

# Leyendo las Etiquetas de Alimentos

Todos los alimentos empaquetados o enlatados tienen "Datos de Nutrición". ¿Pero qué significan? 1 de cada 3 niños en California sufre de sobrepeso o está en riesgo de tener sobrepeso, por esta razón, el entender estas etiquetas lo puede ayudar a tomar decisiones saludables para sus hijos.

**El tamaño de la porción (Serving Size)** es la cantidad de la comida que se va a comer un adulto. Toda la información debajo del tamaño de la porción se basa solo en la porción individual, no en la caja o lata entera de comida. Asegúrese de mirar las porciones por contenedor, caja o lata para encontrar el número total de porciones en un paquete entero de comida.

Cuando los niños comen más **calorías (Calories)** de las necesarias puede ocasionar que desarrollen obesidad y otras enfermedades. Se recomienda que los niños de 1 año consuman 900 calorías al día, mientras que los niños de 5 años consuman aproximadamente 1400 calorías al día para mantener una dieta saludable.

**La grasa (Fat)**, especialmente la grasa saturada, debe ser limitada ya que está relacionada con la obesidad infantil. Las comidas fritas, los productos lácteos de leche entera, la carne grasosa y el aceite vegetal están entre los productos altos en grasa que deben ser limitados.

El comer **azúcar (Sugar)** puede ocasionar obesidad infantil y aumentar el riesgo de que su hijo desarrolle enfermedades dentales. El azúcar siempre se debe comer con moderación y los edulcorantes artificiales deben evitarse ya que no son recomendados para los niños menores de 5 años.

**El % de valor diario (% Daily Value)** indica qué porcentaje de la cantidad total diaria de cada nutriente se encuentra en cada porción alimenticia para un adulto (basado en una dieta diaria de 2,000 calorías). Recuerde que el número de las calorías recomendadas para un niño debe ser mucho menos que las calorías consumidas por adultos.

Las **vitaminas (Vitamins)** ayudan a desarrollar huesos fuertes, le dan energía a su hijo y ayudan a prevenir enfermedades. Compre y sirva alimentos altos en vitaminas incluyendo la vitamina A y C, hierro y calcio.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
<b>Calories 115</b>		Calories from Fat 12	
<b>Total Fat</b> 1g			2%
Saturated Fat	0g		1%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg			0%
<b>Sodium</b> 336mg			14%
<b>Total Carbohydrate</b> 23g			8%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	4g		
<b>Protein</b> 2g			
<b>Vitamin A</b>	4%	<b>Vitamin C</b>	0%
<b>Calcium</b>	2%	<b>Iron</b>	6%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		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
Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Para más información sobre la nutrición saludable y los programas de FIRST 5 Santa Clara County, por favor llame al (408) 260-3700 o visite [www.first5kids.org](http://www.first5kids.org).

