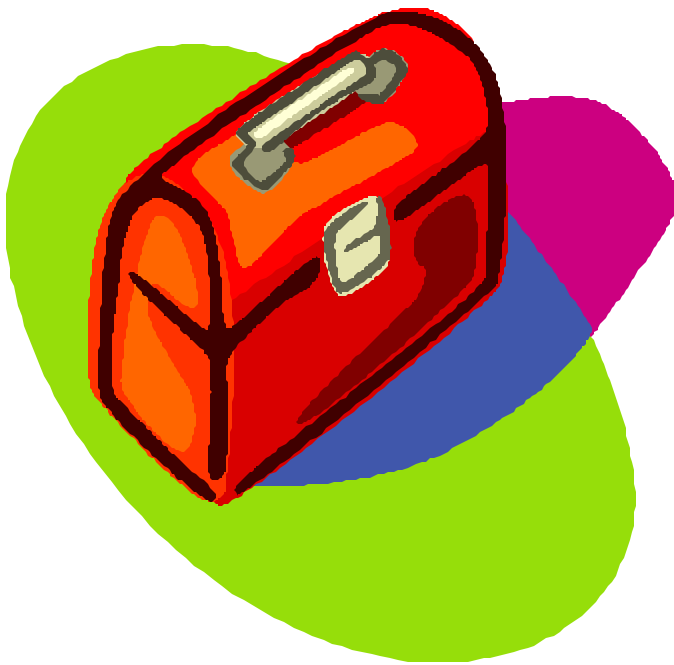


Aprendamos de las  
Etiquetas de los Alimentos

# La Lonchera



Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a escoger alimentos saludables para el almuerzo de su niño. Las etiquetas actuales de los alimentos proveen información acerca de los ingredientes y el contenido nutritivo. Lea la etiqueta de los ingredientes y la etiqueta “*Nutrition Facts*” (Información sobre nutrición) para conseguir información que necesite para seleccionar alimentos saludables.



University of California  
Cooperative Extension  
San Luis Obispo County



Este programa se realizó con fondos recibidos de la  
Proposición 10 a través de la Comisión para  
Niños y Familias del condado de San Luis Obispo.



## Las etiquetas de los ingredientes



Las etiquetas de los ingredientes le dicen qué contienen realmente los productos que compra. Por ley, los empaques de las comidas deben tener una lista de todos los ingredientes del producto. Esta información siempre está impresa a un lado o al dorso del empaque.

Los ingredientes en la comida aparecen en la lista según la cantidad de cada ingrediente en el alimento empacado. El ingrediente que pesa más es el primero en la lista, y el ingrediente que pesa menos es el último.

La etiqueta de “Nutrition Facts” y de los ingredientes



He aquí un ejemplo:

Revise la siguiente etiqueta de ingredientes de un paquete de **pan de trigo integral**:

Los ingredientes principales son: Harina de trigo **integral**, agua, gluten de trigo, azúcar morena, melaza, aceite de soya, miel, levadura, sal, almidón de trigo aculturado, avena, harina de soya, mejorantes para masa.

Compare la siguiente lista de ingredientes de la etiqueta de un paquete de **pan de trigo**:

Los ingredientes principales son: Harina de trigo **enriquecida**, agua, jarabe de maíz rico en fructosa, salvado de trigo, aceite de soya, melaza, gluten de trigo, sal, suero, sulfato de calcio, mejorantes para masa.

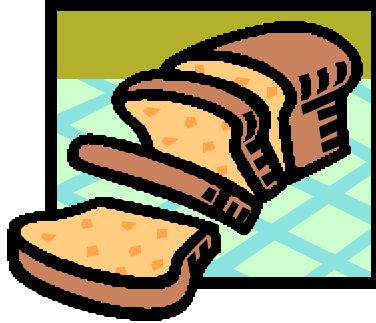
Si desea un pan de grano integral, ¿cuál pan escogería?

Probablemente escogería el primero puesto que está hecho mayormente de harina de trigo integral. El otro pan contiene mayormente harina de trigo enriquecida, conocida comúnmente como harina blanca.

Algunos panes de trigo sí contienen una pequeña cantidad de harina de grano integral. La harina de grano integral normalmente aparece en la lista como el tercer o cuarto ingrediente. Eso quiere decir que solamente una cantidad pequeña ha sido agregada al pan.

Una sugerencia: Cuando la lista de ingredientes es muy larga, el producto, por lo general, se compone principalmente de los primeros dos o tres ingredientes.

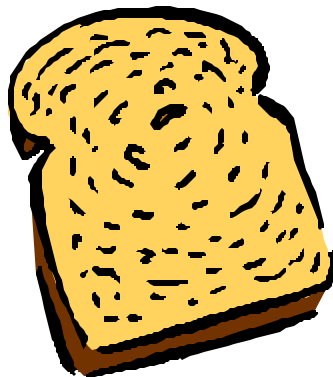
## ¿Cuál es mejor: Trigo integral o trigo?



**El pan de harina integral** contiene todo el grano del trigo y todos los nutrientes que existen en el trigo por naturaleza, incluyendo la fibra y los micronutrientes. El color natural del grano contribuye al color café del pan.

**El pan de trigo** contiene mayormente harina blanca enriquecida. Solamente una parte del grano de trigo se usa para hacer esta harina. Esta harina ha sido enriquecida para reemplazar los nutrientes principales que se hayan perdido durante la molienda; sin embargo, los nutrientes menores y la fibra no se reemplazan. El color café del pan de trigo viene de un colorante añadido, tal como la melaza.

Hoy día los expertos en nutrición recomiendan que se coman más granos enteros para aumentar la fibra dietética. El comer una dieta rica en fibra pueda ayudar a reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y puede ayudar a reducir el colesterol.





## ¡Fíjese si es jugo de fruta o bebida con sabor a fruta!



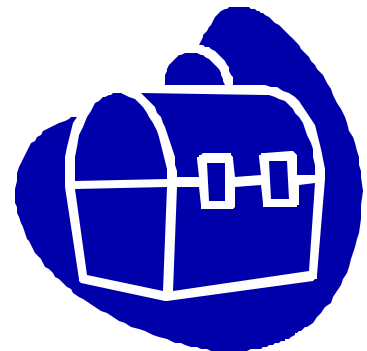
Si quiere saber si una bebida es jugo de fruta o es una bebida con sabor a fruta, lea las etiquetas para enterarse.

Un envase de jugo que dice “*100% juice*” (100% jugo) contiene solamente jugo de fruta. Tal jugo tendrá los nutrientes que tiene la fruta.

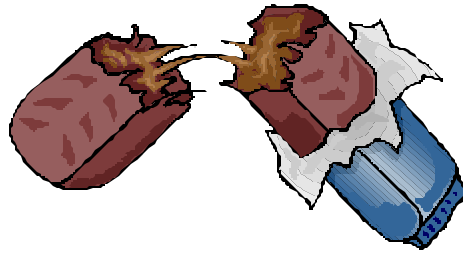
Las bebidas con sabor a fruta (*fruit drinks, fruit-ades, y fruit punches*) contienen principalmente azúcar y agua. Lea la etiqueta para averiguar el porcentaje de jugo natural que hay en el envase. La mayoría de las bebidas con sabor a fruta contienen menos de un 10 por ciento de jugo. Puede que las bebidas con sabor a fruta estén fortificadas con una o dos de las vitaminas importantes; sin embargo, no tienen todos los nutrientes que se encuentran en los jugos naturales.

## Nombres que suenan saludables

Muchas comidas tienen nombres que suenan saludables. Por ejemplo, “*fruit bits*” (trociitos de fruta) o “*fruit snacks*” (bocadillos de fruta) parecen ser frutas naturales. Pero en realidad son dulces hechos mayormente de azúcar junto con algo de concentrado de jugo de fruta. No se deje engañar por productos con nombres como estos—incluya fruta natural en vez de bocadillos de fruta en el almuerzo de su niño.



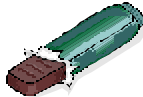
## ¿Barrita de granola o barrita de chocolate?



**A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de cierto alimento:**

Chocolate de leche (hecho de azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, sabor artificial), cacahuete (maní), jarabe de maíz, azúcar....

En qué producto se encuentra esta etiqueta, ¿en una barrita de granola o en una barrita de chocolate?  
En una barrita de chocolate.



**A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de otro producto:**

Chocolate de leche (hecho de azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, sabor artificial), cacahuete (maní), jarabe de maíz, azúcar, leche...

¿Describe esta etiqueta una barrita de granola o una barrita de chocolate? Es una barrita de granola.

Muchas barras de granola tienen ingredientes similares a los que tienen las barras de chocolate. En cuanto a la nutrición, la mayoría de las barras de granola y las barras de chocolate suministran calorías mayormente de grasa y azúcar, pero proveen poco en cuanto a otros nutrientes.





## La etiqueta “Nutrition Facts”

La etiqueta sobre nutrición que se llama “*Nutrition Facts*” puede ayudarle a seleccionar alimentos saludables. Esta etiqueta indica el valor nutritivo de una porción del producto. También muestra cómo el alimento encaja en la dieta completa diaria. Para cada porción del producto la etiqueta indica:

- \*El tamaño de una porción
- \*La cantidad de grasas, colesterol y sodio
- \*La cantidad de carbohidratos, incluyendo la fibra y los azúcares
- \*La cantidad de proteínas
- \*La cantidad de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro que este alimento provee para satisfacer las necesidades diarias (*Algunas etiquetas incluyen nutrientes adicionales en esta sección.*)

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 80%	* Vitamin C 60%
Calcium 4%	* Iron 10%

Es fácil comparar dos o más productos usando la etiqueta “*Nutrition Facts*”. Examine las siguientes etiquetas de “*Nutrition Facts*” para encontrar una alternativa con menos grasa que *potato chips* (hojuelas fritas de papa):

### Regular Potato Chips

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 30g (about 20 chips)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 160	Calories from Fat 100
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	17%
Saturated Fat 0g	18%

### Baked Potato Chips

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1oz. (28g/about 10 chips)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 30
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%

### Mini Pretzel Twists

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 22 pieces (28g)	
Servings Per Container About 15	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 110	Calories from Fat 10
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%

El cuadro “*Nutrition Facts*” indica que una porción de cada producto es de un tamaño similar—de 28 a 30 gramos.

- \*Una porción de *Regular Potato Chips* (Hojuelas fritas de papa) tiene 160 calorías y 11 gramos de grasa.
- \*Una porción similar de *Baked Potato Chips* (Hojuelas de papa al horno) tiene 120 calorías y 3 gramos de grasa.
- \*Una porción de *Mini Pretzel Twists* (Trencitas de *pretzels*) tiene 110 calorías y 1 gramo de grasa.



## Porcentaje del Valor Diario (% Daily Value)

La columna “% Daily Value” (Porcentaje del Valor Diario) indica si el alimento es rico en nutrientes o si tiene pocos nutrientes. Un Porcentaje del Valor Diario de 5 o menos indica que el alimento provee solamente una pequeña cantidad del nutriente. Cualquier alimento con un Porcentaje del Valor Diario de 20 o más provee una cantidad grande del nutriente.

Utilice “% Daily Value” para seleccionar alimentos que tengan poca grasa, colesterol y sodio y para seleccionar alimentos que sean ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Una guía sencilla a “% Daily Value”:

- \*5% o menos es bajo
- \*20% o más es alto

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30
%Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 300mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 80%	* Vitamin C 60%
Calcium 4%	* Iron 10%

**Nota:** Aunque esta etiqueta se basa en las necesidades de los adultos, puede usarse también como una guía general para los niños pequeños.

## Ideas para almuerzos saludables

½ Sándwich de atún y queso en pan de trigo integral  
(hecho con mayonesa con grasa reducida)

Mini *Pretzels*

Jugo de naranja de 100% jugo

Huevo duro en rebanadas

½ Quesadilla

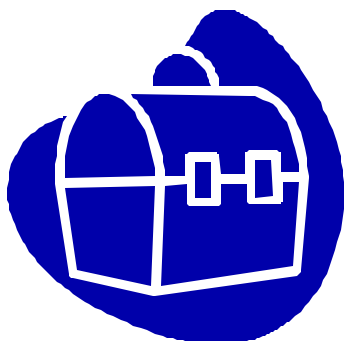
Ejotes frescos

½ Banana

Agua

A continuación hay una receta para una comida que los niños disfrutan mucho. ¡Y su niño puede ayudarle a prepararla!

Mezcla de cereal y frutas secas (*Trail Mix*)\*  
hecha en casa  
Palitos de zanahoria  
Leche baja en grasa



\*1/4 taza de cereal de avena tostada  
2 cucharadas de pasas o fruta seca picada  
1 cucharada de semillas de girasol o pepitas  
5 palitos *pretzels*

Ponga todos los ingredientes en una bolsa de plástico. Selle la bolsa y sacúdala.



## ¿Sabía usted que...?

El azúcar se conoce por muchos nombres. Las etiquetas de los ingredientes pueden mencionar el azúcar de las siguientes maneras:

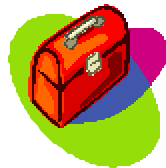
*Corn Syrup* (jarabe de maíz)  
*Corn Sweeteners* (edulcorantes de maíz)  
*High Fructose Corn Syrup* (jarabe de maíz rico en fructosa)  
*Invert Sugar* (azúcar invertido)  
*Honey* (miel)  
*Molasses* (melaza)  
*Natural Sweetener* (edulcorante natural)  
*Malto-dextrin* (dextromaltosa)  
Cualquier ingrediente que termina en “—ose” (tales como “*dextrose*” [dextrosa], “*lactose*” [lactosa], o “*fructose*” [fructosa])



## ¿Cuántas formas de azúcar hay en la siguiente lista de ingredientes?

*Unbleached wheat flour* (harina de trigo sin blanquear), *butter* (mantequilla), *sugar* (azúcar), *corn syrup* (jarabe de maíz), *eggs* (huevos), *dextrose* (dextrosa), *non-fat milk* (leche descremada), *baking soda* (bicarbonato de soda), *cream of tartar* (crémor tártaro).

([sugár [azúcar], corn syrup [jarabe de maíz], dextrose [dextrosa])



## Más información

Puede obtener más información en cuanto a cómo leer y usar las etiquetas de los alimentos en el sitio en la red: <http://www.vm.cfsan.fda.gov/label.html>

*La Lonchera* es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empaacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empaacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekinder que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Autora: Shirley Peterson, MS, RD, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Universidad de California Extensión Cooperativa, Condado de San Luis Obispo. Diseñador: Cheryl May. Junio 2002.

Traducción al español: Beverly Snowden

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.