SPOT The Block

# Cómo enseñar a los padres a hablar con sus hijos acerca de la etiqueta de información nutricional

Un manual para
**presentaciones comunitarias**


FDA

SPOT The Block

## Acerca de este manual

Agradecemos su interés en la campaña **Lee la tabla** de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA). Este manual lo ayudará a difundir el mensaje y ayudar a que las familias de su comunidad aprendan a usar la **etiqueta de información nutricional** ("Lee la tabla") para elegir opciones de alimentación saludables.

**Lee la tabla** involucra a los padres ya que éstos son los compañeros clave en la alimentación saludable de sus hijos. El programa asiste a los padres en la tarea de ayudar a sus hijos a tomar decisiones nutricionales inteligentes.

Los padres son **modelos de conducta influyentes** para sus hijos y se encuentran en una posición clave para hablar con ellos sobre alimentación saludable.

Este **manual** lo preparará para reunirse con los padres de su comunidad y para hacerlos participar en el programa Lee la tabla. Usarlo lo ayudará a asistir a las familias para que "obtengan la información sobre sus alimentos en primer lugar".


## ¿Planifica hacer una presentación de Lee la tabla para padres?

La estructura *recomendada* para enseñarles este importante tema de salud a los padres es la siguiente:

- **Una presentación de dos sesiones** para cada grupo comunitario, realizada en dos sesiones de 30 a 45 minutos.
- **De 15 a 20 padres participantes,** todos ellos deben asistir a las dos sesiones.

**Programa flexible:** si lo prefiere, la presentación también puede realizarse en una sola sesión.

**Actividades flexibles:** las actividades familiares que se muestran en las páginas 8 a 10 son flexibles. Si las familias no pueden realizarlas en sus hogares, usted puede hacerlas durante la reunión, con comidas y bebidas compradas, o puede hacer una visita con el grupo al supermercado.

**Público flexible:** aunque este manual se ofrece como herramienta para la educación de los padres, también puede utilizarse con un público joven si es necesario. Con algunas modificaciones en la forma de expresarse, fácilmente puede realizar las actividades con **grupos de preadolescentes o jóvenes**.

***El plan de presentación comienza en la página 4.***

## ¿Qué es Lee la tabla?

**Lee la tabla** es una campaña de educación pública diseñada para ayudar a que los niños (de 9 a 13 años) comprendan la etiqueta de información nutricional de los envases de alimentos y usen esa información para tomar opciones de alimentación saludables.

Los jóvenes están en una fase de transición; se cuidan solos cada vez más y toman muchas de las decisiones sobre lo que comen. Ayudarlos a establecer buenos hábitos mientras aprenden a tomar estas decisiones puede tener un gran efecto a largo plazo.

**Lee la tabla** también estimula a que los padres apoyen los esfuerzos de sus hijos al utilizar la etiqueta de información nutricional cuando deciden qué van a comer. Juntos, los padres y sus hijos pueden **Leer la tabla** para tomar *decisiones* informadas sobre las opciones de alimentos basándose en la información nutricional.

## Elementos de la campaña nacional

### Para los niños

- Comerciales animados de TV en Cartoon Network
- Sitio Web personalizado para preadolescentes en **www.spottheblock.com**
- Actividades en eventos locales de la serie *Get Animated* de Cartoon Network en todo el país
- Información y materiales para distribuir

### Para los padres

- Sitio Web personalizado para padres en **www.fda.gov/spottheblock**
- Información y materiales para distribuir

# Cómo comprender la etiqueta de información nutricional

*En esta página se resumen los mensajes básicos del programa* ***Lee la tabla****. Si se familiariza con esta información, junto con las preguntas y respuestas de la página 4, tendrá los antecedentes que necesita para enseñar el programa.*

## 1 Controle el tamaño de las porciones

La parte superior de la etiqueta de información nutricional muestra el **tamaño de la porción** y las **porciones por envase**. Al comprobar el tamaño de la porción sabe exactamente cuántas calorías y nutrientes incorpora.

- La información nutricional sobre los alimentos —como las calorías, el sodio y la fibra— se basa en **una porción**.
- Comer **dos porciones** del alimento le brinda el **doble** de calorías y el **doble de cantidad** de nutrientes, tanto buenos como malos. **Tres porciones** significa **el triple** de calorías y nutrientes... y así sucesivamente.

### Lea la tabla para ver el tamaño de las porciones

A menudo, los envases de alimento contienen más de una porción. La única manera de saberlo con seguridad es controlar el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional.

**Nutrition Facts**

Serving Size 1/4 Cup (113g)
Servings Per Container 8

**Amount Per Serving**

**Calories** 100 | Calories from Fat 20

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 2g | **3%** |
| Saturated Fat 1.5g | **7%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 10mg | **3%** |
| **Sodium** 460mg | **19%** |
| **Total Carbohydrate** 4g | **1%** |
| Dietary Fiber 0g | **0%** |
| Sugars 4g | |
| **Protein** 16g | |

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

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

## 2 Considere las calorías

Cuando mire las calorías de un alimento, *100 es moderado* y *400 es alto*. Estimule a los preadolescentes para que cuenten las calorías consumidas durante el día.

*Nota: la etiqueta nutricional se basa en una dieta de 2000 calorías, pero las necesidades calóricas de una persona pueden variar. Para obtener más información sobre las calorías "objetivo", visite* **www.healthierus.gov/dietaryguidelines**.

### Lea la tabla para ver las calorías

¿Cuántas calorías obtiene *realmente*: 100, 200, 300? Primero determine el **número de porciones** que realmente come en una comida o bocadillo. Luego multiplique ese número por las "calorías por porción".

De esta manera, sabrá el **número total de calorías** que come.

**Si come dos porciones...**


## 3 Elija bien los nutrientes

*Nutrientes que conviene incorporar:* potasio, fibra, vitaminas A y C, hierro y calcio. Estimule a los niños a que elijan comidas que tengan un **% de VD más alto** de estos importantes nutrientes.

*Nutrientes que conviene evitar:* grasas *trans*, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares. Recuerde a los niños que escojan comidas que contengan **poco** de estos nutrientes.

**Cómo comprender el porcentaje del valor diario (% VD)**

Se utiliza el término "valor diario" para describir la cantidad de **ciertos nutrientes** que la mayoría de las personas necesita todos los días. El **porcentaje del valor diario (% VD)** muestra cómo los nutrientes de un alimento encajan en una dieta diaria general. El objetivo general es no comer más de un total del 100% de la cantidad recomendada de cada nutriente todos los días.

### Lea la tabla para ver los nutrientes

- Si un nutriente tiene un **5%** del valor diario o menos, es **bajo** en ese nutriente. *Esto puede ser bueno o malo, según si se trata de un nutriente que usted quiere incorporar o evitar.*
- Si tiene un **20% o más**, es **alto** en ese nutriente. *Esto puede ser bueno para nutrientes como la fibra (un nutriente que conviene incorporar)... pero no tan bueno para algo como la grasa saturada (que conviene evitar).*

# Alcance a la comunidad: Preparación

*Ahora que conoce los mensajes principales de la campaña* ***Lee la tabla****, está listo para invitar a los padres a que aprendan sobre este importante tema. Usar la tabla para tomar decisiones saludables sobre la alimentación es algo que* ***toda*** *familia puede hacer.*

*Para que este desafío sea interesante y atractivo, en las siguientes páginas se ofrecen sugerencias para su presentación. Esto incluye tres actividades prácticas en el hogar enfocadas en la familia que los padres pueden hacer en casa con sus hijos.*

***¡Aprender sobre la etiqueta de información nutricional nunca fue tan divertido!***

## Elija el lugar

Busque espacios públicos de reunión que ofrezcan mucho espacio, y mesas y sillas para los participantes. Tenga en cuenta los siguientes:

- Centros de recreación comunitarios
- Instituciones religiosas
- Bibliotecas
- YMCA o YWCA locales
- Escuelas
- Supermercados con espacio para reuniones

## Convoque a los participantes

- Promueva su evento **Lee la tabla** para inscribir entre 15 y 20 padres. Cree folletos y afiches para avisarle a su público o envíe invitaciones con una fecha para confirmar.
- Pida a voluntarios, como nutricionistas locales, que ayuden a promover un debate o intercambio activos.
- Reserve equipo opcional si lo desea. Por ejemplo: computadoras o equipo de proyección con computadora para mostrar los sitios Web de **Lee la tabla** para niños y padres (Vea *Consejos de tecnología* en la página siguiente) o un proyector de transparencias y transparencias para mostrar los materiales del programa.

## Prepárese

- Revise este manual para familiarizarse con **Lee la tabla** y prepárese para responder preguntas sobre la campaña en particular o sobre la etiqueta de información nutricional en general. (Consulte también *Más recursos de* ***Lee la tabla*** en la página siguiente).
- Consulte la sección de preguntas y respuestas de la página 8 para obtener más información. Para saber más sobre la etiqueta de información nutricional, visite **www.fda.gov**.
- Asegúrese de tener presente que el programa **Lee la tabla** está diseñado para promover la importancia de leer la etiqueta de información nutricional. No se le pide que ofrezca ningún consejo, pautas o recomendaciones sobre nutrición. Para preguntas específicas sobre nutrición o relacionadas con la dieta o la salud, consulte estos sitios:
  - **www.healthierus.gov/dietaryguidelines**
  - **www.fda.gov/LabelMan**
  - **www.mypyramid.gov**

## Preparación para las compras

- Compre bocadillos y artículos de papel (consulte **Materiales necesarios** en la página 6). Al elegir bocadillos, busque los que tienen tamaños de porciones "inesperados"; por ejemplo, una bolsa pequeña de papas que contenga dos porciones o más por envase.

# Cómo planificar la presentación

*De ser posible, se recomienda hacer la presentación en dos partes. Esto permite que los padres lleven las actividades a su casa, las hagan con sus hijos y se reúnan de nuevo para compartir con los demás lo que aprendieron. Sin embargo, si el tiempo o el lugar son limitados, también puede realizar una capacitación muy eficaz en una sola sesión.*

## Opción 1

**Programa de dos días**

***Día 1:*** *30 a 45 minutos*

- Actividad para romper el hielo
- Acerca de **Lee la tabla** y la **etiqueta de información nutricional**
- Presentación de actividades familiares

***Día 2:*** *30 a 45 minutos*

- Puesta en común del aprendizaje
- Puesta en común de recursos para continuar con el programa **Lee la tabla** en el hogar

Consulte las páginas 6 a 7 para ver una pauta de dos días completos.

### Consejos de tecnología

- Si tiene acceso a un equipo de proyección con computadora, considere proyectar las actividades para el grupo. Podrá encontrar este manual con actividades en línea en **www.fda.gov/spottheblock**, en la sección **Alcance comunitario local**.
- O, si usa un proyector de transparencias, imprima las actividades en hojas
- También puede querer armar una computadora y mostrar el sitio Web **Lee la tabla** para padres: **www.fda.gov/spottheblock** o el sitio de Cartoon Network: **www.spottheblock.com**

## Opción 2

**Programa de un día**

Si las circunstancias le dan tiempo sólo para una presentación, aquí le brindamos un enfoque recomendado:

- Actividad para romper el hielo
- Acerca de **Lee la tabla** y la etiqueta de información nutricional
- Presentación de actividades familiares
- Puesta en común de recursos para continuar con el programa **Lee la tabla** en el hogar

Consulte la caja *Consejo de programación* de la derecha.

### Consejo de programación:

**Si realiza una sola sesión**

Si realiza la presentación en una sola sesión, puede combinar los días 1 y 2 al eliminar el paso recapitulación/puesta en común. En esta situación, finalizará la presentación después de explicar y distribuir las actividades familiares.

Agradezca a los participantes su disposición y su ayuda en enseñar a sus familias acerca de la importancia de utilizar la etiqueta de información nutricional para tomar decisiones informadas sobre la alimentación. Distribuya el miniafiche *Acciones diarias de Lee la tabla*, uno para cada participante, para que lo lleven a sus hogares y lo muestren a sus familias, y los *Consejos para padres* y *Consejos para preadolescentes* opcionales si los descargó de **www.fda.gov/spottheblock**.

## Más recursos de Lee la tabla:

Aprenda más sobre **Lee la tabla** consultando estos recursos del programa. Son también excelentes sitios Web y materiales para distribuir que pueden compartirse con las familias.

**Para los padres:**

Para información en línea y actividades y hojas de datos imprimibles en inglés y español, visite **www.fda.gov/spottheblock/parents**.

**Para los educadores comunitarios:**

Visite **www.fda.gov/spottheblock** y haga clic en alcance comunitario local para encontrar lo siguiente:

- Manual comunitario para descargar
- Material para distribuir a niños y padres, en inglés y español
- Material de educación sobre etiquetas nutricionales

# Día 1 Involúcrese y comience a Leer la tabla

**Tiempo necesario:**
**de 35 a 45 minutos**

## Materiales necesarios:

- Copias del material para actividades familiares (páginas 8 a 10), una para cada padre o equipo de padre e hijo
- Bolsas y cajas de bocadillos conocidos puestos sobre una mesa, al menos una por participante

  *Ejemplos: bolsas pequeñas y medianas de papas fritas, pretzels, galletas con chispas de chocolate, galletas saladas, palomitas de maíz, nachos (al mostrar los bocadillos el día 1, oculte al público la etiqueta de información nutricional)*
- Platos o tazones para colocar los bocadillos, uno por participante

## Introducción:

Pregunte a los participantes: *"¿Quién se fijó en el tamaño de las porciones de algún alimento que hayan comido hoy? ¿Es fácil saber cuánto es una sola porción? ¿Por qué es importante?"*

Ahora dígale al grupo que mirarán el tamaño de las porciones con más detenimiento.

## Actividad para romper el hielo: Lea la tabla cuando elija bocadillos

Dígale a los participantes: *"Los bocadillos son algo que todos disfrutamos, pero sorprende mucho ver cómo pueden acumularse esas calorías. De hecho, hagamos un experimento..."*

1. Haga que cada participante elija una caja de galletas dulces, saladas o pretzels de la mesa, sin mirar la etiqueta de información nutricional.
2. Pídales que midan, en un tazón o un plato, cuánto comerían a modo de bocadillo.
3. Luego, haga que "Lean la tabla" (comprueben el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional) y que midan una **porción real** en otro tazón.
4. Hable sobre la diferencia entre las dos cantidades.
5. Haga que los participantes cuenten las calorías totales de lo que separaron como su porción antes de saber cuál era el tamaño de la porción.

Pregúntele al grupo: *"¿Se encontraron con alguna sorpresa? ¿Qué les sorprendió más de lo que aprendieron? ¿Van a hacer algo diferente a partir de ahora?"*

## Revisión

Es probable que las porciones originales que los participantes separaron sean muy diferentes del tamaño real de la porción de esos bocadillos. Asegúrele al grupo que la mayoría de las personas se sorprende al ver cuánto es una porción real de su bocadillo favorito. La clave de Leer la tabla es fijarse en la etiqueta *antes* de separar una porción.

- Es importante destacar que toda la información nutricional —como las calorías, el %VD de grasas totales, el sodio, etc.— se basan en **una porción** de ese alimento.
- Por eso es fundamental comprobar el tamaño de las porciones para ver cuántas porciones *realmente* está comiendo. Por ejemplo, si come **dos porciones**, está obteniendo el doble de calorías, el doble de grasas... y el doble de todo.

Si no conoce el tamaño de las porciones, es muy fácil incorporar más calorías y grasas de las que desea. Es más: cuanto antes los padres puedan inculcar este dato importante en sus hijos o familias, antes los niños adquirirán conciencia de lo que incorporan en sus dietas.

# Diversión en familia

## Introducción a la actividad

Dígale al público: *"En el ejercicio de los bocadillos que acabamos de hacer, pudieron ver cómo la etiqueta de información nutricional puede ayudarlos a descubrir los datos básicos de lo que hay dentro del envase. Es algo muy bueno que también pueden compartir con sus familias.*

*Para que sea fácil y divertido, armamos tres* **actividades familiares para hacer en el hogar** *para que las haga con sus hijos. La próxima vez, hablaremos sobre las experiencias que tuvieron con ellos cuando 'leyeron la tabla'!"*

- Distribuya las versiones de la actividad familiar para hacer en el hogar (Lea la tabla cuando elija bocadillos) y otras dos actividades de Leer la tabla: Lea la tabla cuando prepare el almuerzo para llevar y Lea la tabla en el supermercado. Revise cada una de las actividades adicionales con los participantes.
- Dígale al grupo que estas actividades sencillas ofrecen formas simples pero atractivas de ayudar a que sus familias Lean la tabla y se alimenten de manera más sana. Anime a los padres a que se tomen el tiempo de realizar las actividades en el hogar con sus hijos. En la próxima reunión, podrán compartir sus experiencias familiares con los demás.
- Pídales que tomen nota de cualquier comentario o descubrimiento que hagan sus familias cuando realicen juntos las actividades.
- Cuando regresen la próxima vez, el grupo hablará sobre lo que aprendieron, tanto ellos como sus familias, y sus experiencias generales al realizar las actividades en el hogar.

Recuérdeles a las familias que traigan las hojas de actividades la próxima vez.

# Día 2 Recapitule y comparta

**Materiales necesarios:**

- Rotafolio/caballete y rotuladores
- Copias del miniafiche/impresión reproducible *Acciones diarias de Lee la tabla*
- *Opcional:* copias de consejos para padres y consejos para preadolescentes, disponibles para descarga en **www.fda.gov/spottheblock**

**Tiempo necesario:**
**35 a 45 minutos**

## Introducción:

Dé al grupo la bienvenida por el regreso y dígales que espera que hayan disfrutado de las actividades de análisis de **Lee la tabla** con sus familias.

Pregúnteles: *"¿Les gustaron las actividades a sus familias? ¿Qué palabras les vienen a la mente cuando recuerdan a sus familias haciendo las actividades? " A medida que la conversación comienza a fluir, escriba las palabras que surgen en el rotafolio. Por ejemplo, podría escuchar calorías... tamaño de las porciones... divertido... sorpresa... escandalizados.*

## Haga una recapitulación de la actividad:

1. Divida a los participantes en tres grupos, uno por cada actividad para hacer en el hogar. (Asegúrese de que los integrantes de los grupos realmente completaron esa actividad específica; de lo contrario, cambie los grupos según sea necesario).
2. Entregue a cada grupo dos o tres hojas del rotafolio.
3. Haga que los grupos hablen de las experiencias, los aprendizajes y los comentarios que recibieron de sus familias respecto de las actividades. ¿Qué fue lo más importante que aprendieron sus familias? ¿Cómo pueden mantener en el tiempo ese impulso de comer saludablemente?

   Por ejemplo, podrían decir: *aprendieron cuántas calorías comían; aprendieron que su bolsa de papas favoritas tiene en realidad tres porciones y media; aprendieron que los pretzels extra salados que compraron tienen X% de VD de sodio.*
4. Pídales que escriban lo que aprendieron en el papel.
5. Invite a un voluntario de cada grupo a hacer una recapitulación para los demás.
6. Pídale a todo el grupo ideas para incorporar lo que aprendieron y hacerlo parte de sus vidas diarias. Como grupo, haga una lista de puntos clave que pueden servir como un futuro plan de acción para **Lee la tabla**; anime a los participantes a que anoten esas ideas y las pongan en práctica en sus hogares.

## Cierre:

Agradezca a los participantes su disposición y ayuda para enseñar a sus familias la importancia de utilizar la etiqueta de información nutricional para tomar decisiones informadas sobre la alimentación.

Distribuya el miniafiche *Acciones diarias de Lee la tabla*, uno para cada participante, para que lo lleven a su casa y lo muestren a sus familias, y los consejos para padres y consejos para niños opcionales si los descargó de **www.fda.gov/spottheblock**.

Recuerde a los padres que, a medida que los preadolescentes continúan Leyendo la tabla, harán cada vez mejores comparaciones y tomarán mejores decisiones de alimentación basándose en la información nutricional. Por ejemplo...

- Pueden **comprobar el tamaño de las porciones** para ver cuántas porciones *realmente* comen.
- Pueden **considerar las calorías** o el número de porciones por las calorías por porción.
- Pueden **elegir bien los nutrientes**. Recuérdeles que hagan lo siguiente:
  - — Es conveniente incorporar más de estos elementos: potasio, fibra, vitaminas A y C, hierro y calcio.
  - — Es conveniente incorporar menos de estos elementos: grasas *trans*, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares.

SPOT The Block

***Es fácil Leer la tabla...***
***y las familias pueden hacerlo hoy y todos los días.***

**Una nota importante sobre preguntas de nutrición:**

El programa de alcance comunitario **Lee la tabla** está diseñado para ayudarlo a promover la importancia de leer la etiqueta de información nutricional. *No* se espera que ofrezca asesoramiento, pautas o recomendaciones sobre nutrición. Para preguntas específicas sobre nutrición o relacionadas con la dieta o la salud, consulte estos sitios:

- **www.healthierus.gov/dietaryguidelines**
- **www.fda.gov/LabelMan**
- **www.mypyramid.gov**

# Lea la tabla al elegir bocadillos

**Cualquier momento es un buen momento para hablar de nutrición y alimentación saludable. Cada vez más niños y preadolescentes pasan tiempo solos después de la escuela; usted puede ayudarlos a Leer la tabla para que puedan tomar buenas decisiones cuando escogen sus bocadillos.**

## La actividad:

1. Pídale a sus hijos que elijan una bolsa de cereal, papas fritas, **galletas dulces o saladas, o pretzels**. Haga que midan en un tazón cuánto comerían normalmente como bocadillo. (Asegúrese de que no miren la etiqueta).
2. Luego, hágalos **Leer la tabla** (comprueben el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional) y que midan en otro tazón una "porción" de acuerdo con la etiqueta de información nutricional.
3. Juntos **comparen las dos porciones**. Hablen sobre la diferencia entre las dos cantidades. ¿Les sorprende ver cuánto es el tamaño real de la porción para este bocadillo?
4. Calcule las calorías de lo que suelen comer como bocadillo. Recuérdeles que, si comen dos porciones, deberán **duplicar las calorías** por porción para calcular cuántas calorías están incorporando.

## Consejos sabrosos para bocadillos

- Estimule el control de porciones para los bocadillos y trabaje con sus hijos para medir las porciones de sus bocadillos favoritos. Los bocadillos pueden luego separarse en porciones individuales según la cantidad que figura como "tamaño de la porción" en la etiqueta nutricional. Intente utilizar bolsas con cierre del tamaño de una porción.
- Algunas opciones de bocadillos saludables y que satisfacen son las siguientes:
  - Papas asadas
  - Frutos secos
  - Cóctel de frutos secos con nueces
  - Yogur bajo en grasas y quesos bajos en grasas
- Al pensar en las calorías, tenga en cuenta este sencillo parámetro: 100 es moderado y 400 es alto.

## Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta actividad?

   _____

2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?

   _____

3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?

   _____



SPOT The Block

# Lea la tabla cuando prepare el almuerzo para llevar

**La hora del almuerzo es un momento ideal para Leer la tabla. Recuérdeles a sus hijos que Lean la tabla en la cafetería... y conviértalo en un hábito familiar cuando prepare los almuerzos para llevar.**


## La actividad:

1. Pídale a su hijo que prepare un almuerzo de 600 calorías para llevar a la escuela o comer en el hogar. Los hermanos pueden ver quién elige las mejores opciones que suman esa cantidad de calorías. Recuérdeles que incluyan todos los elementos del sándwich, incluidos los condimentos.

| Ingrediente/Elemento | Calorías |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| **Total** | |

## Consejos para preparar almuerzos saludables y sabrosos:

- Para los alimentos que tienen más de una porción por envase, haga que su hijo mida **una porción**.
- Los sándwiches pueden variar en forma y tamaño; por eso, no limite los almuerzos a los panes tradicionales. Pruebe con tortillas o pan pita de harina integral, y hasta panecillos integrales. La fibra es un **nutriente que conviene incorporar** y puede encontrarse en muchos panes de harina integral. Haga que sus hijos **Lean la tabla** de diferentes tipos de panes para ver cuántos gramos de fibra contiene cada uno.
- Los productos untables y los aderezos suman en el conteo general de calorías. **Lea la tabla** de los productos untables y los aderezos que su familia usa para los sándwiches. Usted y sus hijos pueden llevarse una sorpresa.
  - — Pruebe mostaza o hummus en lugar de mayonesa.
- Rellene su sándwich con muchos "extras", pero haga que los extras cuenten. Haga que los niños intenten preparar almuerzos que incluyan los nutrientes que conviene incorporar: fibra, vitamina A y C, y estimule a su familia a que pruebe algunos de estos sabrosos agregados y que un sándwich adquiera toda una nueva personalidad.
  - — Lechuga fresca
  - — Tomate en rodajas
  - — Rodajas finas de pepino
  - — Pimiento rojo picado
- Las barras nutritivas y las barras de granola son sencillas y "empacables" para un delicioso bocadillo, pero no olvide **Leer la tabla** de estos agregados que van a la bolsa del almuerzo. Muchas de estas barras se parecen más a una galleta dulce que a una barra nutritiva. Elija una que se acerque a las 100 calorías y tenga muchos nutrientes que conviene incorporar.


## Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que le gustó más de esta actividad?

   _____

2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?

   _____

3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?

   _____

SPOT The Block

# Lea la tabla en el supermercado

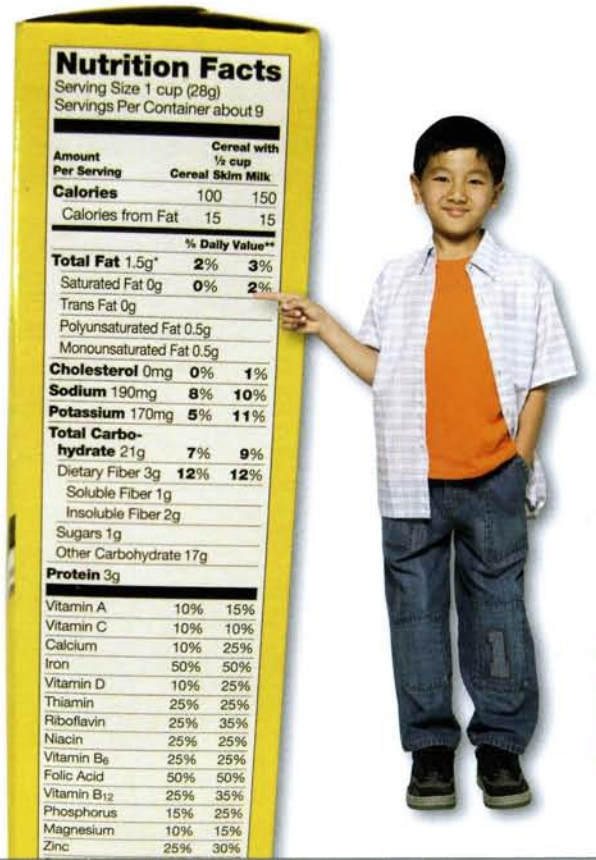
**Una de las mejores formas de que los niños se interesen en lo que contienen sus alimentos es dejarles participar en el proceso de toma de decisiones. Llévelos a comprar alimentos. Es una gran oportunidad para que comparen y contrasten sus comidas favoritas y para que "obtengan su información de alimentos en primer lugar".**

## La actividad:

1. Lleve a su hijo al pasillo de los cereales de su supermercado favorito.
2. Pídale que lea la tabla para encontrar un cereal bajo en azúcar y alto en fibras:
   - **a.** ¿Qué cereal tiene menos gramos de azúcar?
     Nombre: _____
     Gramos de azúcar: _____
   - **b.** ¿Qué cereal tiene más cantidad de fibra?
     (Recuerde: 5% VD es bajo y 20% VD es alto).
     Nombre: _____
     % VD de fibra: _____
3. Al regresar a casa, pídale que compare el cereal que compraron con el que ya tienen.
   - **a.** Menos gramos de azúcar del cereal de casa: _____
   - **b.** Más % VD de fibra del cereal de casa: _____

## Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que le gustó más de esta actividad?
   _____
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
   _____
3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?
   _____




SPOT The Block

SPOT The Block

# Plan de acción diaria para niños


## 1-2-3

### 1. Comprueba el tamaño de las porciones.

Un envase puede contener más de una porción. Saber cuántas porciones tiene un envase te permite descubrir el número total de calorías y nutrientes por envase.

### 2. Considera las calorías.

Cuando controlas las calorías de un alimento, ten en cuenta que 100 es moderado y 400 es alto. Anímate a contar las calorías que comes y bebes durante el día.

### 3. Elige bien los nutrientes.

Elige alimentos que tengan más "nutrientes que conviene incorporar" y menos "nutrientes que conviene evitar".

***Conviene incorporar:*** potasio, fibra, vitaminas A y C, hierro y calcio.

***Conviene evitar:*** grasas *trans*, grasas saturadas, colesterol, sodio y azúcares.

## A-B-C

### A... ¡es de acción!

- ¡Muestra tus conocimientos sobre nutrición! Enseña a tus amigos a **Leer la tabla** cuando eligen bocadillos en casa... la escuela ... el supermercado o en restaurantes de comida rápida.

### B... ¡es de bueno para leer la tabla!

- Cuando compares el % VD de los nutrientes, recuerda este consejo: ¡5% VD es bajo y 20% VD es alto!
- Las grasas *trans* y el azúcar no tienen el % VD en la etiqueta, así que usa los gramos por porción para comparar el contenido de grasas trans y azúcar de los alimentos. ¡Intenta comer la menor cantidad de grasas trans y azúcar que sea posible!

### C... ¡es de consultas en el sitio Web Leer la tabla!

- Recorre el sitio Web Leer la tabla para ver qué dicen tus personajes favoritos de Cartoon Network sobre la etiqueta de información nutricional. Visita **www.spottheblock.com**.

**Nutrition Facts**

Serving Size 1 package (6 oz)
Servings Per Container 1

| Amount Per Serving | |
|---|---|
| **Calories** 120 | Calories from Fat 10 |
| | **% Daily Value*** |
| **Total Fat** 1.5g | **2%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 5mg | **2%** |
| **Sodium** 125mg | **5%** |
| **Total Carbohydrate** 21g | **7%** |
| Dietary Fiber 1g | **4%** |
| Sugars 21g | |
| **Protein** 6g | |
| Vitamin A 2% • | Vitamin C 0% |
| Calcium 25% • | Iron 0% |

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

**Nota:** La etiqueta nutricional se basa en una dieta de 2000 calorías, pero las necesidades calóricas de una persona pueden ser diferentes. ¡Aprende más sobre tus necesidades calóricas en **www.mypyramid.gov**!