

# UC Agriculture & Natural Resources

## Nutrition and Health

### Title

La lonchera, B: Aprendamos de las etiquetas de los alimentos

### Permalink

<https://escholarship.org/uc/item/1096m86n>

### Author

Peterson, Shirley

### Publication Date

2009-03-01

### DOI

10.3733/ucanr.8108-S

Peer reviewed

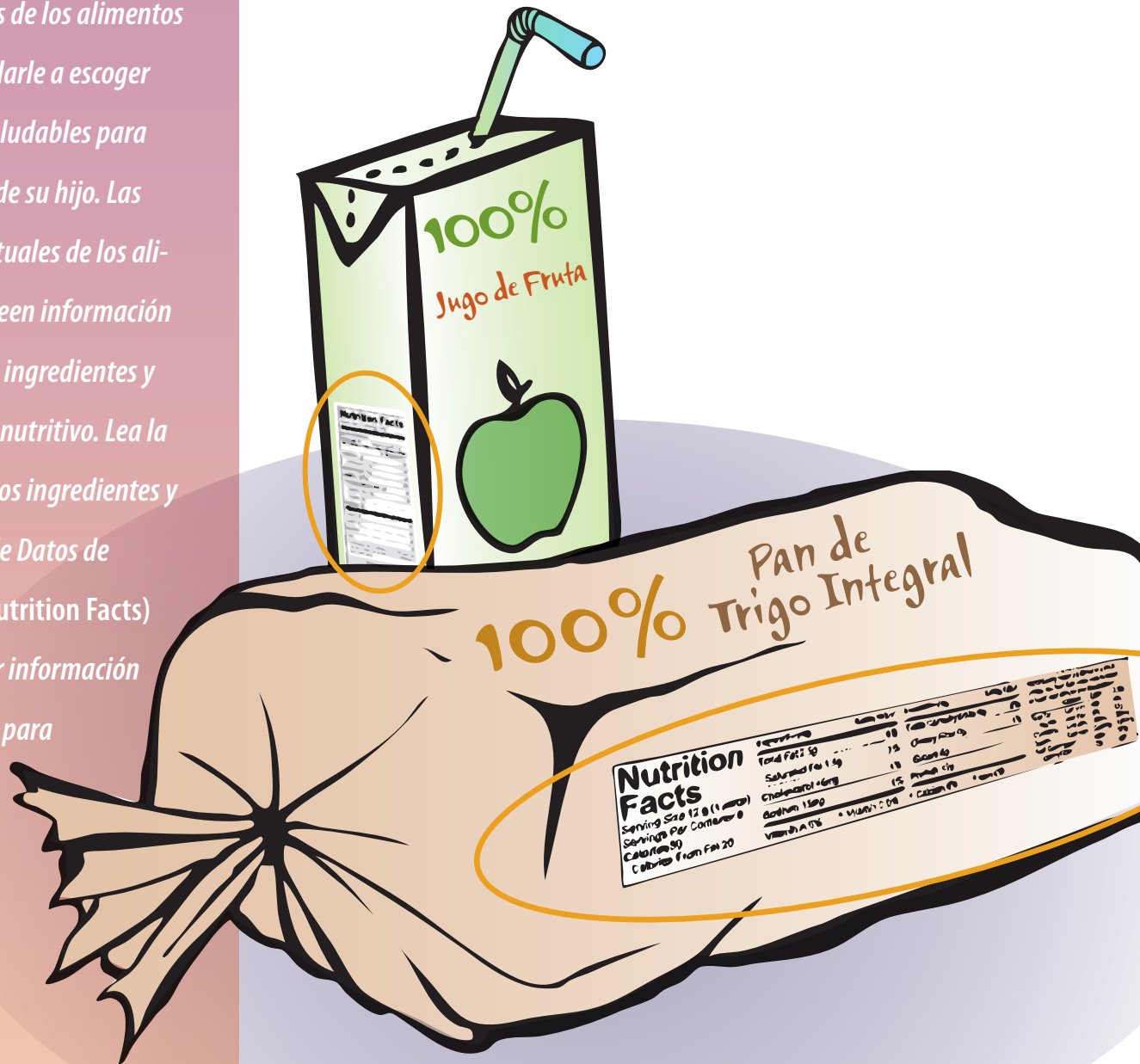
# La lonchera

FOLLETO B

Publicación 8108-S

## APRENDAMOS DE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos pueden ayudarle a escoger alimentos saludables para el almuerzo de su hijo. Las etiquetas actuales de los alimentos proveen información acerca de los ingredientes y el contenido nutritivo. Lea la etiqueta de los ingredientes y la etiqueta de Datos de Nutrición (Nutrition Facts) para obtener información que necesita para seleccionar alimentos saludables.



SHIRLEY PETERSON, Asesora de Nutrición y Asuntos de la Familia y del Consumidor,  
Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo

## Las etiquetas de ingredientes

Las listas de ingredientes le dejan saber qué contienen realmente los productos que compra. Por ley, los empaques de los alimentos deben tener una lista de todos los ingredientes que contiene el producto. Esta información siempre está impresa en la parte de afuera del empaque.

Los ingredientes del producto aparecen en la lista según la cantidad de cada ingrediente en el alimento empacado. El ingrediente que pesa más es el primero en la lista, y el ingrediente que pesa menos es el último.

Revise esta etiqueta de ingredientes de un paquete de **pan de trigo integral**:

*Ingredientes:* harina de trigo **integral**, agua, gluten de trigo, azúcar moreno, melaza, aceite de soya, miel, levadura, sal, almidón de trigo fermentado, avena, harina de soya, mejorantes para masa.

Compare la siguiente lista de ingredientes de la etiqueta de un paquete de pan de trigo:

*Ingredientes:* harina de trigo **enriquecida**, agua, almíbar de maíz rico en fructosa, salvado de trigo, aceite de soya, melaza, gluten de trigo, sal, suero, sulfato de calcio, mejorantes para masa.

Si desea un pan de grano integral, ¿cuál pan hay que escoger?

Escogería el primero puesto que está hecho mayormente de harina de trigo integral. El otro pan contiene mayormente harina de trigo enriquecida, conocida comúnmente como harina blanca.

Algunos panes de trigo sí contienen una pequeña cantidad de harina de grano integral. La harina de grano integral normalmente aparece en la lista como el tercer o cuarto ingrediente. Eso quiere decir que solamente una cantidad pequeña ha sido agregada.

**Sugerencia:** Cuando la lista de ingredientes es muy larga, el producto, por lo general, se compone principalmente de los primeros dos o tres ingredientes.

He aquí un ejemplo:

**La etiqueta de Nutrition Facts y de los ingredientes**



## Porcentaje (%) del Valor Diario

La columna de **% del Valor Diario** (*% Daily Value*) en la etiqueta de Datos de Nutrición indica si un alimento contiene muchos o pocos nutrientes. Un **% del Valor Diario** de 5% o menos significa que el alimento proporciona una pequeña cantidad del nutriente. Un alimento con un **% del Valor Diario** de 20% o más provee una buena cantidad del nutriente.

Use el **% del Valor Diario** para seleccionar alimentos con poca grasa, grasa saturada, colesterol y sodio y para escoger alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales.

### Una guía rápida del % del Valor Diario

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

**Nota:** Aunque esta etiqueta se basa en las necesidades de un adulto, se puede usar como una guía general para niños pequeños.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90      Calories from Fat 30

**% Daily Value**

Total Fat 3g      5%

Saturated Fat 0g      0%

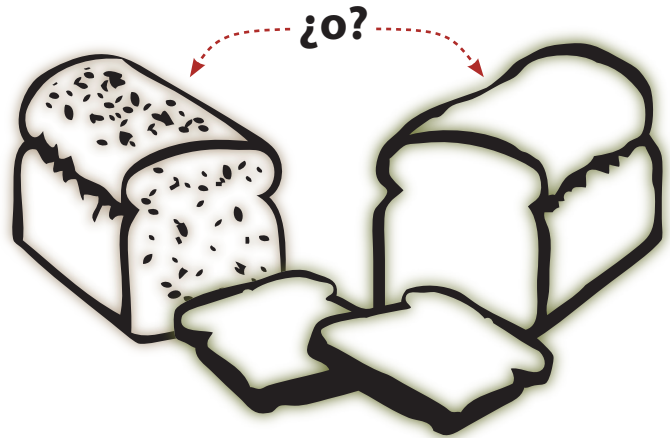
Trans Fat 0g

## Trigo integral o trigo—¿cuál es mejor?

**El pan de trigo integral** contiene el grano entero del trigo y todos los nutrientes que se encuentran, de manera natural, en el trigo, incluyendo fibra y micronutrientes. El color natural del grano contribuye al color café del pan.

**El pan de trigo** contiene mayormente harina blanca enriquecida. Solamente una parte del grano de trigo se usa para hacer esta harina. Esta harina ha sido enriquecida para reemplazar los nutrientes principales que se perdieron durante la molienda; los nutrientes menores y la fibra no se reemplazan. El color café del pan de trigo viene de otros ingredientes, tales como la melaza.

Hoy día los expertos en nutrición recomiendan que se coman más granos enteros para aumentar la cantidad de fibra dietética que consumimos. Una dieta rica en fibra puede ayudar a reducir los niveles del colesterol y el riesgo de algunos tipos de cáncer.



## Ideas para almuerzos saludables

- 1/2 sándwich de atún hecho con pan de trigo integral (mayonesa con poca grasa)
- mini *pretzels*
- una ensalada pequeña de lechuga
- leche baja en grasa

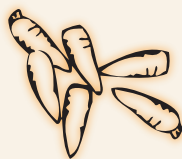


- cereal, listo para comer y sin endulzar
- leche baja en grasa
- 1/2 plátano
- ejotes frescos
- agua



**Aquí tiene una receta para una comida que a los niños les gustará mucho. ¡Y su hijo puede ayudarle a prepararla!**

- mezcla de cereal y frutos secos (receta a la derecha)
- palitos de zanahoria
- leche baja en grasa



### Mezcla de cereal y frutos secos

- 1/4 taza de cereal de avena tostada
- 2 cucharadas de pasas o fruta seca picada
- 1 cucharada de semillas de girasol o pepitas (sin cascarón)
- 5 *pretzels* en palitos

Ponga todos los ingredientes en una bolsita de plástico que se pueda sellar. Cíérrela y sacúdala para mezclarlo todo.



## ¿Es jugo de fruta o bebida con sabor a fruta?



¿Quiere saber si una bebida es realmente jugo de fruta o si sólo tiene sabor a fruta artificial?

Lea la etiqueta para enterarse.

Un envase de jugo que dice "100% juice" (100% jugo) está hecho sólo con jugo de fruta. Este jugo tendrá los nutrientes que tiene la fruta natural.

Las bebidas con sabor a fruta (fruit drink, fruit-ade y fruit punch) contienen principalmente azúcar y agua. Lea la etiqueta para averiguar el porcentaje de jugo natural que contiene el envase. La mayoría de las bebidas con sabor a fruta contienen menos de un 10% de jugo. Las bebidas con sabor a fruta pueden estar fortificadas con una o dos de las vitaminas importantes; sin embargo, no tienen todos los nutrientes que se encuentran en los jugos naturales.

**Para mejor salud, no le dé a niños de edad preescolar más de 4 a 6 onzas de jugo 100% de fruta.**

Trocitos  
de fruta

Rollitos  
de fruta

Fruta  
natural

Bocadillos  
de fruta

### Nombres que suenan saludables

Muchos alimentos tienen nombres que suenan saludables. Por ejemplo, productos como *fruit bits* (trocitos de fruta) y *fruit snacks* (bocadillos de fruta) hacen pensar que están hechos con frutas naturales. Pero en realidad son dulces hechos mayormente de azúcar y un poquito de concentrado de jugo de fruta. ¡No se deje engañar por productos con nombres como éstos! Incluya fruta natural en vez de bocadillos que contienen poca fruta en el almuerzo de su hijo.

Bocadillos  
de fruta

Fruta  
natural

Trocitos  
de fruta

Rollitos  
de fruta

## ¿Barrita de granola o barrita de chocolate?

A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de cierto alimento:

Chocolate de leche (hecho con azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, sabor artificial), cacahuate (maní), almíbar de maíz, azúcar...

**En qué producto se encuentra esta etiqueta, ¿en una barrita de granola o en una barrita de chocolate?**

*En una barrita de chocolate.*

A continuación están los primeros ingredientes en la etiqueta de otro producto:

Chocolate de leche (hecho con azúcar, mantequilla de cacao, chocolate, lactosa, leche descremada, grasa de leche, lecitina de soya, vainillina), cacahuate (maní), almíbar de maíz, azúcar, leche...

**¿Describe esta etiqueta una barrita de granola o una barrita de chocolate?**

*Una barrita de granola.*

Muchas barritas de granola tienen ingredientes similares a los que tienen las barritas de chocolate. En cuanto a la nutrición, la mayoría de las barritas de granola y las barritas de chocolate tienen calorías principalmente de la grasa y azúcar, pero proveen poco en cuanto a otros nutrientes.

## ¿SABÍA USTED QUE...?

El azúcar tiene muchos nombres. Las etiquetas de los ingredientes pueden mencionar el azúcar de las siguientes maneras:

- *corn syrup* (almíbar de maíz)
- *honey* (miel)
- *corn sweeteners* (edulcorantes de maíz)
- *molasses* (melaza)
- *high fructose corn syrup* (almíbar de maíz rico en fructosa)
- *natural sweetener* (edulcorante natural)
- *invert sugar* (azúcar invertida)
- *malto-dextrin* (dextromaltosa)
- *sugar* (azúcar)
- *brown sugar* (azúcar morena)
- cualquier ingrediente que termina en *-ose* (tales como *dextrose* [dextrosa], *lactose* [lactosa] y *fructose* [fructosa])

**¿Cuántos tipos de azúcar hay en la siguiente lista de ingredientes?**

*Unbleached wheat flour* (harina de trigo sin blanquear), *butter* (mantequilla), *sugar* (azúcar), *corn syrup* (almíbar de maíz), *eggs* (huevos), *dextrose* (dextrosa), *nonfat milk* (leche descremada), *baking soda* (bicarbonato de soda), *cream of tartar* (cremor tártaro).



*sugar, corn syrup, dextrose.*

Respuesta: tres.

## La etiqueta *Nutrition Facts* (Datos de Nutrición)

La etiqueta sobre nutrición que se llama *Nutrition Facts* puede ayudarle a seleccionar alimentos saludables. Esta etiqueta indica el valor nutritivo de una porción del producto. También muestra cómo el alimento encaja en la dieta completa diaria. Para cada porción del producto la etiqueta indica:

1. el tamaño de una porción
2. la cantidad de grasa, colesterol y sodio
3. la cantidad de carbohidratos, incluyendo la fibra y el azúcar
4. la cantidad de proteína
5. la cantidad de vitamina A, vitamina C, calcio y hierro que este alimento provee para satisfacer las necesidades diarias (*algunas etiquetas incluyen nutrientes adicionales en esta sección*)

<b>Nutrition Facts</b>	
1 Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 10%

Es fácil comparar dos o más productos usando la etiqueta *Nutrition Facts*. Examine las siguientes etiquetas para encontrar una alternativa con menos grasa que *potato chips* (hojuelas fritas de papa):

### Regular Potato Chips (regulares)

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 30g (about 20 chips)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 100
% Daily Value	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 4g	18%
Trans Fat 0g	

### Baked Potato Chips (horneadas)

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1oz. (28g/about 10 chips)	
Servings Per Container About 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 30
% Daily Value	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	

### Mini Pretzel Twists

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 22 pieces (28g)	
Servings Per Container About 15	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 10
% Daily Value	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	

Las etiquetas de *Nutrition Facts* indican que una porción de cada producto es de un tamaño similar, de 28 a 30 gramos.

- Esta porción de *potato chips* regulares tiene 160 calorías y 11 gramos de grasa.
- Una porción similar de *potato chips* horneadas tiene 120 calorías y sólo 3 gramos de grasa.
- Una porción de *mini pretzel twists* tiene 110 calorías y 1 gramo de grasa.

## Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empacar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

**La lonchera** es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empacan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

**Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz** (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

**Children and Weight: What's a Parent To Do?**, Publicación 5367

**Escoja alimentos sanos**, Publicación 5366s

**Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos**, Publicación 4508

**Fit Families Novela Series** (bilingual kit), Publicación 3496

**Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?**, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California  
Agriculture and Natural Resources  
Communication Services  
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor  
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431  
FAX: (510) 643-5470  
Preguntas por correo electrónico: [danrcs@ucdavis.edu](mailto:danrcs@ucdavis.edu)

**Publicación 8108-S**

ISBN-13: 978-1-60107-626-7

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 por los Regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California,

Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849.**

**Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-3927.**

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW

