



¿Qué hay en una etiqueta?

Resumen de la sesión

En esta sesión, los participantes aprenderán a leer las etiquetas de los alimentos y a utilizar esta información para seleccionar alimentos saludables. Un educador dará un resumen de la información y los nutrientes listados en las etiquetas de los alimentos. Los participantes de la clase practicarán la lectura de la etiqueta viendo los paquetes de alimentos. El grupo discutirá qué información es más útil para ellos y cómo usarán la lectura de la etiqueta para elegir alimentos más saludables.

Dirigido a: Adultos que hablen inglés y español

Tamaño del grupo: 5 – 30 participantes

Tiempo necesario: 30 – 45 minutos

Objetivos de la sesión:

Después de la sesión los participantes podrán:

1. Mencionar tres nutrientes incluidos en la etiqueta de Información Nutricional.
2. Indicar por lo menos dos razones del porqué es importante leer la etiqueta de los alimentos cuando los está comprando.
3. Utilizar la etiqueta de los alimentos para elegir un cereal alto en fibra y un bocadillo bajo en sodio.

Mensaje principal:

Las personas pueden utilizar la etiqueta de los alimento para elegir alimentos saludables y para comparar el contenido nutricional de los alimentos similares.

Materiales necesarios para la sesión:

- Folletos principales: mini póster *¡Léala Antes de Comerlo! (Read It Before You Eat It!)* del USDA Team Nutrition; 3 hojas informativas de 10 consejos del USDA: *La Sal y El Sodio, Haga que la Mitad de los Granos que Consume Sean Integrales, Reduzca el Consumo de Golosinas de sus Hijos*; muestra de etiqueta de cereal
- Muestras de etiquetas de nutrición incluidos las cajas de cereales, los paquetes de pan, las etiquetas de productos lácteos, los paquetes de bocadillos, los paquetes de fideos rámen, los alimentos enlatados, el jugo 100 % natural y las etiquetas de nutrición de bebidas sabor a fruta, etc.
- Cereal, tazones, tazas medidoras, cucharita
- Opcional: póster *¡Léala Antes de Comerlo! (Read It Before You Eat It!)* del USDA Team Nutrition; Recetario *NEOP El Sabor de Mi Cocina*

Desarrollo de la sesión de 45 minutos: (Sesión de 30 minutos en cursiva)

- Bienvenida e introducción a "¿Qué hay en una etiqueta?" (3 minutos) (2 minutos)
- Actividad 1: Tamaño de la porción y porciones por paquete (5 minutos) (4 minutos)
- Actividad 2: Números de nutrición (14 minutos) (10 minutos)

- Actividad 3: Lista de Ingredientes e Información al Frente del Paquete (5 minutos) (3 minutos)
- Actividad 4: Práctica de Lectura de las Etiquetas de los Alimentos (10 minutos) (7 minutos)
- Actividad 5: Utilizando la Etiqueta de los Alimentos para Encontrar Alimentos más Saludables (3 minutos) (2 minutos)
- Conclusión y Evaluación (5 minutos) (3 minutos)

Bienvenida a “¿Qué hay en una etiqueta?” (3 minutos)

1. Bienvenida e introducir el tema de la clase (*si se está dando la clase en varias lecciones, repase la clase anterior y las actividades que se mandaron para realizar en casa*).
2. Revisar los objetivos de la clase y el mensaje clave. Haga las siguientes preguntas:
 - ¿Cuántos de ustedes leen las etiquetas de los alimentos cuando realizan las compras para la comida?
 - ¿Quién puede decirme lo que está en la etiqueta de un alimento? *Calorías, grasa, fibra, etc.*
 - ¿Por qué es importante leer etiquetas de los alimentos? *Elegir alimentos sanos, comparar alimentos similares, lo que hay en diferentes tipos de alimentos, etc.*

Hoy vamos a empezar una clase de dos partes para ayudarle a elegir alimentos y bebidas más saludables. En la primera parte, vamos a hablar sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos y en la segunda parte, vamos a discutir las bebidas. (*Distribuir los folletos*)

Actividad 1: Tamaño de la porción y porciones por paquete (5 minutos)

Comenzaremos por la parte superior de la etiqueta de Información Nutricional y luego iremos por cada una de las secciones. ¿Quién me puede decir lo primero que hay en la etiqueta de un alimento? Busque en la sección **naranja** del póster y folleto **Read It**. El tamaño de la porción y el número de porciones por paquete se enumeran primero.

- ¿Cuál es el tamaño de la porción de este alimento? *1 taza*
- ¿Cuántas porciones están en el paquete? *2*

Esta información está en todas las etiquetas de Información Nutricional. Echemos un vistazo al tamaño de la porción.

Actividad: Necesito un voluntario.

- Por favor, vierta la cantidad de cereal que comería normalmente en este tazón.
- Lea el tamaño de la porción indicado en la caja de cereal y vierta esa cantidad en este tazón.
- Compare la cantidad de cereal que come normalmente con el tamaño de la porción indicado en la etiqueta.
- Estime el número de calorías en la cantidad de cereal que vertió a las calorías en una porción.

Actividad 2: Números de nutrición (14 minutos)

Ahora revisaremos las calorías, nutrientes y otras secciones de la etiqueta de Información Nutricional.

1. **Calorías:** Observe debajo de la sección naranja en la sección **blanca**. Las calorías y nutrientes contenidos indicados en la etiqueta son para una porción. Si come dos porciones, necesita duplicar las calorías y nutrientes valores enumerados.

- Si come una porción de este alimento (1 taza), ¿cuántas calorías ha comido? 250
- Si come todo el paquete (2 tazas), ¿cuántas calorías ha comido? 500

A veces podemos comer un paquete de comida sin saber cuántas porciones contiene. Muchos paquetes contienen más de una porción. Así que, la próxima vez piense dos veces antes de comer todo el paquete.

2. **Nutrientes:** Ahora veremos las secciones azul y púrpura de la etiqueta de Información Nutricional. ¿Cómo sabemos si un alimento es alto o bajo en los nutrientes listados? Mire el % del Valor Diario. 5 % o menos es bajo y 20 % o más es alto.

- a. **Nutrientes de los que hay que CONSUMIR MENOS de:** Queremos consumir menos de los nutrientes enumerados en la sección **azul**. El porcentaje a la derecha de estos nutrientes debe ser del 5 % o menos. Esto significa que el alimento es bajo en esos nutrientes. Si observa 20 % o más, la comida es alta en esos nutrientes.

i. **Grasa y colesterol:**

- ¿Qué nutrientes ve enumerados? *Grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y colesterol*
- ¿Observa algún nutriente con un 5 % o menos? *No*
- ¿Observa algún nutriente con 20 % o más? *La grasa total está cerca; posee un 18%. Esto significa que este alimento le proporciona el 18% de la grasa total que necesita para todo el día.*
- La grasa proporciona sabor a la comida, le ayuda a sentirse lleno y ayuda a absorber algunas vitaminas. Sin embargo, sólo necesitamos una pequeña cantidad.
- Limitando la ingesta de colesterol y grasa total (incluyendo las grasas saturadas y grasas trans) puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

ii. **Sodio:**

Si observa justo debajo de la sección azul verá sodio en la sección **blanca**. También queremos limitar la cantidad de sodio que comemos porque el sodio juega un papel en la presión arterial alta. Si observa en la parte superior del folleto **La Sal y El Sodio**, verá que hay que reducir la ingesta de sodio a menos de 2,300 mg* por día que es aproximadamente una cucharadita (*mostrar una cucharadita*).

- ¿Qué porcentaje observa a la derecha del sodio? *20 %*
- ¿Es alto o bajo? *Alto – Así que sabemos que este alimento es alto en sodio.*
- ¿Cuántos miligramos de sodio proporciona una porción de la comida en el póster? *470 mg*
- ¿Cuántos miligramos de sodio proporcionan dos porciones de comida? *940 mg – ¡casi la mitad de sodio que necesitamos para todo el día!*
- El folleto **La Sal y El Sodio** proporciona consejos para reducir su ingesta. ¿Puede alguien por favor, leer los consejos 2, 3 y 7?

* **Nota:** El folleto y el póster del USDA **Read It** no están actualizados (2,400 mg).

iii. **Azúcares:**

Si observa justo debajo de la fibra, verá azúcares. Estos incluye azúcares naturales y agregados.

- El azúcar natural se encuentra en frutas, lácteos y granos. El azúcar añadido se encuentra en alimentos como galletas dulces, pasteles, helados, bebidas endulzadas y otros alimentos.
- El azúcar añadido no está separado del azúcar "natural" en la etiqueta de Información Nutricional; se indica en la lista de ingredientes.
- ¿Este alimento tiene azúcar añadido? No lo sabemos porque la lista de ingredientes no está en este póster o folleto. Tenemos que leer la lista de ingredientes para comprobar si este alimento tiene azúcar añadido.
- El folleto *las Golosinas* ofrece consejos sobre cómo limitar los azúcares añadidos. ¿Puede alguien por favor, leer los consejos 1, 2 y 8?

- b. **Nutrientes de los que hay que CONSUMIR SUFICIENTE de:** Queremos consumir lo suficiente de los nutrientes en la sección de color **púrpura**. Estos son los nutrientes que necesitamos por lo que queremos que el porcentaje sea del 20 % o más.
- ¿Qué nutrientes observa en la sección de color púrpura? *Fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro*
 - ¿Observa algún nutriente con 20 % o más? *Sí - calcio*
 - ¿Observa algún nutriente con un 5 % o menos? *Sí - fibra, vitamina A, vitamina C y hierro. Así que este alimento es una buena fuente de calcio, pero no de vitamina A y C, hierro y fibra.*

Fibra: Echemos un vistazo más de cerca a la fibra. Busque en la parte superior del folleto *Haga que la Mitad de los Granos que Consume Sean Integrales*. Esta lista da ejemplos de granos integrales.

- ¿Cuántos gramos de fibra hay en 1 porción? *0 g; 0 %*
- ¿Cree que esto es un grano integral? *No, un grano integral tendría fibra.*
- El folleto ofrece consejos para aumentar la fibra. ¿Puede alguien por favor, leer estos consejos 1, 10 y 8?

Actividad: Ahora que ha observado la etiqueta de Información Nutricional en el póster *Read It*, ¿puede adivinar cuál comida es? Recuerde que es alta en grasas totales y sodio, pero también es rica en calcio. *Macarrones con Queso*

Actividad 3: Lista de ingredientes e Información al frente del paquete (5 minutos)

Ahora veamos la parte delantera del paquete del alimento y a la lista de ingredientes.

1. **Frente del paquete:** Si observa el frente de un paquete de alimentos puede ver diferentes términos y afirmaciones. Por ejemplo, si observa el frente de la caja de cereal (use una del kit), verá que dice "granos integrales".
 - ¿Cree que este cereal es una buena fuente de granos integrales? *Tal vez; puede contener un poco o mucho pero tenemos que ver el porcentaje de fibra y la lista de ingredientes para estar seguros.*
 - ¿Cuáles son algunos otros términos y afirmaciones que pudo haber visto en los paquetes de alimentos?
 - Afirmaciones del contenido de nutrientes: *"bajo en sodio", "bajo en grasa", "jugo 100% natural", "sin gluten"*

- Afirmaciones de salud: "*Corazón sano*", "*Ayuda a reducir el colesterol*", "*Aumenta la inmunidad*"
 - Sin grasa o bajo en grasa no significa libre de calorías. Los productos bajos en grasa pueden tener tantas calorías como las versiones con grasa. Lea la etiqueta.
2. **Lista de ingredientes**: La lista de ingredientes puede ser más difícil de encontrar. Por lo general, está en el lado o en la parte posterior de un paquete de alimentos y está por lo general en letra pequeña.
- a. Los ingredientes se enumeran en orden de mayor a menor. Cuando un ingrediente está más al principio de la lista, el alimento es alto en ese ingrediente.
 - b. Es posible que haya oído hablar de algunos ingredientes y hay algunos que nunca los ha escuchado y no puede pronunciar. Los alimentos procesados pueden tener ingredientes que no ha escuchado como los conservadores, colorantes añadidos, aromas añadidos y más.
 - c. Veamos la lista de ingredientes de esta muestra de etiqueta de cereal. (*Distribuir las etiquetas laminadas de la Información Nutricional del cereal*)
 - ¿Ve ingredientes de los que nunca ha oído hablar o no puede pronunciar? *Aceite vegetal parcialmente hidrogenado, suero de leche, extracto de achiote, butilhidroxitolueno (BHT)*
 - ¿Es esto un grano integral? *Sí – el primer ingrediente es el maíz y el segundo ingrediente es el trigo integral.*
 - ¿Tiene azúcar añadido? *Sí – azúcar, azúcar moreno, jarabe de maíz, maíz malteado, jarabe de cebada y miel se enumeran en la lista de ingredientes.*

Actividad 4: Práctica de lectura de las etiquetas de los alimentos (10 minutos)

Ahora vamos a practicar la lectura de las etiquetas de los alimentos. Algunos de ustedes trajeron paquetes de comida de la casa. También tengo una caja de paquetes de comida que pueden elegir. Quiero que todos tengan uno o dos paquetes de comida. Por favor pónganse de pie (o levanten la mano) si lo que se cita a continuación describe sus alimentos:

- | | |
|--|--|
| • Tamaño de la porción = 1 taza | • Vitamina C = 20 % o más |
| • Tamaño de la porción = menos de 1 taza | • Calcio = 20 % o más |
| • Porciones por paquete = 2 o más | • Hierro = 5 % o menos |
| • Calorías = 300 o menos | • Un grano integral |
| • Grasa Total = 5 % o menos | • Tiene azúcar añadido |
| • Sodio = 20% o más | • Tiene un ingrediente que no puedo pronunciar |
| • Fibra Dietética = 20 % o más | • Tiene 5 o menos ingredientes |
| • Vitamina A = 5 % o menos | • Tiene una afirmación de salud |

Como pueden ver, tenemos una amplia variedad de alimentos con diferentes nutrientes y diferentes ingredientes. Podemos utilizar esta información para comparar los alimentos o las marcas para elegir alimentos más saludables. Por ejemplo, algunos productos de bocadillos, como papitas fritas, tienen más grasa, pero menos sodio que otros bocadillos, como los pretzels y galletas saladas. Por lo tanto, depende de usted si quiere elegir el bocadillo con menos grasa o el bocadillo con menos sodio.

Actividad 5: Cómo usar la etiqueta de los alimentos para encontrar alimentos más saludables (3 minutos)

En pequeños grupos o en parejas, analicen las siguientes preguntas:

1. ¿Qué datos en la etiqueta de los alimentos son de gran ayuda para usted?
2. ¿De qué alimento va a leer la etiqueta antes de que lo compre la próxima vez?

Conclusión y evaluación (5 minutos)

No se sorprenda si oye acerca de las etiquetas de los alimentos en las noticias. La etiqueta de Información Nutricional puede ser actualizada en un futuro próximo y aún seguirá siendo importante leer las etiquetas. Obtenga la mayor nutrición por sus calorías. Compare las calorías de los nutrientes que obtendría. Si está recibiendo una gran cantidad de calorías, debería estar recibiendo una gran cantidad de nutrientes.

Actividades para realizar en casa:

1. Leer al menos dos etiquetas de las cajas de cereales y la etiqueta en dos de sus bocadillos favoritos en su próximo viaje a la tienda de comestibles.
2. Ir a la página web de la FDA o buscar en Internet el " video del FDA actualización para el consumidor: comer para un corazón sano " para obtener enlaces a videos y folletos que contienen información adicional acerca de las etiquetas de los alimentos.

Evaluación:

- ¿Tiene alguna pregunta?
- Vamos a reparar. (*Distribuya las hojas de evaluación o realícela de manera oral*).

¿Qué hay en una etiqueta?

Después de asistir a esta clase me siento seguro que puedo:

	Muy de Acuerdo	De Acuerdo	No Estoy Seguro	En Desacuerdo	Muy en Des-acuerdo
1. Nombrar tres datos listados en la etiqueta de Información Nutricional.					
2. Indicar por lo menos dos razones que sean importantes para leer la etiqueta de los alimentos cuando los está comprando.					
3. Utilizar la etiqueta de los alimento para elegir un cereal alto en fibra y un bocadillo bajo en sodio.					

Cierre:

Gracias por asistir a la clase y espero que ahora sean capaces de utilizar la información de la etiqueta de los alimentos para hacer selecciones más saludables.

Si es parte de una serie de clases:

Ahora vamos a echar un vistazo más de cerca a algunas de sus bebidas favoritas mediante la lectura de las etiquetas y comparando los tamaños de las porciones.

Para información de CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

Para consejos saludables, visite [www.Campeones Del Cambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).