



La FDA ayuda a los niños a leer las etiquetas

Septiembre es el Mes Nacional de la Obesidad Infantil. Para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones saludables en la elección de sus alimentos, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) alienta a los niños a **¡Leer la Etiqueta!**

La **etiqueta de Información Nutricional** es una herramienta simple disponible en los **paquetes de alimentos y bebidas**. Permite que los niños sepan exactamente qué están comiendo y los ayuda a elegir y comparar bocadillos y otros alimentos. Cuanto antes los niños empiecen a usar la etiqueta de Información Nutricional, más pronto tomarán decisiones que los hará sentirse geniales y rumbo hacia una buena salud duradera.

Más información en:

<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm20026097.htm>
<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm281746.htm>

NOTA: La FDA ha informado cambios finales para actualizar la etiqueta de Información Nutricional para alimentos empaquetados con la información científica más actualizada, incluso la relación entre la dieta y las enfermedades crónicas. La FDA continuará educando a los consumidores sobre todos los aspectos de la nueva etiqueta, enfatizando los importantes cambios y mejoras que se observarán en los próximos dos o tres años. Si desea más información consulte [Cambios en la etiqueta de Información Nutricional](#).

Los jóvenes pueden seguir los siguientes consejos para comenzar, y pronto verán qué *fácil* es en realidad leer la etiqueta. Los padres, los cuidadores y otras personas que interactúen con los niños también pueden ayudar a enseñar a leer las etiquetas siguiendo los siguientes pasos:

- **Controle el tamaño de las porciones.** Toda la información detallada en la etiqueta de Información Nutricional se basa en **una porción** de la comida. Pero es común que un paquete de alimentos contenga más de una porción. Por ejemplo, si un paquete contiene *dos porciones* y usted come todo el paquete, usted está consumiendo el *doblo de calorías y nutrientes* detallados en la etiqueta. ¡Asegúrese de controlar eso!
- **Tenga en cuenta las calorías.** Para mantener un peso saludable, es importante prestar atención a las calorías. El objetivo es equilibrar la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que usa su cuerpo. Como regla general, **400 calorías** por porción para un único elemento de comida es **elevado** y **100 calorías** es **moderado**.



- **Elija los nutrientes de manera inteligente.** Hay ciertos nutrientes que los jóvenes deberían consumir "menos". Se trata de las **grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos**. Los niños pueden usar el Porcentaje de Valor Diario (**Percent Daily Value, %DV**) de la etiqueta de Información Nutricional para encontrar alimentos que sean más bajos en grasas saturadas y sodio. El %DV para azúcares añadidos aparecerá en la [nueva etiqueta de Información Nutricional](#). Esta es una guía simple: **5% DV** o menos de un nutriente significa que el alimento es **bajo** en dicho nutriente, y **20% DV** o más significa que es **elevado**.

Los niños pueden empezar hoy a usar la etiqueta de Información Nutricional para comparar alimentos y elegir sus bocadillos de manera inteligente. Conociendo el tamaño de la porción de un alimento, las calorías y los nutrientes, pueden hacerse cargo de manejar su propia dieta saludable.

Contacto: Medios: 1-301-796-4540 Consumidores: 1-888-SAFEFOOD (llamada gratuita)