



HC1

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 alimentarias al comparar y contrastar la información nutricional y los ingredientes en productos similares. Practique su nuevo conocimiento de calorías, proteínas, sodio, azúcar y grasas saturadas 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 necesita limitar y los que necesita comer en cantidades suficientes.

Elegir correctamente la opción más sana al comparar.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprima/compre todos los materiales.
- 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 los ingredientes enlatados y los ingredientes restantes que serán compartidos en la estación de demostración.
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Proporcione una descripción breve 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. *10 Minutos*

## DEMOSTRACIÓN

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guion para la demostración). *10 Minutos*

## ACTIVIDAD

- Los participantes visitarán una tienda ficticia y practicarán la habilidad de comparar etiquetas alimentarias para identificar las opciones más sanas. *20 Minutos*

## RECAPITULACIÓN

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo sano mientras revisan todos juntos dicha información. *10 Minutos*

## DEFINICIÓN DE METAS/CIERRE

- Elija una actividad de 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). *20 Minutos*



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

# 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](http://heart.org).

- Video demostrativo Entendiendo las etiquetas nutricionales
- Receta de ensalada (o salsa) de frijol negro
- Material impreso de Entendiendo las etiquetas nutricionales de los alimentos
- Material impreso de Comparación lado a lado
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

## INGREDIENTES\* Y MATERIAL\*\* PARA LA ACTIVIDAD

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

# Guion de demostración: Entendiendo las etiquetas nutricionales

**Utilice si no puede mostrar el video.**

**Reparta el material de Comparación lado a lado antes de la demostración para que los participantes puedan ir la 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. Haremos referencia a la etiqueta de información nutricional actual, pero deben saber que los alimentos empacados gradualmente evolucionan a tener una etiqueta actualizada. Pueden comparar las dos etiquetas en su material impreso de Comparación lado a lado. Una diferencia principal es que la nueva etiqueta muestra azúcares añadidos. Estos azúcares se agregan a los alimentos durante la preparación o procesamiento, o son aquéllos que se agrega en la mesa. Los azúcares naturales como la fructosa (en fruta) o 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 mujeres y niños.

 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.

 **DIGA:** Si bajamos en la etiqueta podemos ver la fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que necesitan todos los días. Hay que asegurarnos de obtener suficientes 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 navegar en una etiqueta con 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.

## Guion 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 limones.**

**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 limones.**



**DIGA:** Cuando vengan a la estación de demostración, agarren una bolsa de compras, que ya tiene dentro el cilantro y la cebolla morada. 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



Por porción:  
142 Calorías  
0.5 g Grasas saturadas  
11 mg Sodio  
\$0.84  
  
Rinde 6 porciones

Frío es una excelente guarnición de ensalada para cualquier platillo, o puede calentarse en el microondas para usarse como relleno para tacos.

### INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz. de frijol negro bajo en sodio o sin sal añadida
- 1 lata de 15.5 oz. de maíz bajo en sodio o sin sal añadida **o**  
¾ taza de maíz de grano entero congelado
- 1 medio pimiento en cubos **o**  
1 jitomate mediano en cubos
- ½ taza de cebolla morada en cubos
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de un limón

### INSTRUCCIONES

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

*Derechos reservados de la receta ©2016 American Heart Association.*

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

## 1. Comiencen con la información de las porciones que se encuentra hasta arriba de la etiqueta.

Ésta les dará el tamaño de una porción única y el número total de porciones por contenedor (empaquete).

## 2. Después revisen las calorías totales por porción.

Pónganle atención a las calorías por porción y cuántas porciones comen realmente. Si duplican las porciones que comen, dupliquen las calorías y los nutrientes.

## 3. Limiten estos nutrientes.

Con base en una dieta de 2,000 calorías, intenten comer máximo 13 gramos de grasa saturada, la menor grasa trans posible y no más de 1,500 mg de sodio.

## 4. Busquen suficientes de estos nutrientes.

Asegúrense de consumir suficiente fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes necesarios todos los días.

## 5. Guía rápida sobre el valor porcentual diario:

El valor porcentual diario (DV) les dice el porcentaje de cada nutriente en una porción, con base en la cantidad diaria recomendada.

Como guía, elijan alimentos con 5 por ciento o menos de valor porcentual diario para grasas saturadas, trans y sodio.

Si quieren comer más de un nutriente, como fibra o proteína, busquen alimentos con 20 por ciento o más de valor porcentual diario.

## AQUÍ HAY MÁS CONSEJOS:

Recuerden que la información mostrada en este panel se basa en 2,000 calorías al día. Puede que necesiten comer más o menos calorías dependiendo de su edad, género, nivel de actividad y si están tratando de perder, ganar o mantener su peso. Su proveedor de servicios médicos puede ayudarlos a descubrir cuántas calorías necesitan.

Cuando 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.

Derechos reservados © 2016 American Heart Association

# Comparación lado a lado: Originales y Nuevas etiquetas nutricionales



Nota: Estas imágenes tienen propósitos ilustrativos para mostrar cómo la nueva etiqueta de información nutricional podría verse en comparación con la etiqueta vieja. Ambas etiquetas representan productos ficticios.

## ETIQUETA ORIGINA

<b>Nutrition Facts</b>		
Serving Size 2/3 cup (55g)		
Servings Per Container About 8		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b> 230	Calories from Fat 72	
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b> 8g		<b>12%</b>
Saturated Fat 1g		<b>5%</b>
Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg		<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg		<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g		<b>12%</b>
Dietary Fiber 4g		<b>16%</b>
Sugars 1g		
<b>Protein</b> 3g		
Vitamin A		10%
Vitamin C		8%
Calcium		20%
Iron		45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.		
	Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g

Cuando la etiqueta hipotética original fue creada en 2014, aún no se proponía poner los azúcares añadidos, así que la etiqueta “original” muestra 1 g de azúcar como ejemplo.

## ETIQUETA NUEVA

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 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.	

La imagen creada para la “nueva” etiqueta enlista 12 g de azúcares totales y 10 g de azúcares añadidos para dar un ejemplo de cómo se dividiría con el valor % diario.

Fuente: FDA 2016

[www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/UCM501646.pdf](http://www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/UCM501646.pdf)

# Fijando metas SMART

---

## 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:

---

---

---

---

---

---

---

---