



HLC1

HACIENDO LAS COMPRAS

Entendiendo las etiquetas nutricionales

Tiempo: 70 minutos

Entender lo que tiene nuestra comida es crítico para elegir opciones más sanas. Aprenda cómo leer las etiquetas nutricionales al comparar productos similares. Aplique su nuevo conocimiento de calorías, sodio, azúcar, grasas saturadas y proteína en una tienda ficticia. Disfrute el sentimiento de ser un comprador confiado y saludable.

OBJETIVOS:

Identificar los tamaños correctos de las porciones y los totales calóricos correspondientes.

Describir la diferencia entre los nutrientes que debe limitar y los que necesita para mantenerse saludable.

Elegir la opción más sana al comparar las etiquetas de información nutricional de dos productos similares.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Pique cilantro y cebolla morada por receta y llene desde antes las bolsas con los ingredientes medidos.
- Coloque en la estación de demostración los ingredientes enlatados y los ingredientes restantes que serán compartidos.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se dividirán en equipos para la competencia de ensalada picada y practicarán, picar y cortar. Gana el equipo que utilice sus cuchillos de forma más eficiente y segura en toda la preparación de la ensalada.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su merienda sano mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para Entendiendo las etiquetas nutricionales

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video - [Entendiendo las etiquetas nutricionales](#)
- Artículo - [Entendiendo las etiquetas nutricionales de los alimentos](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta - [Ensalada \(o salsa\) de frijol negro](#)
- Material impreso - [Coma sabiamente con las etiquetas de información nutricional](#)
- Material impreso - [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Cuchillo cocinero
- Cuchillo deshuesador
- Cuchillo dentado
- Cuchillo para pelar
- Tabla para picar
- Toalla
- Apio
- Fresas
- Pimiento verde o morrón
- Tazas (para probar)

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio o sin sal añadido
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros regulares
- 1 lata de 15 onzas de maíz de grano entero bajo en sodio o sin sal añadido
- 1 lata de 15 onzas de maíz regular
- 1 lata de 15 onzas de jitomate en cubo sin sal añadido
- 1 lata de 15 onzas de jitomate en cubo regular
- ½ taza de cebolla morada en cuadritos
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de cidra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 lima
- Bolsas del supermercado
- Tazas/cucharas medidoras
- Abrelatas
- Tazones (para probar)
- Tenedores (para probar)
- Opcional: si hay disponible, use el fregadero y una coladera para enjuagar y escurrir las verduras enlatadas.

* La receta rinde para 6 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración Entendiendo las etiquetas nutricionales

Reparta el material de Entendiendo las etiquetas nutricionales antes de la demostración para que los participantes puedan irlo siguiendo



DIGA:

Aprender cómo leer y entender las etiquetas alimentarias puede ayudarles a tomar decisiones más sanas. Voy a darles algunos consejos sobre cómo sacarle el máximo provecho a la información de las etiquetas nutricionales. Deben saber que los alimentos empacados van evolucionando gradualmente para tener esta etiqueta actualizada. Una gran diferencia es que la nueva etiqueta muestra tanto los **azúcares añadidos** como los **azúcares totales**. Los azúcares añadidos se agregan a los alimentos durante la preparación o procesamiento. Los azúcares naturales como la fructosa (en fruta) y la lactosa (en leche) no son considerados como azúcares añadidos. La AHA recomienda menos de 150 calorías o 9 cucharaditas de azúcar añadido para la mayoría de los hombres y menos de 100 calorías o 6 cucharaditas de azúcar añadido para la mayoría de las mujeres y para los niños y jóvenes.

Primero comencemos con la información de porción hasta arriba de la etiqueta; esta les dice el tamaño de una porción única y el número total de porciones por contenedor o empaque.

Después podemos revisar las calorías totales por porción. Es importante poner atención a las calorías por porción y a cuántas porciones están realmente comiendo. Si duplican las porciones que comen, dupliquen las calorías y los nutrientes.

Ahora veamos las **grasas saturadas, grasas trans y niveles de sodio**. Queremos limitar estos nutrientes. La AHA recomienda no más de 13 gramos de grasa saturada, la menor grasa trans posible y no más de 1,500 mg de sodio al día. Estas recomendaciones se basan en una dieta de 2,000 calorías.

Más adelante en la etiqueta podemos ver la **fibra dietética**, la **proteína**, el **calcio**, el **hierro**, las vitaminas y otros nutrientes que necesitan consumir todos los días. Asegúrense de ingerir la cantidad suficiente de estos nutrientes para llevar una dieta balanceada.

Si vemos el lado derecho de la etiqueta podemos ver los **valores % diarios**; esto nos dice el porcentaje de cada nutriente en una porción única en términos de la cantidad recomendada diaria. Como guía, cuando queremos consumir menos de un nutriente (como grasas saturadas o sodio) hay que elegir alimentos con un valor porcentual diario de 5% o menos. Si queremos consumir más de un nutriente (como fibra), podemos buscar alimentos con un valor % diario más alto, como 20% o más.

Tengo un par de consejos finales para entender la etiqueta de información nutricional.

Recuerden que la información mostrada en esta etiqueta se basa en 2,000 calorías al día. Puede que debamos comer menos o más de 2,000 calorías dependiendo nuestra edad, género, nivel de actividad y si estamos tratando de perder, ganar o mantener peso. Su proveedor de servicios médicos puede ayudarles a descubrir cuántas calorías necesitan.

Además, si la etiqueta dice que un alimento contiene "0 gramos" (g) de grasa trans, pero tiene "aceite parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes, significa que contiene grasa trans, pero menos de 0.5 gramos por porción. Así que, si comemos más de una porción, podemos rápidamente llegar a nuestro límite diario de grasas trans.

Guión para la actividad Entendiendo las etiquetas nutricionales

Coloque los productos enlatados en la estación de demostración. Ponga los alimentos “regulares” junto a los “mejores”. Coloque al final de la mesa las botellas de vinagre de sidra, aceite de oliva, el frasco de ajo y los limas.

Divida a los participantes en equipos y reparta la receta.



DIGA:

Cada equipo pasará al frente a recoger su receta y elegir los ingredientes requeridos en ella.

Recuérdale a los participantes que compartan los siguientes ingredientes: vinagre de sidra, aceite de oliva, ajo y limas.



DIGA:

Cuando vengan a la estación de demostración, tomen una bolsa de compras, que ya tiene dentro el cilantro y la cebolla morada en cuadritos. Cuando comiencen a comprar en la tienda ficticia, deben ver las etiquetas nutricionales y comparar las diferentes opciones enlatadas. Asegúrense de agarrar la versión más sana de los ingredientes y regresar al área de su equipo para comenzar a cocinar.



Una vez que todos hayan terminado su preparación, divídanla en los tazones y compártanla con el equipo.

Ensalada (o salsa) de frijol negro

Rinde 6 porciones; $\frac{3}{4}$ taza por porción
Por porción: 142 Calorías; 0.5 g Grasas saturadas; 11 mg Sodio



La puede servir fría como guarnición de ensalada para cualquier platillo. Puede calentarla en el microondas para usarse como relleno para tacos.

INGREDIENTES

- 1 lata de 15.5 onzas de frijol negro bajo en sodio o sin sal añadido
- 1 lata de 15.5 onzas de maíz bajo en sodio o sin sal añadido
 - o $\frac{3}{4}$ taza de maíz de grano entero congelado
- 1 pimiento mediano en cubos o 1 jitomate mediano en cubos
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla morada en cubos
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de una lima

INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes. Deje enfriar por lo menos una hora.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

+ COMA / SABIAAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones más sabias, ¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	10%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

HEART.ORG/EATSMART



Healthy For Good™

1 Comience con la información de las porciones.

Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

2 Revise las calorías totales por porción.

Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

3 Limite ciertos nutrientes.

Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.

Coma alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

5 Guía rápida del valor % diario.

- El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
- Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
- Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
