

¡HOLA,
CHICOS!

¡Revisa la
etiqueta!

Muchos de los alimentos en la tienda de comestibles tienen etiquetas de información nutricional. Estas etiquetas te dicen lo que hay en los alimentos que estás comiendo.

Saber leer las etiquetas de los alimentos te ayudará a hacer buenas selecciones.



Las partes principales de una etiqueta

■ El tamaño de la porción

— te muestra la cantidad de alimentos que cuenta como una porción

■ Las calorías

— nutren tu cuerpo

■ La grasa

— ayuda a tu cuerpo a utilizar las vitaminas

■ Los azúcares

— te da un impulso de energía rápida, pero no ayuda al cuerpo a crecer

■ La proteína

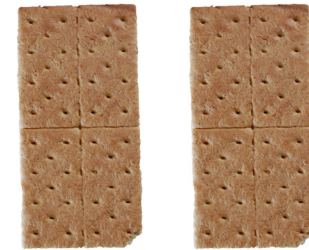
— construye músculos fuertes.



¡Voltea la página para practicar la lectura de una etiqueta!

Esta es una etiqueta para las galletas Graham.

Nutrition Facts	
Serving Size: 2 full cracker sheets (29 g)	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5 g	5%
Saturated Fat 1 g	5%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 22 g	7%
Dietary Fiber less than 1 g	3%
Sugars 7 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 0%	
Vitamin C 0%	
Calcium 10%	
Iron 6%	



← ¡Esto es una porción!

Las calorías

Las calorías le dan energía a tu cuerpo para andar en bicicleta y pasear a tu perro. Si tienes cuatro hojas completas de galletas Graham, eso es dos porciones. ¡Saca las cuentas!

Las grasas

Tu cuerpo necesita un poco de grasa para crecer, pero necesita el tipo correcto de grasa. Esta galleta Graham es una buena opción ya que es baja en grasas saturadas y grasas trans, dos tipos de grasas “malas”. Las grasas “buenas” se encuentran en las nueces, el aceite de oliva y las frutas como el aguacate. Trata de comer más de estas grasas “buenas.”

La proteína

Tus músculos necesitan la proteína para crecer grandes y fuertes. Las galletas Graham no tienen mucha proteína, pero los alimentos como la carne, el yogur y los cacahuets sí la tienen.

Los azúcares

Los azúcares se encuentran en las cosas que tienen un sabor dulce como los refrescos, los dulces y los helados. Trata de elegir alimentos y bebidas que tengan menos azúcar.