



CHS2

CULTIVANDO HÁBITOS SALUDABLES

Decodificando la etiqueta de información nutricional

Tiempo: 70 minutos

Cuando estén ayudando a su familia con las compras de alimentos o eligiendo botanas con sus amigos, verán algo llamado etiquetas de información nutricional en latas, cajas, botellas y envases. Cuando sepan cómo leer las etiquetas, éstas serán muy útiles al elegir alimentos saludables. Descubran algunas pistas que los ayudarán a resolver el misterio de cómo comer sano.

OBJETIVOS:

- Describir por qué es importante leer la etiqueta de información nutricional.
- Elegir correctamente la opción con menos sodio al comparar dos productos enlatados similares.
- Enlistar un nombre detrás del cual se esconde la palabra azúcar.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure las estaciones de cocina con el equipo e ingredientes necesarios.
- Coloque los ingredientes enlatados, poniendo los frijoles y los jitomates con sodio "regular" y sin sal añadidos uno junto al otro, sobre la mesa para que parezca un supermercado.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 Minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa
- Pregunte a los participantes sobre su experiencia al hacer las compras. ¿Ayudan a encontrar productos cuando compran con su familia? ¿Alguna vez han visto las etiquetas de los productos?

DEMOSTRACIÓN (10 Minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración). Ponga el video como se indica.

ACTIVIDAD (20 Minutos)

- Los participantes practicarán comprar los ingredientes para la receta de chili de pavo y prepararán el platillo.

RECAPITULACIÓN (10 Minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su delicioso chili mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 Minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).
- Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Por favor reciba el consentimiento de cada padre/tutor legal de los niños antes de la experiencia educativa. Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales - Decodificando la etiqueta de información nutricional

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – **Entendiendo las etiquetas nutricionales**
- Video – **Receta del chili de pavo** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los materiales en esta lección

- Material impreso – **Coma Sabiamente a las Etiquetas de Información Nutricional**
- Material impreso – **Etiquetas de Información Nutricional del Jardín**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Para la receta

- Aceite en aerosol
- 1 ½ cucharadas de aceite de canola o maíz
- 1 cebolla mediana o grande picada
- 1 libra 4 onzas (20 onzas) de pechuga de pavo sin piel, molida
- 1 diente de ajo grande, picado,
 - ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles pintos sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 1¾ tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

- 1 taza de maíz entero congelado
- 1 lata de 6 onzas de pasta de jitomate sin sal añadido
- 4 cebollas cambray medianas, picadas
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero
- Abrelatas
- Tazones (para probar)
- Cucharas soperas (para probar)
- Opcional: Si tiene disponible, utilice los lavabos y proporcione una coladera para enjuagar y escurrir los frijoles enlatados.

Para el ejercicio de comparación de etiquetas en el supermercado

- 2 latas de 15.5 onzas de frijoles pintos regulares (asegúrese de revisar el sodio para que sea mayor al de la lata de frijoles pintos sin sal añadido)
- 2 latas de 15.5 onzas de frijoles negros regulares (asegúrese de revisar el sodio para que sea mayor al de la lata de frijoles negros sin sal añadido)
- 2 latas de 15.5 onzas de jitomates en cubo regulares (asegúrese de revisar el sodio para que sea mayor al de la lata de jitomates en cubo sin sal añadido)

*La receta rinde para 6 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración Decodificando la etiqueta de información nutricional

Reparta el material impreso de Coma Sabiamente a las Etiquetas de Información Nutricional para que los participantes lo puedan ir siguiendo.



DIGA:

Aprender a leer y entender las etiquetas de los alimentos puede ayudarles a decidir qué alimentos y bebidas son mejores para mantenerse saludables. La etiqueta de información nutricional tiene muchos números. Esto es lo que hay que buscar para poder descifrar los mensajes de los números. ¡Piensen en ustedes mismos como detectives de la salud! Vean su material impreso.



Hasta arriba de la etiqueta tenemos la información de la porción: **tamaño de la porción y porciones por empaque**. El tamaño de porción les dice la cantidad o tamaño de una sola porción de frijoles (o de lo que sea que estén comiendo) y las porciones por empaque les dice cuántas porciones hay en el contenedor, lata o empaque.



A continuación vean las **calorías**. Una caloría es una unidad de medida (como pulgadas o pies de longitud) que describe la cantidad de energía que obtienen sus cuerpos de los alimentos. Para mantener su peso en un nivel saludable, deben quemar las calorías que consumen con actividad física. ¡Es un acto de balance! Piensen en un sube y baja en el jardín o una báscula en la clase de ciencias. Para que el sube y baja o la báscula se queden balanceados, ambos lados tienen que tener el mismo peso. **(Señale la etiqueta de información nutricional.)** El número de calorías es solo para una porción. Si comen dos veces la cantidad de una porción, están comiendo el doble de calorías.



Ahora veamos los números de las **grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos**. **(Señale estas categorías en la etiqueta de información nutricional.)** Estos nutrientes pueden ser malos si los consumen en cantidades altas. Las grasas saturadas y trans tienen una "g" después de sus números. Esto significa que las cantidades vienen en gramos, una


medida muy pequeña. La cantidad de sodio aparece en miligramos, una medida todavía más pequeña. ¿Ven que dice mg para los miligramos? Pero incluso en medidas pequeñas, queremos limitar estos nutrientes lo más posible.




Grasas – Hay cuatro tipos diferentes de grasas. Ahora saben que las grasas saturadas y trans son "grasas malas". Coman lo menos posible de ellas. Algunos alimentos que tienen grasas saturadas son carne grasosa de res o cerdo, crema, mantequilla y queso hecho de leche entera. Las grasas trans pueden venir en muchos alimentos diferentes, incluyendo los productos horneados como galletas o donas y alimentos fritos como papas a la francesa. Los dos tipos de grasas que son mejores para la salud son las monoinsaturadas y poliinsaturadas. Los alimentos que tienen muchas grasas monoinsaturadas son la mantequilla de maní y los aguacates. Los aceites que vienen de plantas también las tienen, como el aceite de oliva y de canola. Algunos alimentos que tienen grasas poliinsaturadas son el aceite de maíz, las nueces y las semillas de girasol. Estos alimentos y aceites ayudan a proteger su corazón. Así que no dejen de comer un puño de semillas de girasol sin sal y cocinen con aceite de oliva o canola. ¡Traten bien a su corazón y llévense bien con las grasas buenas!




Sodio – ¡Menos sodio significa cuerpos más sanos! Consumir demasiado sodio puede ser malo para los huesos, el cerebro, el corazón y los riñones. Siempre busquen la etiqueta de información nutricional para descubrir los productos con menor cantidad de sodio. Es cierto que la mayoría del sodio que consumen ya viene en los alimentos. Los alimentos que le proporcionan más sodio a la dieta son la pizza, burritos y tacos, los sándwiches, panes y rollos, las carnes frías y curadas y las sopas. Si ayudan en la cocina, intenten sustituir la sal con hierbas, especias y jugos frescos como el de limón.

 **Azúcares añadidos** – Encuentren los **azúcares totales** en la etiqueta. Algunos azúcares son naturales, como los de frutas, verduras, leche y granos. Los azúcares añadidos que vienen en productos como refrescos, dulces y galletas son los “malos”. Comer y beber demasiado azúcar añadido es dañino para nuestros corazones. Los azúcares añadidos pueden estar escondidos detrás de varios nombres. Estén pendientes de estas palabras al leer la lista de ingredientes: jarabe, melaza, jugo de caña, concentrado de jugo de fruta, fructosa y dextrosa. Si les gusta lo dulce o tienen antojo de azúcar, ¡coman un pedazo de su fruta favorita! Como adelanto, comenzarán a ver una versión actualizada de la etiqueta de información nutricional en algunos productos. ¿Qué es diferente? La información de porciones y calorías estará en letra más grande u oscura. Ahora se requiere que los azúcares añadidos estén indicados en la etiqueta y se ha actualizado la lista de nutrientes en la etiqueta.

 Busquen en la etiqueta y podrán ver muchos nutrientes “buenos” como **fibra dietética, proteína, vitamina D y E, calcio, hierro, potasio y colina**. Necesitan estos nutrientes “buenos” para tener una dieta balanceada. Los ayudarán a crecer sanos y fuertes.

(Dele a los participantes unos minutos para ver los nutrientes buenos en la etiqueta.)

 Un consejo rápido: Busquen la línea que dice **% valor diario** en el lado derecho hacia la parte superior de la etiqueta. Esto les dice el porcentaje de cada nutriente en una sola porción, con base en la cantidad diaria recomendada. Para los nutrientes “malos” (grasas saturadas, grasas trans y sodio), elijan las que dicen 5% o menos en el % valor diario. Para los nutrientes “buenos” (fibra dietética, proteínas y hierro), elijan las que dicen 20% o más en el % valor diario. ¿Preguntas?

(Pause para ver si hay preguntas.)

Guión para la actividad Decodificando la etiqueta de información nutricional

Muestre los productos enlatados en el frente de la mesa: los frijoles pintos, frijoles negros y jitomates en cubo. Esta área funcionará como la tienda falsa. Coloque uno junto al otro los productos de sodio “regular” y sin sal añadido: los frijoles pintos, negros y los jitomates en cubo.

Divida a los participantes en dos equipos y reparta la receta. Dele a cada equipo una bolsa para las compras.



DIGA:

Vengan al frente a “comprar” los ingredientes enlatados (un equipo a la vez). Su equipo tendrá que decidir cuál de las opciones de frijoles pintos, frijoles negros y jitomates en cubo tiene menos sodio y es por lo tanto la opción más sana. Asegúrense de ver con atención los números de sodio en las etiquetas de información nutricional. Seleccionen las opciones más sanas. Una vez que confirmemos que tomaron la decisión correcta, podrán regresar al área del equipo para empezar a cocinar.



Los otros ingredientes del chili están ya listos en la estación de cocina. Cuando todos terminen de preparar su chili, divídanlo en tazones y compártanlo con su equipo.

Rinde 6 porciones: 1 1/3 tazas por porción
Por porción: 347 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 129 mg Sodio



Beans are high in protein and fiber. They help stretch this chili to feed more people or you can have leftovers for another meal! This recipe uses both pinto and black beans.

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol
- 1 1/2 cucharadas de aceite de canola o maíz
- 1 cebolla mediana o grande picada
- 1 libra 4 onzas (20 onzas) de pechuga de pavo sin piel, molida
- 1 diente de ajo grande, picado, o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles pintos sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 1 3/4 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza de maíz entero congelado
- 1 lata de 6 onzas de pasta de jitomate sin sal añadido
- 4 cebollas cambray medianas, picadas

INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla grande. Eche el aceite. Caliente a fuego medio-alto, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 3 minutos o hasta que esté suave, moviéndola frecuentemente.
2. Reduzca el fuego a medio. Eche el pavo. Cueza 5 minutos o hasta que esté dorado, moviendo frecuentemente para voltearlo y deshacerlo.
3. Agregue y revuelva el ajo, chile en polvo, pimienta y comino. Revuelva los ingredientes restantes excepto las cebollas cambray. Cueza de 5 a 7 minutos o hasta que esté caliente, moviendo frecuentemente. Justo antes de servir, eche la cebolla encima del chili.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



Healthy For Good™

+ COMA SABIAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más sabias, ¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

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	10%
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%
<small>*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.</small>	

1

2

3

4

5

1 Comience con la información de las porciones.

Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

2 Revise las calorías totales por porción.

Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

3 Limite ciertos nutrientes.

Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.

Coma alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

5 Guía rápida del valor % diario.

- El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
- Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.

HEART.ORG/EATSMART

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

Etiquetas de información nutricional del jardín

Hagan sus propias etiquetas de información nutricional. Creen una para una verdura y una para una fruta del jardín.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	
Amount per serving	
Calories	
	% Daily Value*
Total Fat	
Saturated Fat	
<i>Trans Fat</i>	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	
Total Sugars	
Includes Added Sugars	
Protein	
Vitamin D	
Calcium	
Iron	
Potassium	
* 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.	

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	
Amount per serving	
Calories	
	% Daily Value*
Total Fat	
Saturated Fat	
<i>Trans Fat</i>	
Cholesterol	
Sodium	
Total Carbohydrate	
Dietary Fiber	
Total Sugars	
Includes Added Sugars	
Protein	
Vitamin D	
Calcium	
Iron	
Potassium	
* 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.	

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
