nutrientes que necesite más y bajos en nutrientes que necesite menos.

**Ingiera más:** potasio, fibra, vitaminas A y C, hierro y calcio.

**Ingiera menos:** sodio, grasas *trans*, grasas saturadas, colesterol y azúcares.

La etiqueta de información nutricional está basada en una dieta de 2,000 calorías pero sus necesidades calóricas podrían ser diferentes. ¡Obtenga un Plan de Alimentos personalizado en [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)!



## A Tome acción

¡Demuestre cuánto sabe de nutrición! Enseñe a sus amigos cómo leer la etiqueta a la hora de elegir sus meriendas en casa, la escuela, el supermercado o restaurantes.

## B Conviértase en un lector experto de etiquetas

Al comparar %VD de nutrientes recuerde esta sugerencia: 5%VD es bajo; 20%VD es alto.

Las grasas *trans* y el azúcar no tienen un %VD en la etiqueta así que use los gramos por porción para comparar el contenido de grasa *trans* y azúcar en los alimentos. ¡Trate de ingerir la menor cantidad de azúcar y grasas *trans* posible!

## C Échele un vistazo al sitio web de Lee la etiqueta

¡Visite [www.fda.gov/nutritioneducation](http://www.fda.gov/nutritioneducation) para obtener sugerencias divertidas para niños y para aprender más sobre la etiqueta de información nutricional!

