

Nutrición

Sección II



Actividad: Leyendo las Etiquetas de los Alimentos	11
¿Cómo se Usan los Datos de Nutrición?	12
¿Qué Es una Porción?	14
Hoja Informativa: "¿Escogió Algo Saludable?"	15
Actividad: ¿Qué Es Lo Que Comemos?	16
Hoja de Comparación y Contraste	18
Sodas Dulces	19
Hoja de Trabajo: Mucha Grasa, Mucha Azúcar	20
Actividad: Nuestra Comida También Cuenta	21
Ejemplos de Comidas Etnicas Bajas en Grasa	23
Actividad: ¿Si Tiene Poca Grasa, También Tiene Pocas Calorías?	24
Tabla de Comparación de Alimentos con Poca Grasa vs. Alimentos Regulares	25
¿Qué Es la Grasa?	26
Información de Contexto Sobre las Etiquetas de los Alimentos	27

Tabla de Contenidos



Actividad

Leyendo las Etiquetas de los Alimentos

Objetivo	Tiempo	Preparación	Material de trabajo
Que los jóvenes aprendan a reconocer alimentos saludables a través de leer los datos de nutrición que se encuentran en la etiqueta de los alimentos.	20 - 45 minutos	<ul style="list-style-type: none">■ Lea: ¿Cómo Se Usan los Datos de Nutrición? (página 12).■ Obtenga: Cajas de cereales de desayuno.■ Saque fotocopias de la hoja: "¿Escogió Algo Saludable?" (página 15).	<ul style="list-style-type: none">■ Platos para cereal■ Tazas para medir (1 taza y media)■ Cucharas

Desarrollo de la Actividad

PASO # 1

- 1 Vea cuál es la cantidad de cereal que creen que es una porción. Divida los jóvenes en grupos de dos. A cada grupo dele una caja de cereal, dos platos para cereal, y cucharas.
- 2 Pida que cada uno se sirva la cantidad de cereal que típicamente comen, o la cantidad que creen que es una porción.
- 3 Luego pida que usen las tazas para medir y que midan la cantidad de cereal que se sirvieron. Compare lo que se sirvieron con la cantidad de cereal que es una porción, según los datos de nutrición.
- 4 Explique la importancia de saber lo que es una porción. (Vea ¿Qué es Una Porción? página 14). La información de los datos de nutrición es sólo para una porción, por lo tanto hay que duplicar la información si son dos porciones.

Consejo: Puede usar otros alimentos en vez de cereal.

PASO # 2

- Pregúntele a los jóvenes, ¿"Dónde pueden encontrar información de los alimentos que comen"? (Respuesta: de los datos de nutrición en el paquete). ¿Quién sabe usar los datos de nutrición en las etiquetas de los alimentos? ¿Usan los datos de nutrición para decidir qué comprar o qué comer?

PASO # 3

- 1 Revise la hoja ¿"Escogió comida saludable (página 15)"?
- 2 Explique cómo calcular el % de calorías proporcionadas por grasa (¿Cómo Se Usan los Datos de Nutrición? página 12). Deje a los participantes usar la información de los Datos de Nutrición para contestar las preguntas de la hoja.

¿Cómo Se Usan los Datos de Nutrición?

Usted puede escoger mejores alimentos usando los Datos de Nutrición. Estos se encuentran en los paquetes de alimentos y nos dicen de qué está compuesto el alimento, qué cantidad es una porción, y, la cantidad de nutrientes que contiene una porción.

La Porción	Calorías	Grasa Saturada	Colesterol	Sodio	Total de Carbohidratos	Vitaminas y Minerales	Fibra
La cantidad de una porción se mide usando tamaños típicos como, tazas y onzas de líquido. La información de los datos de nutrición solo es para una porción. Se debe duplicar la información si se come dos porciones.	Nos dice cuántas calorías están en la porción indicada.	Es parte de la grasa total. El consumo de este tipo de grasa sube el colesterol y aumenta el riesgo de contraer enfermedades del corazón.	Como la grasa saturada, su consumo sube el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares que pueden resultar en un ataque del corazón. Trate de consumir menos de 300 miligramos diarios.	Para ser prácticos, es lo mismo que la sal. Para algunas personas, el consumo excesivo de sodio puede resultar en el desarrollo de la presión arterial alta. Adultos deben consumir menos de 2,400 miligramos diarios.	Es la combinación de las sustancias como almidón y azúcares. Es mejor comer azúcares de fruta fresca y alimentos con almidón, como panes, tortillas, papas, fideos, y arroz en vez de alimentos con azúcares refinados como sodas y dulces.	Para los datos de nutrición, sólo se requiere incluir dos vitaminas, la A y C, y dos minerales, calcio y hierro. Algunas compañías incluyen más. La meta es consumir por lo menos el 100% del valor diario de las vitaminas y minerales.	Ambas fibras, la soluble e insoluble son buenas para ti. Frutas, vegetales, comidas de grano entero, los frijoles y los chícharos son todas buenas fuentes. La meta para los niños de 3 a 18 años de edad es: La edad de la persona + 5 = el resultado de esto serán los gramos de fibra de dieta. Por ejemplo un niño de 10 años necesita 15 gramos de fibra, 10+5=15.

Puntos importantes:

- El Porcentaje del Valor Diario (% Daily Value) indica cómo el alimento encaja en una dieta típica de 2,000 calorías.
- La meta es consumir 100% del Valor Diario de vitaminas y minerales, pero no consumir más de 100% del Valor Diario de sodio, grasa y colesterol.
- Trate de consumir menos del 30% de sus calorías de grasa. Si comió comidas grasosas, el siguiente día trate de comer comidas ligeras con poca grasa.
- La lista de ingredientes está escrita en orden de la mayor cantidad a la menor. O sea, el alimento tiene más del primer ingrediente y, menos del último ingrediente en la lista.

Criterio general para escoger “Algo saludable”:

- 1 Si un alimento tiene 20% o más del Valor Diario de cualquier nutriente, se considera una muy buena fuente de ese nutriente. Si tiene 10% a 19% del Valor Diario, entonces el alimento tiene una cantidad moderada de ese nutriente. Si tiene menos del 5% de cualquier nutriente no es una buena fuente de ese nutriente.
- 2 No debe tener más de 3 gramos de grasa por cada 100 calorías.
- 3 La lista de ingredientes no debe nombrar el azúcar como el primero o segundo ingrediente. Tenga cuidado, el azúcar viene en varias formas como: jarabe de maíz, miel, o fructosa.
- 4 La lista de ingredientes debe tener grano integral en vez de harinas blancas o harina refinada.
- 5 No debe tener más del 10% de las calorías de grasa saturada.

Tostadas Caseras

Nutrition Facts/ Datos de Nutrición			
Serving Size/ Tamaño de Ración (o porción): two tostadas/dos tostada			
Servings Per Container/ Raciones por envase (o paquete): 12			
Amount Per Serving/ Cantidad por ración			
Calories/ Calorías 160 Calories from Fat/ Calorías de Grasa 60			
		% Daily Value*/ % Valor Diario*	
Total Fat/ Grasa Total	7 g.	11%	
Saturated Fat/ Grasa Saturada	1 g.	5%	
Cholesterol/ Colesterol	0 g.	0%	
Sodium/ Sodio	95 mg.	4%	
Total Carbohydrate/ Carbohidrato Total	21 g.	7%	
Dietary Fiber / Fibra dietética	2 g.	8%	
Sugars/ Azucares	0 g.	0%	
Protein/ Proteína	2 g.		
[Recuerde la meta es obtener por lo menos el 100% del valor diario cada día de las vitaminas y minerales]			
Vitamin/ Vitamina A	0%	Vitamin/ Vitamina C	0%
Calcium/ Calcio	4%	Iron/ Hierro	4%
Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
	Calories/ Calorías	2,000	2,500
Total Fat/grasa total	Less than/Menos de	65 g.	80 g.
Saturated Fat/grasa saturada	Less than/Menos de	20 g.	25 g.
Cholesterol/colesterol	Less than/Menos de	300 mg.	300 mg.
Sodium/sodio	Less than/Menos de	2,400 mg.	2,400 mg.
Total Carbohydrate/carbohidrato total	300 g.	375 g.	
Dietary Fiber/fibra dietética	25 g.	30 g.	
Calories per gram/calorías por gramo			
Fat/Grasa	9	Carbohydrate/ Carbohidrato	4
		Protein/ Proteína	4

¿Qué Es Una Porción?

Estos son algunos ejemplos de lo que mide una porción:

Pan, Cereal, Arroz, y Pasta

1 rebanada de pan
1 taza de cereal
 $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido como avena
 $\frac{1}{2}$ taza de arroz

Verduras

1 taza de legumbres de hojas crudas
 $\frac{1}{2}$ taza de cualquier verduras, crudas o cocidas
 $\frac{3}{4}$ taza de 100% jugo de verdura

Fruta

1 manzana, banana, naranja, pera de tamaño mediano
 $\frac{1}{2}$ taza de fruta picada, enlatada o cocida
 $\frac{3}{4}$ taza de jugo 100% de fruta

Leche, Yogur, y Queso

1 taza de leche o yogur, descremada o semi-descremada de 1%
1 $\frac{1}{2}$ onzas de queso fresco
2 onzas de queso procesado

Carne, Pollo, Pescado, Frijoles, Huevos, y Nueces

2 a 3 onzas de pollo sin cuero, pescado, y carne rebajada en grasa
 $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos
1 huevo
2 cucharadas de crema de cacahuete

Grasas, Aceite, y Azucares

Como éste no es un grupo alimenticio, debe consumir poco de estos alimentos.

"¿Escogió Algo Saludable?"

¿Qué tan saludable es su alimento? Use esta página para darse cuenta.

Anote el tipo de alimento y la marca: _____

Anote los primeros 4 ingredientes: _____

Calcule el porcentaje de calorías de grasa:

(gramos de grasa x 9) _____ ÷ (calorías) _____ x 100 = (% de calorías de grasa) _____

Nutrition Facts/ Datos de Nutrición		
Serving Size / Tamaño de ración (o porción)	□ □	□ □
Servings Per Container / raciones por envase (o paquete)	□ □	□ □
Amount Per Serving/ Cantidad por Porción		
Calories/Calorías	□ □	Calories from Fat/Calorías de Grasa
	□ □	□ □
[para obtener las calorías de grasa multiplique los gramos de grasa por 9]		
[Recuerde: han usado una dieta de 2,000 calorías para calcular el % del Valor Diario]		
	Cantidad	% Daily Value/ % Valor Diario
Total Fat/Grasa Total	□ □ g	□ □
Saturated Fat/Grasa Saturada	□ □	□ □
Cholesterol/Colesterol	□ □ mg	□ □
Sodium/Sodio	□ □ mg	□ □
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total		
	□ □	□ □
[para obtener las calorías de carbohidratos multiplique los gramos de carbohidratos por 4]		
Dietary Fiber / Fibra Dietética	□ □ g	□ □
Sugars/Azúcares	□ □ g	□ □
Protein/Proteína	□ □ g	□ □
Vitamin/Vitamina A	□ □ %	Vitamin/Vitamina C
	□ □ %	□ □ %
Calcium/Calcio	□ □ %	Iron/Hierro
	□ □ %	□ □ %



Actividad

¿Qué Es Lo Que Comemos?



Objetivo	Tiempo	Preparación	Material de Trabajo	Opcional
Para que los jóvenes vean la cantidad de grasa o azúcar que contienen algunos bocadillos y alimentos comunes.	20-45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lea: ¿Qué Es la Grasa? (página 44). ■ Pídale a los jóvenes que traigan etiquetas de sus alimentos favoritos. O use las hojas "Compare y Contraste" o la hoja de actividad: "Mucha Grasa, Mucha Azúcar", para escoger alimentos que se puedan analizar. ■ Prepare bolsitas de plástico con cierre con 65 gramos (16 cucharadas) de manteca vegetal. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cucharas de medir [cucharadas grandes (Tbsp.) y cucharaditas (tsp.)] ■ Cuchillos de plástico ■ Un bote de 1 a 2 libras de manteca de vegetal (shortening) ■ Toallas de papel ■ Bolsitas de plástico con cierre (Ziplock) ■ Tarjetitas para anotar ■ Lápices o plumas ■ Una engrapadora ■ Clips para papel 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Puede usar un paquete de 1 a 5 libras de azúcar. ■ Etiquetas de bocadillos o de cereal, dulces ■ Latas vacías de soda ■ El "Fast Food Survival Guide" de CANFit (vea la Lista de Materiales de CANFit, www.canfit.org).

Desarrollo de la Actividad

PASO # 1

- 1 Dígale a los jóvenes que van a usar las etiquetas que trajeron para medir la cantidad de grasa que cada alimento contiene.
- 2 Divida a los jóvenes en grupos de a dos o tres. Distribuya las bolsitas de plástico con cierre, los cuchillos de plástico, las tarjetitas para anotar, y los lápices o plumas a cada grupo.
- 3 Demuestre cómo medir la grasa de un alimento usando la fórmula "4 gramos = 1 tsp." (Vea "¿Qué es la Grasa?" página 26).
- 4 En el caso que los jóvenes no trajeran las etiquetas, escoja alimentos para analizar de las Hojas: Comparación y Contraste (página 18), o Mucha Grasa, Mucha Azúcar (página 20).
- 5 Pídale a los jóvenes que anoten en una tarjetita el nombre y la cantidad de grasa que contiene el alimento. Comiencen a llenar las bolsitas de plástico con la cantidad de grasa que contiene el alimento.

PASO # 2

- 1 Cuando terminen, engrapen la tarjetita a la bolsita de plástico que se lleno con grasa. Pídale a los jóvenes que compartan sus bolsitas con los demás.
- 2 Pregunte si saben cuánta grasa es recomendable comer. Lo recomendado es 65 gramos al día, y para los adolescentes son 80 gramos porque necesitan mas calorías para crecer. Comparen la cantidad de grasa contenida en las bolsitas con la cantidad que se recomienda comer al día.

PASO # 3

Para hacer la actividad más avanzada:

- 1 Platique con los jóvenes sobre la conexión de la dieta y la enfermedad. (Repase la información de enfermedades cardíacas y diabetes en las páginas v a viii).
- 2 Pídale a los jóvenes que se paren todos. Los que conocen a alguien que padece o que se murió de una enfermedad cardíaca, se pueden sentar. Luego que se sienten los que conocen a alguien que padece de cáncer o que murió de cáncer. Después pida que se sienten los que conocen a alguien que padece de diabetes o que murió de diabetes. ¿Cuántos jóvenes quedan parados?

Puede cambiar la actividad:

- Haga la misma actividad, pero use azúcar en vez de grasa. Use etiquetas de alimentos como los refrescos, cereales y otros. Recuerde: 4 gramos de azúcar = 1 tsp. (cucharadita)
- Obtenga información de nutrición de los restaurantes de comida rápida chatarra (fast food). Haga que los jóvenes calculen las calorías y el porcentaje que contiene de grasa en el alimento que han analizado. (La guía para contar los gramos de grasa es: no más de 3 gramos de grasa por cada 100 calorías).
- Pídale a los jóvenes que mantengan un registro de lo que usualmente comen en un restaurante de comida rápida. Reúna la información nutricional de cada restaurante de comida rápida y haga que los participantes calculen la cantidad de grasa en sus comidas.
- Pídale a los jóvenes que mantengan un archivo de toda la “comida rápida” que comieron en una semana. Deben apuntar la cantidad de grasa que contiene cada comida, las calorías, y el precio. Al completar la semana, calculen la cantidad total de grasa, calorías, y el dinero que gastaron. Platiquen sobre cómo pueden comer mejor. Obtenga información nutritiva de comidas más saludables para poder hacer comparaciones.

Comidas Muy Grasosas

Comidas	Gramos de Grasa
Hamburguesa Whopper doble con queso de Burger King	63
Carnitas (puerco frito), 3 1/2 onzas	17
Enchiladas de queso con crema	19
Ensalada en Tortilla Frita de Taco Bell	52
Nachos con queso, carne molida, frijoles refritos y jalapeños	31
Pizza pequeña de pepperoni para una persona de Pizza Hut	28
Pollo (3 piezas) con papas fritas, bizcocho y coleslaw (ensalada de repollo) de KFC	94
Tamales de carne (2)	26

Tabla de Comparación y Contraste

Comidas mas grasosas	Gramos de grasa	Con menos grasa	Gramos de grasa
Leche entera, 8 onzas	9	Leche 1%, 8 onzas Leche descremada	3 0
Chicharrones, 1 onza	9	Palomitas de maíz (popcorn) Palomitas de maíz (popcorn) Pop Secret 94% "fat-free", 6 tazas	6 2
Doritos tortilla "chips", 3 1/2 onzas	24 1/2	Padrinos "reduced fat nacho cheese tortilla chips", "Baked Tostitos" sabor nacho y queso crema,	16 3 1/2 onzas 10 1/2 3 1/2 onzas
Un paquete de chocolates Snickers, 2 onzas	14	Camote en dulce, 1/2 taza	0
Big Mac de McDonalds	30	Hamburguesa de McDonalds Hamburguesa vegetariana de Worthington	10 6
Queso crema, 1 cucharada	11	Salsa picada fresca, 1 cucharada Mostaza, 1 cucharada	0 0
Frijoles de lata, refritos, 1 taza	4	Frijoles de la hoyo, 1 taza	1
Paleta de leche	12	Paleta de fruta	1/2
Tortilla de harina (refinada), 1	3	Tortilla de maíz, 2	1 1/2
Pan dulce (forma de concha),	4	Pan integral, 1 rebanada	1

¿Cuánta Azúcar Tienen Algunos Refrescos y Jugos Artificiales?

Soda y Jugos Artificiales	Cucharaditas de Azúcar	Gramos de Azúcar
(Porción: 12 onzas)		
Tampico (12 onzas de jugo artificial)	9	37 1/2
Sunny Delight (12 onzas de jugo artificial)	11	45 1/2
Soda de naranja (Orange Crush)	12 1/2	50
Mountain Dew	11	44
Jarritos (12 onzas)	10 1/2	42
Pepsi Cola	10	38
Coca Cola	9 1/2	37
Dr. Pepper	9	36
7-UP	9	36
Kool-aid (12 onzas hecho con polvo)	6	24

* Una lata de soda = 12 onzas

* Una taza = 8 onzas

* Una lata de soda = 1 1/2 tazas

Tamaños Típicos de Algunas Bebidas.

Refresco	Onzas	Tazas (8 oz)	Latas de sodas (12 oz)	Azúcar cucharaditas	Azúcar* gramos
Medida grande de McDonald's	24	3	2	20	80
Medida grande de Taco Bell	40	5	3 1/3	33	132
Doble Big Gulp de las tiendas 7-11 (Seven-Eleven)	64	8	5 1/3	53	212
Big Gulp de las tiendas 7-11 (Seven-Eleven)	32	4	2 3/4	26	104

* hay casi 4 gramos de azúcar por cucharadita



Hoja de Trabajo

"Mucha Grasa, Mucha Azúcar"

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Papas fritas medianas, 20 gramos de grasa

Big Mac, 30 gramos de grasa

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Yogur "El Mexicano" Sabor Fresa

8 onzas, 35 gramos of azúcar

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Pizza Suprema personal

28 gramos de grasa

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Tampico (12 onzas de jugo artificial)

56 gramos de azúcar

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

KFC 3 piezas de pollo con papas fritas y bizcocho, col, 94 gramos de grasa

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos) (1 cucharadita = 12 gramos)

Jarritos, 13 onzas Botella

46 gramos of azúcar

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Ensalada en tortilla frita de Taco Bell,

52 gramos de grasa

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Jumex Néctar de fresa (12 onzas)

54 gramos de azúcar

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Nachos con queso, frijoles y carne y jalapeños, 31 gramos de grasa

¿Qué Es Lo Que Comemos?

Llena tu bolsita de plástico con la cantidad apropiada de grasa de tu comida identificada

(1 cucharadita = 4 gramos)

Barra de chocolate Snickers (2 onzas)

30 gramos de azúcar



Actividad

Nuestra Comida También Cuenta

Objetivo	Tiempo	Preparación:	Material de trabajo
Para que los jóvenes reconozcan alimentos saludables de diferentes culturas, o de su misma cultura.	45 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1 Use papel grande y dibuje una raya de arriba hacia abajo para dividir el papel en dos. 2 En el lado izquierdo superior escriba "Comidas." En el derecho escriba "Opción Más Saludable." Luego escriba los número uno al diez en el lado izquierdo del papel de arriba hacia abajo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Papel grande ■ Marcadores ■ Cinta adhesiva

Desarrollo de la Actividad

PASO # 1

- 1 Pregúntele a los jóvenes cuáles son sus tipos favoritos de comidas étnicas, por ejemplo, comida China, Italiana, Mexicana, Salvadoreña, Afro-americana, etc. Todos juntos, escojan solamente dos tipos de comida, o sea de dos culturas.
- 2 Anote los nombres de estos tipos de comida en la parte de arriba del papel grande. (Vea el ejemplo de abajo). Use la cinta adhesiva para colocar el papel en una pared.

PASO # 2

- 1 Pregúnteles cuáles son sus comidas favoritas de las dos culturas que escogieron.
- 2 Anote las respuestas en el lado izquierdo del papel donde dice "Comidas."

PASO # 3

- 1 Como grupo, los jóvenes deben escoger 5 comidas de cada una de las dos culturas. Apunte los nombres de las comidas. Vea el ejemplo en la página 22.
- 2 Juntos platiquen como se pueden mejorar estas comidas para que sean más saludables. ¿Cuáles comidas se pueden sustituir para comer más saludable?
- 3 Anote las ideas y respuestas de los estudiantes en el lado derecho de cada papel, el lado que dice "Opción Más Saludable."

Ejemplo de comidas culturales:

Mexicana

Burrito
Tacos dorados
Enchiladas
Chiles rellenos
Chimichangas
Carnitas
Frijoles refritos

Afro-Americana

Pollo frito
Pan de maíz
Sopas Gumbo y Jambalaya
Pescado frito
Verduras verdes (collard greens)
Grits con mantequilla
Pastel de durazno

Ejemplo:

Comidas		Opción Más Saludable
1. Burrito de carne molida con queso y crema	→	Burrito de pollo o carne asada con verduras, salsa y sin queso ni crema
2. Frijoles refritos	→	Frijoles de la olla, refritos sin manteca o aceite
3. Tacos dorados, de carne molida, queso y crema	→	Tacos suaves de pollo o carne asada con verduras, salsa y sin queso ni crema
4. Pollo frito con cuero	→	Pollo asado sin cuero
5. Carnitas	→	Carne asada a la parilla
6.	→	
7.	→	
8.	→	
9.	→	
10.	→	

Ejemplos de Comidas Culturales:

Escoja Con Más Frecuencia	Escoja Con Menos Frecuencia
<p>CHINA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Arroz, verduras, pollo, pescado o carne al vapor o asada con poco aceite ✓ Combine el plato principal con arroz o verduras cocidas a vapor para diluir la salsa 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Comidas fritas como arroz frito, wonton, tallarín, y egg roll ✗ Pato Peking, puerco, y costillas ✗ Pollo Kung Pao
<p>ITALIANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasta con salsa Marinara, o sea sin carne ✓ Pizza Vegetariana con poco queso o sin queso 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Pasta con mantequilla, crema, queso, carne, o salsas estilo Alfredo o Pesto ✗ Lasaña ✗ Ensalada Cesar ✗ Berenjena (eggplant) o carne de ternera al estilo parmesano ✗ Pizza con pepperoni, salchicha y mucho queso
<p>MEXICANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo, pescado y carne asada ✓ Frijoles de la olla y verduras cocidas sin aceite ✓ Fajitas ✓ Burrito con frijoles y poco queso ✓ Enchilada sin queso ✓ Salsa ✓ Tortillas de maíz ✓ Tacos suavecitos 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Burrito super, o regular ✗ Tacos dorados ✗ Enchiladas con queso ✗ Chiles rellenos ✗ Frijoles refritos ✗ Guacamole ✗ Crema o queso ✗ Tostaditas de maíz o nachos ✗ Tortillas de harina ✗ Chalupas y chimichangas ✗ Carnitas
<p>AFRO-AMERICANA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pollo, pescado y papas cocidas al horno ✓ Verduras verdes, chícharos, camotes ✓ Frijoles hervidos con pavo (sin puerco) ✓ Sopa Gumbo y Jambalaya ✓ Pollo, pescado o carne asada ✗ Pollo, pescado y papas fritas 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Jamón, tocino, salchichas, y menudencias ✗ Biscuits o bizcocho ✗ Postres dulces y grasosos ✗ Pastel de chocolate Alemán
<p>JAPONES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sushi ✓ Fideos Udon ✓ Edamame ✓ Fideos Soba ✓ Donburi 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Tempura ✗ Kareage



Actividad

¿Si Tiene Poca Grasa, También Tiene Pocas Calorías?

Objetivo	Tiempo	Preparación	Material de trabajo
Para demostrar que un alimento que tiene poca grasa, no todo el tiempo tiene pocas calorías.	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ■ Lea la información "Que son las etiquetas de información nutricional". ■ Consiga etiquetas de información nutricional de varios alimentos comunes, también consiga estas etiquetas para los mismos tipos de alimentos pero que tengan poca grasa, o sea "bajo en grasa o libre de grasa" lista de alimentos en la página 25. ■ Use un papel grande tipo rotafolio. Dibuje una raya de arriba hacia abajo, en medio para dividir el papel. En el lado izquierdo anote "poca grasa", en el derecho anote "alimentos regulares". ■ Reparta a cada joven la hoja "Comparando Cuántas Calorías tienen". Esto es opcional. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un papel grande estilo rotafolio ■ Marcadores ■ Cinta adhesiva (tape)

Desarrollo de la Actividad

PASO # 1

- 1 Coloque el papel grande, o "butcher paper" en la pared antes de comenzar la actividad.
- 2 Reparta las etiquetas de información nutricional para que cada joven tenga una. Esté segura(o) que las etiquetas sean de alimentos que los jóvenes acostumbran comer. Por ejemplo, yogur low-fat o yogur marca El Mexicano; también nieve "libre de grasa" y nieve/helado regular.
- 3 Pídale a los jóvenes que digan cuantas calorías tiene su alimento según la etiqueta nutricional. Anote la cantidad en el papel grande. El lado izquierdo es para los alimentos con poca grasa y el derecho para alimentos regulares. Juntos como grupo, comparen la cantidad de calorías que contienen los alimentos con poca grasa y los alimentos regulares.
- 4 Pregúntele a los jóvenes que nombren alimentos con poca grasa y con pocas calorías que se pueden sustituir por alimentos regulares. Vea los ejemplos en la tabla, "Use Esto en Vez de Esto" en la página 25.

Para Hacer La Actividad Más Avanzada

Pregúntele a los jóvenes si los paquetes de alimentos dicen algo más sobre nutrición. ¿Por ejemplo, tienen las palabras, "Lite, Lean, Low-Calorie, o Low Fat?" Que significan estas palabras para los jóvenes. Pregunte si usan esta información para escoger lo que compran? También pregunte si estas palabras significan que el alimento es saludable.

Comparando Cuantas Calorias Tienen

Menos Grasa	Calorías	Alimentos Regulares	Calorías
Dos cucharadas de mantequilla de cacahuate "reduced fat"	190	Dos cucharadas de mantequilla de cacahuate regular	190
Galletas con pedazos de chocolate "reduced fat"	128	Galletas con pedazos de chocolate regular	136
Barrita de higo "fat free", 1 barrita	70	Barrita de higo regular 1 barrita	50
Yogur congelado "fat free", 1/2 taza	190	Helado regular, 1/2 taza	180
Helado "reduced fat", 1/2 taza	190		
Cereal de granola "reduced fat", 1/4 de taza	110	Cereal de granola, 1/4 de taza	130
Croissant, "reduced fat"	110	Croissant	130
Galletas saladas, "fat free", 1 onza	100	Galleta salada regular	110
Pastelito para tostar, "reduced fat", 1 onza	130	Pastelito para tostar regular	135

Use Esto	En Vez de Esto
Salsa	Guacamole
Queso fresco	Queso Cotija, Oaxáca, Seco, o Monterrey Jack
Crema baja en grasa	Crema regular o mantequilla
Leche descremada 1% o libre de grasa	Leche regular
Yogur descremado o "lowfat"	Yogur marca El Mexicano
Pan tostado con mermelada	Panquecitos marca Bimbo

¿Que Es la Grasa?

Las grasas son la fuente más concentrada de calorías y han sido asociadas con el desarrollo de enfermedades del corazón y la diabetes y otras enfermedades serias. Aún cuando un alto índice está asociado con el desarrollo de ciertas enfermedades, ciertas grasas son esenciales para la buena salud.

Funciones de la grasa

- Provee ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede fabricar.
- Es necesaria para la absorción de importantes vitaminas (A, D, E, K).
- Actúa como un aislante para mantener la temperatura del cuerpo.
- Suministra aceite a tu piel y folículos a tu cabello para un buen cuerpo y brillo en el pelo.
- Mejora el sabor de las comidas y facilita la digestión.

Tipos de grasa

- **Grasa Saturada:** Es un tipo de grasa que es sólida en una temperatura determinada (ejemplo: mantequilla, manteca).
Las grasas saturadas pueden obstaculizar las arterias y las venas y están asociadas con el incremento de riesgo de una enfermedad del corazón. Las grasas saturadas se encuentran usualmente en productos animales tales como carne, aves de corral y productos con leche entera.
- **Grasa No-saturada:** Es un tipo de grasa que es líquida en una determinada temperatura (ejem-

plos: aceites vegetales) Cuando son substituidos por las grasas saturadas, las grasas no-saturadas ayudan a reducir el riesgo de enfermedades en el corazón.

- **Grasa Trans:** Como las grasas saturadas, la grasa trans parece obstaculizar las arterias. Entre las comidas que son altas en grasas trans se incluyen la margarina, los pasteles, las galletas, los "pies" y otras comidas grasosas hechas parcialmente con aceites hidrogenados (parcialmente endurecidas).

RECOMENDACIONES:

El monto de la grasa que cada persona necesita depende de su edad, sexo, actividad física, crecimiento y el número de calorías que ellos consumen.

Consuma no más del 30 % del total de calorías de grasa o no más de 65 gramos en una dieta de 2000 calorías.

Consuma no más del 10 % de calorías diarias de grasas saturadas.

Trate de no consumir alimentos que contengan aceites parcialmente hidrogenados.

Medidas de Grasa:

- 1 cucharadita pesa 4 gramos.
- 3 cucharaditas son igual a una cuchara de mesa
- 1 gramo es igual 9 calorías
- 3 cucharaditas x 4 gramos= 12 gramos
- 12 gramos x 9 calorías/gramos=108 calorías.

Información de Contexto

Sobre las Etiquetas de los Alimentos

Desde el acta de etiquetas de nutrición en 1990, el gobierno de los Estados Unidos requiere que toda la comida y suplementos dietéticos (con excepción de las comidas agrícolas crudas y el pescado) incluyan información nutricional. En además de los contenidos nutricionales, las etiquetas también deben incluir otros mensajes de nutrición o especificaciones de salud. Esto puede ser confuso. Aprender a leer las etiquetas y distinguir entre especificaciones de nutrición y salud erróneas y verdaderas es un paso importante para convertirse en un consumidor consciente y mantener una dieta saludable.

Fat-Free (libre de grasas): Menos de 0.5 gramos de grasa por servicio.

Low-Fat (bajo en grasa): Para una comida individual no más de 3 gramos de grasa por servicio. Para un plato fuerte, no más de un 30 % de calorías de la grasa.

Los fabricantes frecuentemente aumentan el azúcar y otras sustancias para mejorar el sabor en productos bajos en grasa. Hasta ahora estos productos tienen la misma porción de calorías que las versiones regulares. También muchos de los productos bajos en calorías, como Oreos frecuentemente tienen servicios en tamaños más pequeños que las versiones regulares, así la gente tiende a comer más de una porción.

Low in Saturated Fat (bajo en grasa saturada): Menos que el 10 % de calorías de grasa saturada.

Lean (magra): Menos de 10 gramos de grasa. Menos de 4 gramos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol.

Extra Lean (ultra magra): Menos de 5 gramos de grasa. Menos de 2 gramos de grasa saturada y menos de 95 miligramos de colesterol.

Good source (buena fuente): Por lo menos 10 % del valor diario.

High (alta en): Por lo menos 20 % del valor diario.

Light or Lite (ligero):

- Si el alimento comenzó alta en grasa, "light" implica que por lo menos la mitad del contenido de grasa fue reducido (Ejemplo- queso, "hot dogs").
- Alimentos menos grasosos son "light" si el contenido la mitad de grasa que tenía, o si tiene una tercera parte de las calorías que tenía.
- Un plato fuerte o comida completa es "light" si llena los requisitos de ser considerado "low-fat".
- "Light" también puede referirse al color o textura del alimento
- "Light" también puede indicar que el alimento tiene la mitad (o menos) del contenido normal de sodio

Reduced or Fewer Calories (reducido o menos calorías por servicio): Por lo menos 25 % menos calorías por servicio.

Credito: Nutrition Action Healthletter (Hoja Informativa de Acción en la Nutrición); Alice in Label-land, Bonnie Liebman.