



La etiqueta de información nutricional puede ayudar a los jóvenes a elegir de manera sana

La U.S. Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU.) exhorta a los niños a leer las etiquetas para que tomen decisiones alimenticias sanas con la campaña Read the Label (Lee la etiqueta)!

La **etiqueta de información nutricional** es una herramienta sencilla que viene en todos los paquetes de alimentos y bebidas. Permite a los niños saber exactamente qué están consumiendo y les ayuda a elegir y comparar golosinas y otros alimentos. Cuanto antes empiecen a usar la etiqueta de información nutricional más pronto tomarán decisiones que les ayudarán a seguir sintiéndose bien y a procurarse una buena salud en el largo plazo.

Los jóvenes pueden seguir estas ideas para empezar, y muy pronto verán lo *fácil* que es leer la etiqueta. Los padres, los cuidadores y otras personas que interactúan con los jóvenes también pueden ayudar a enseñar con el ejemplo si siguen estos pasos clave al leer las etiquetas.

- **Revise el tamaño de la porción.** Toda la información nutricional que aparece en la etiqueta de información nutricional se basa en *una porción* del alimento en cuestión. Sin embargo, es común que *un paquete* de un alimento contenga *más de una* porción. Si un paquete viene con dos (o más) porciones y uno se come todo el paquete, en realidad consume dos veces (o más) el número de calorías y nutrientes que aparecen en la etiqueta. Siempre hay que verificar todo.
- **Considere las calorías.** Para efectos de control de peso (sea para bajar, aumentar de peso o mantenerlo) es importante prestar atención a las calorías. La meta general es equilibrar la cantidad de calorías ingeridas y la cantidad de calorías que usa el cuerpo. Como regla general, 400 calorías o más por porción en un solo alimento se considera alto y 100 calorías se considera moderado.
- **Elija los nutrientes con criterio.** Hay algunos nutrientes que los jóvenes harían bien en "disminuir" de su dieta. Los niños pueden usar el **valor porcentual diario (Percent Daily Value, %DV)** en la etiqueta de información nutricional para preferir alimentos bajos en **grasas saturadas, sodio y azúcares**. Hay una guía fácil: 5%DV o menos de un nutriente significa que ese alimento tiene un *bajo contenido* de tal nutriente y 20%DV o más significa que tiene un *alto contenido*. Los azúcares no tienen %DV, por eso hay que recordar a los niños que verifiquen la cantidad de gramos (g) a modo de guía.

Los niños pueden empezar a usar la **etiqueta de información nutricional** hoy para comparar los alimentos y elegir sus golosinas de manera inteligente. Al conocer el tamaño de una porción y sus calorías y nutrientes aprenderán a ser proactivos en el manejo de una dieta sana.

Si desea más información consulte la [Campaña de la FDA para que los jóvenes lean las etiquetas](#). En la página www.fda.gov/nutritioneducation encontrará más materiales didácticos sobre nutrición elaborados por la FDA.

La FDA está proponiendo actualizar la Etiqueta de Información Nutricional en los alimentos envasados. Para más información, vea [Un vistazo a la nueva etiqueta de información nutricional propuesta](#).