

¡Ataque de hambre!



# Experto en azúcar



Al azúcar se le conoce con diferentes nombres

- Miel
- Azúcar
- Azúcar morena
- Azúcar sin refinar
- Azúcar en polvo o glas
- Endulzantes de maíz
- Endulzantes naturales
- Melaza
- Malto-dextrina
- Endulzante natural
- Miel de maíz rica en fructosa
- Miel de maíz
- Sirope de arce
- Miel de caña
- Azúcar de jugo de caña
- Sirope evaporado de arroz
- Sirope de malta de cebada
- Cualquier ingrediente que termine en “-osa” (como dextrosa, lactosa, glucosa, sucrosa, fructosa)

## Experto en azúcar



### Para convertir gramos a cucharaditas

Es más fácil visualizar la cantidad de azúcar en un producto si los gramos se convierten a cucharaditas de azúcar.

### Cómo convertir gramos de azúcar a cucharaditas de azúcar:

1. Encuentra la cantidad de gramos de azúcar en la etiqueta de Datos de Nutrición
2. Divide los gramos de azúcar entre 4 (hay 4 gramos de azúcar en una cucharadita)

$$\frac{\text{Gramos de azúcar}}{4} = \text{cucharaditas de azúcar}$$

Aquí te damos un ejemplo:

$$\frac{12 \text{ gramos de azúcar}}{4} = 3 \text{ cucharaditas de azúcar}$$

| Datos de Nutrición                                      |                      |
|---|----------------------|
| Tamaño de la porción: 1 taza<br>Porciones por paquete 2 |                      |
| Cantidad por porción                                    |                      |
| Calorías  | Calorías de grasa 11 |
| % Valor Diario  |                      |
| Total de grasa 12g                                      | 18%                  |
| Grasa saturada 3g                                       | 15%                  |
| Grasa trans 1g  |                      |
| Colesterol 30mg   | 10%                  |
| Sodio 470mg   | 20%                  |
| Total de carbohidratos 31g                              | 10%                  |
| Fibra dietética 0g                                      | 0%                   |
| <b>Azúcares 12g</b>                                     |                      |
| Proteína 2g   |                      |
| Vitamina A  | 4%                   |
| Vitamina C  | 2%                   |
| Calcio  | 20%                  |
| Hierro  | 4%                   |

¡Ataque de hambre!



# Datos rápidos— Precios por Unidad



Muchas tiendas calculan el precio por unidad. Lo puedes encontrar en la etiqueta con el precio del producto que colocan en los estantes debajo de cada producto.

Te damos un ejemplo:



**Burrito de chile verde**

|       |        |                      |
|-------|--------|----------------------|
| 5 oz. | \$0.99 | 20 centavos por onza |
|-------|--------|----------------------|

Precio por unidad

# Datos rápidos— Precio por Unidad

Para determinar el Precio por Unidad, divide el costo total de un producto por la medida unitaria (onza, libra, rebanada, etc.).



Te damos aquí un ejemplo:

Una barra energética de 2 onzas cuesta \$1.50.

¿Cuál es el costo por onza?

$$\frac{\$1.50}{2 \text{ onzas}} = \$0.75 \text{ por onza}$$

¡Ataque de hambre!



# Cálculos "cremosos"



Prepara un sabroso batido

| Ingredientes:  | Equipo necesario:       |
|--|-------------------------|
| ½ plátano maduro   | una taza de medir       |
| ½ taza de fresas, lavadas y sin tallos y cortadas por la mitad. (Se pueden usar otras bayas frescas o congeladas sin | un cuchillo de plástico |
| ½ taza de jugo de naranja  | una cuchara             |
| ½ taza de hielo triturado  | una licuadora           |
| ½ taza de yogur (opcional)   | un vaso de 12-16 onzas  |

**¡Recuerda lavarte las manos con jabón y agua tibia!**

## Preparación:

1. Corta el plátano en pedazos pequeños.
2. Echa el plátano, las fresas, el jugo de naranja, el hielo y el yogur (opcional) en la licuadora.
3. Coloca bien la tapadera.
4. Licua bien hasta obtener una consistencia cremosa.
5. Vierte en un vaso de 12-16 onzas y disfruta tu batido.

# Datos sobre la grasa

¿Sabías que...?



***Light* y *lite* tienen diferentes significados**

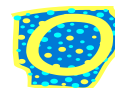
**Quando la etiqueta en los alimentos indica *light* o *lite*, puede significar que:**

1. El producto contiene por lo menos un 1/3 menos de las calorías de un producto similar que no indica que es *light* o *lite*; o que
2. El producto contiene por lo menos la mitad de la grasa que un producto similar que no indica que es *light* or *lite*; o que
3. El contenido de sodio de un alimento bajo en calorías y bajo en grasa ha sido reducido en un 50 por ciento; o que
4. La palabra *light* también se usa para describir el color o la textura de un producto, como azúcar morena clara (*Light brown sugar*).

¡Ataque de hambre!



Tic-Tac-Toe de la compra de alimentos



## Etiquetas

### INGREDIENTES:

Harina de trigo enriquecida (harina de trigo, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina y ácido fólico), azúcar, harina *graham*, manteca de aceite vegetal parcialmente hidrogenada (contiene uno o más de los siguientes: aceite de frijol de soya, aceite de semilla de algodón), azúcar morena, miel de maíz rica en fructosa, miel, bicarbonato de sodio, sal, molaza, lecitina de soya y vainillina (un saborizante artificial).



### Etiqueta del precio

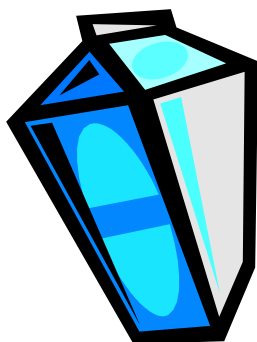
Soft Pretzels congelados

13 oz

\$3.00

23 centavos por onza

# Experto en azúcar



1. Mi bebida favorita es \_\_\_\_\_

2. Una porción de mi bebida favorita tiene:

\_\_\_\_\_ gramos de azúcar

\_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar

|   |
|---|
| $\frac{\text{Gramos de azúcar}}{4} = \text{Cucharaditas de azúcar}$ |
|---|

3. La botella entera o lata entera de mi bebida favorita tiene:

\_\_\_\_\_ porciones

\_\_\_\_\_ cucharaditas de azúcar



¡Ataque de hambre!



# Experto en azúcar



\*\*\*\*\*  
Tipo de bebida \_\_\_\_\_

# de cucharaditas de azúcar en una porción \_\_\_\_\_

# de porciones en una botella o una lata entera \_\_\_\_\_

# de cucharaditas de azúcar en una botella o una lata entera \_\_\_\_\_

Costo por porción de la bebida \_\_\_\_\_

Costo de la botella o lata \_\_\_\_\_



¡Ataque de hambre!

# Datos rápidos— Precio por unidad



¡Haz la prueba!

Para determinar el precio por unidad, divide el costo total de un producto entre la medida unitaria (onza, libra, rebanada, etc.).

$$\frac{\text{Costo}}{\text{Medida unitaria}} = \text{Precio por Unidad}$$

- 8 onzas de queso cuestan \$2.99. ¿Cuál es el costo por onza?  
\_\_\_\_\_
- 3 libras de manzanas cuestan \$3.99. ¿Cuál es el costo por libra?  
\_\_\_\_\_
- Una caja de 14 onzas de galletas saladas cuesta \$4.29. ¿Cuál es el costo por onza?  
\_\_\_\_\_
- 500 servilletas cuestan \$4.50. ¿Cuál es el costo por servilleta?  
\_\_\_\_\_

¡Ataque de hambre!



# Datos rápidos—Precio por unidad



En cada par, encierra con un círculo la opción que represente la mejor compra:

**A**

**B**

**1** Jerky 4 oz. \$5.69  
Precio por unidad \$1.42/oz.

Jerky 3.5 oz. \$5.99  
Precio por unidad \$1.71/oz.

**2** Galletas saladas de queso 16 oz. \$3.89  
Precio por unidad 24.3¢/oz.

Galletas saladas de queso 8.5 oz. \$3.19  
Precio por unidad 37.5¢/oz.

**3** Jugo de naranja 16 oz. \$0.99  
Precio por unidad 6.2¢/oz.

Jugo de naranja ½ gal. (64 oz.) \$2.50  
Precio por unidad 3.9¢/oz.

**4** Bagels 22 oz. \$2.00  
Precio por unidad 9.1¢/oz.

Bagels 22 oz. \$3.19  
Precio por unidad 14.5¢/oz.

**5** Pizza congelada 12.75 oz. \$3.69  
Precio por unidad 28.9¢/oz.

Pizza congelada 12.91 oz. \$3.99  
Precio por unidad 30.9¢/oz.

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>6</b> | Salsa de espagueti 14 oz. \$1.55<br>Precio por unidad 11.1¢/oz. | <b>A</b> |
|          | Salsa de espagueti 26 oz. \$2.95<br>Precio por unidad 11.3¢/oz. | <b>B</b> |
|          | Salsa de espagueti 26 oz. \$2.15<br>Precio por unidad 8.3¢/oz.  | <b>C</b> |

¿Cuál salsa comprarías?





## ¡Ataque de hambre!

# Cálculos "cremosos"



¿Cuánto cuesta hacer un batido en casa?  
Haz las cuentas y entérate.

### Costo del producto

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| Un plátano                   | \$ 0.24 |
| Fresas (2 tazas)             | 2.20    |
| Jugo de naranja (½ galón)    | 3.99    |
| Hielo                        | no cost |
| Yogur de vainilla (32 onzas) | 2.79    |

### ¿Sabías que?

½ taza = 4 onzas fluidas

### Hay:

4 tazas en 32 onzas fluidas  
(1 cuarto de galón)

8 tazas en 64 onzas  
(½ galón)

### Receta

### Costo por porción

- ½ plátano maduro \_\_\_\_\_
- ½ taza de fresas \_\_\_\_\_
- ½ taza de jugo de naranja \_\_\_\_\_
- ½ taza de hielo triturado \_\_\_\_\_
- Total \_\_\_\_\_ para 12 onzas
- ½ taza de yogur de vainilla (opcional) \_\_\_\_\_
- Total \_\_\_\_\_ para 16 onzas

¡Ataque de hambre!



# Lenguaje de las etiquetas

## Etiquetas de ingredientes



### Barra de granola

INGREDIENTES: leche de chocolate (hecha con azúcar, manteca de cacao, chocolate, lactosa, leche desnatada, grasa láctea, lecitina de soya, sabor artificial), cacahuates, miel de maíz, azúcar, leche desnatada, mantequilla, grasa láctea, aceite de soya parcialmente hidrogenado, sal, clara de huevo y azúcar morena.



### Guisado de carne

INGREDIENTES: agua, carne, papa, zanahoria, harina de trigo enriquecida (niacina, hierro, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), pasta de tomate, sal, harina de maíz, saborizantes, color caramelo, azúcar, pimentón dulce, especia y ácido cítrico.



### Chili vegetariano

INGREDIENTES: frijoles, agua, tomates, puré de tomate (agua, pasta de tomate), cebolla, maíz, zanahoria, apio, espinaca, especias, sal, almidón modificado, papas deshidratadas, cebolla en polvo, aceite de frijol de soya, ajo en polvo.



### Cereal frío listo para comer

INGREDIENTES: maíz, trigo integral, azúcar, avena arrollada, azúcar morena, aceite vegetal parcialmente hidrogenado (aceite de girasol o de canola), harina de arroz, arroz, trigo integral, cebada malteada, harina, sal, miel de maíz, suero (de leche), miel, canela, sabor artificial, color caramelo y sabor natural. Vitaminas y minerales: hierro reducido, niacinamida, vitamina B6, palmitato de vitamina A, riboflavina, mononitrato de tiamina, óxido de cinc, ácido fólico, vitamina B12, vitamina D.



## ¡Ataque de hambre!

# Términos de la etiqueta



## Preguntas sobre las etiquetas de ingredientes

1. ¿Cuáles son los tres ingredientes principales de la barra de granola?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuál producto contiene trigo integral?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuál producto tiene más papas que zanahorias?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuál producto o productos no contienen ingredientes que provengan de animales?  
\_\_\_\_\_
5. Si fueras alérgico a los cacahuates (maní), ¿cuál producto evitarías?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cuáles productos contienen cuatro o más tipos diferentes de azúcares?  
\_\_\_\_\_

# ¡Ataque de hambre!



## Etiqueta de datos de nutrición

### Tamaño de la porción

- Se indica en unidades conocidas como tazas o piezas, seguido por la cantidad en el sistema métrico
- Están reguladas por la Administración de Alimentos y Drogas (FDA)
- El tamaño de la porción influye en la cantidad de todos los nutrientes que aparecen en la parte superior de la etiqueta.

### Limita estos nutrientes

- Los primeros nutrientes en la lista son los que todos los estadounidenses generalmente comen en cantidades adecuadas, o hasta de más.
- Demasiada grasa puede incrementar tu riesgo de ciertas enfermedades crónicas, como las del corazón y algunos cánceres.
- Demasiado sodio (sal) puede incrementar tu riesgo de padecer de alta presión de la sangre.

### % del valor diario

- El valor diario indicado en la parte de arriba se basa en una dieta de 2,000 calorías diarias.

| <b>Datos de Nutrición</b>   |          |                       |            |
|---|----------|-----------------------|------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (228g)  |          |                       |            |
| Porciones por paquete 2   |          |                       |            |
| Cantidad por porción  |          |                       |            |
| Calorías 250  |          | Calorías de grasa 110 |            |
| % Valor diario*   |          |                       |            |
| <b>Total de grasa</b> 12g   |          |                       | <b>18%</b> |
| Grasa saturada 3g   |          |                       | <b>15%</b> |
| Grasa trans 0g  |          |                       |            |
| <b>Colesterol</b> 30 mg   |          |                       | <b>10%</b> |
| <b>Sodio</b> 470 mg   |          |                       | <b>20%</b> |
| <b>Total de carbohidratos</b> 31g   |          |                       | <b>10%</b> |
| Fibra dietética 0g  |          |                       | <b>0%</b>  |
| Azúcares 5g   |          |                       |            |
| <b>Proteína</b> 2g  |          |                       |            |
| Vitamina A  |          |                       | 4%         |
| Vitamina C  |          |                       | 2%         |
| Calcio  |          |                       | 20%        |
| Hierro  |          |                       | 4%         |
| *El porcentaje del valor diario está basado en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios podrían ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades calóricas: |          |                       |            |
|   | Calorías | 2,000                 | 2,500      |
| Total de grasa  | Menos de | 65g                   | 80g        |
| Grasa saturada  | Menos de | 20g                   | 25g        |
| Colesterol  | Menos de | 300mg                 | 300mg      |
| Total de sodio  | Menos de | 2,400mg               | 2,400mg    |
| Total de carbohidratos  | Menos de | 300g                  | 375mg      |
| Total de fibra alimentaria  | Menos de | 25g                   | 30g        |

### Calorías

- Te indica la cantidad de energía que contiene una porción de este alimento
- Te dice cuántas calorías provienen de la grasa.

El porcentaje del valor diario (% Valor Diario) indica el porcentaje (o cuánto) de la cantidad recomendada de cierto nutriente que contiene cada porción

5% Valor Diario o menos es bajo; 20% Valor Diario o más es alto.

### Consume suficiente de estos nutrientes

- Con frecuencia, los estadounidenses no consumen suficiente fibra dietética, vitaminas A y C, calcio y hierro, como parte de sus dietas.
- Comer suficiente de estos nutrientes puede mejorar la salud y ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades y condiciones

### Nota

- El porcentaje del valor diario sugiere qué cantidad de ciertos nutrientes se debe comer al día, dependiendo de si consumes 2,000 o 2,500 calorías diarias.

La información previa es una adaptación de "Eating Healthier and Feeling Better Using the Nutrition Facts Label. U.S. Department of Health & Human Services and U.S. Department of Agriculture, 8/2006.





¡Ataque de hambre!



## Calorías y costo de mi cereal

### Tamaño de porción recomendado

Tamaño de la porción \_\_\_\_\_ taza

Calorías por porción \_\_\_\_\_

Gramos de fibra por porción \_\_\_\_\_

% de Valor Diario (DV) para la fibra alimentaria \_\_\_\_\_

¿Es el % de Valor Diario (DV) alto o bajo? \_\_\_\_\_

Costo de la caja completa de cereal \$ \_\_\_\_\_

Número de porciones en la caja \_\_\_\_\_

Costo por porción \$ \_\_\_\_\_



### Tamaño de mi porción

Mi tamaño de porción \_\_\_\_\_ taza(s)

Calorías en mi tamaño de porción \_\_\_\_\_

Gramos de fibra en mi tamaño de porción \_\_\_\_\_

% de Valor Diario (DV) para la fibra alimentaria \_\_\_\_\_

¿Es el % de Valor Diario (DV) alto o bajo? \_\_\_\_\_

Costo de la caja completa de cereal \$ \_\_\_\_\_

Número de mis porciones en toda la caja \_\_\_\_\_

Costo del tamaño de mi porción \$ \_\_\_\_\_



## Contenido de azúcar de mi cereal

### Tamaño de porción recomendado

Tamaño de porción recomendado \_\_\_\_\_ taza

Calorías por porción \_\_\_\_\_

Gramos de azúcar por porción \_\_\_\_\_

Cucharaditas de azúcar por tamaño de porción:  $\frac{\text{Gramos}}{4} =$  \_\_\_\_\_

### Mi tamaño de porción

Mi tamaño de porción \_\_\_\_\_ taza(s)

Calorías en mi tamaño de porción \_\_\_\_\_

Gramos de azúcar en mi tamaño de porción \_\_\_\_\_

Cucharaditas de azúcar en mi tamaño de porción:  $\frac{\text{Gramos}}{4} =$  \_\_\_\_\_



¡Ataque de hambre!



## Términos en las etiquetas de Datos de Nutrición

### Pastelitos de carne a la barbacoa

| <b>Datos de Nutrición</b>   |                       |
|---|-----------------------|
| Tamaño de la porción 1 sándwich (128g)<br>Porciones por paquete 2 |                       |
| <b>Cantidad por porción</b>                                       |                       |
| <b>Calorías</b> 340   | Calorías de grasa 110 |
| % Valor diario*   |                       |
| <b>Total de grasa</b> 12g   | <b>19%</b>            |
| Grasa saturada 5g   | <b>26%</b>            |
| Grasa trans 0g  |                       |
| <b>Colesterol</b> 35mg  | <b>12%</b>            |
| <b>Sodio</b> 730mg  | <b>30%</b>            |
| <b>Total de carbohidratos</b> 47g                                 | <b>16%</b>            |
| Fibra dietética 3g  | <b>12%</b>            |
| Azúcares 12g  |                       |
| <b>Proteína</b> 11g   |                       |
| Vitamina A 0%   | Vitamina C 0%         |
| Calcio 15%  | Hierro 15%            |

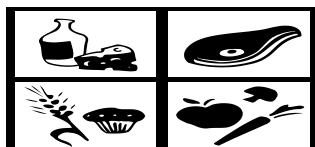
### Burrito de frijoles y queso

| <b>Datos de Nutrición</b>  |                      |
|--|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 burrito (113g)<br>Porciones por paquete 1 |                      |
| <b>Cantidad por porción</b>                                      |                      |
| <b>Calorías</b> 260  | Calorías de grasa 60 |
| % Valor diario*  |                      |
| <b>Total de grasa</b> 7g   | <b>11%</b>           |
| Grasa saturada 1.5g  | <b>8%</b>            |
| Grasa trans 0g   |                      |
| <b>Colesterol</b> 5mg  | <b>2%</b>            |
| <b>Sodio</b> 510 mg  | <b>21%</b>           |
| <b>Total de carbohidratos</b> 40g                                | <b>13%</b>           |
| Fibra dietética 4g   | <b>16%</b>           |
| Azúcares 1g  |                      |
| <b>Proteína</b> 9g   |                      |
| Vitamina A 2%  | Vitamina C 2%        |
| Calcio 6%  | Hierro 12%           |



## ¡Ataque de hambre!

### Comparando etiquetas de Datos de Nutrición



#### Preguntas sobre las etiquetas de Datos de Nutrición:

Compare un pastelito de carne a la barbacoa con un burrito de frijoles y queso

1. ¿Cuál es el tamaño de porción de cada alimento?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál tiene más calorías por porción?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuánta grasa hay en una porción de cada alimento?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cuánto colesterol hay en una porción de cada alimento?

\_\_\_\_\_

5. ¿Cuál de los dos tiene más sodio?

\_\_\_\_\_

6. ¿Cuál de los dos tiene más fibra?

\_\_\_\_\_

7. ¿Cuánta azúcar contiene cada producto?

\_\_\_\_\_

8. ¿Cuál tiene más proteína?

\_\_\_\_\_

9. ¿Cuál tiene más vitamina A? ¿Vitamina C?

\_\_\_\_\_

10. ¿Cuál tiene más calcio? ¿Más hierro?

\_\_\_\_\_

## ¡Ataque de hambre!



# Objetivos a los que debes apuntar



Como adolescente, tienes necesidades nutricionales muy importantes. Puede ser que tu cuerpo esté creciendo rápidamente y estés estableciendo los cimientos para tener un cuerpo sano durante tus años de adultez.

Consumir una alimentación saludable te ayudará a sentirte bien y a tener un mejor rendimiento en la escuela y los deportes; una alimentación sana también contribuye a gozar de buena salud toda tu vida.

### Consume suficiente cada día de:

| Por lo menos:  | Calcio | Hierro | Fibra |
|----------------|--------|--------|-------|
| <b>Hombres</b> |        |        |       |
| De 9-13 años   | 1300mg | 8mg    | 25g   |
| De 14-18 años  | 1300mg | 11mg   | 31g   |
| De 19-30 años  | 1000mg | 8mg    | 34g   |
| <b>Mujeres</b> |        |        |       |
| De 9-13 años   | 1300mg | 8mg    | 22g   |
| De 14-18 años  | 1300mg | 15mg   | 25g   |
| De 19-30 años  | 1000mg | 18mg   | 28g   |

Fuente: Pautas Alimentarias del 2010 para Estadounidenses



## ¡Ataque de hambre!

### Objetivos a los que debes apuntar

#### Limita el consumo diario de:

Los jóvenes de 9-18 años no deben obtener más del 25-35% de sus calorías de la grasa; las personas entre 19-30 años de edad no deben obtener más del 20-35% de sus calorías de la grasa.



| Hombres        | Grasa   | Sodio       |
|----------------|---------|-------------|
| De 9-13 años   | 50-86g  | 1500-2300mg |
| De 14-18 años  | 67-109g | 1500-2300mg |
| De 19-30 años  | 58-109g | 1500-2300mg |
| <b>Mujeres</b> |         |             |
| De 9-13 años   | 44-78g  | 1500-2300mg |
| De 14-18 años  | 56-78g  | 1500-2300mg |
| De 19-30 años  | 44-86g  | 1500-2300mg |

#### Proponte consumir estas cantidades cada día:

|                | Calorías* | Proteína |
|----------------|-----------|----------|
| <b>Hombres</b> |           |          |
| De 9-13 años   | 1800-2200 | 34g      |
| De 14-18 años  | 2400-2800 | 52g      |
| De 19-30 años  | 2600-2800 | 56g      |
| <b>Mujeres</b> |           |          |
| De 9-13 años   | 1600-2000 | 34g      |
| De 14-18 años  | 2000      | 46g      |
| De 19-30 años  | 2000-2200 | 46g      |

\*Las calorías se basan en un nivel de actividad moderada; aumente o reduzca su nivel de actividad física. Fuente: Pautas Alimentarias del 2010 para Estadounidenses

¡Ataque de hambre!



## Datos sobre la grasa

### Comparación 1

**Totopos de maíz**  
 (Original Tortilla Chips)

**Totopos de maíz bajos en grasa**  
 (Reduced Fat Tortilla Chips)

| <b>Datos de Nutrición</b>   |                      |
|---|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 oz (28g/unos 12 totopos)<br>Porciones por paquete 13 |                      |
| <b>Cantidad por porción</b>   |                      |
| <b>Calorías</b> 140   | Calorías de grasa 60 |
| % Valor diario*   |                      |
| <b>Total de grasa</b> 7g  | <b>11%</b>           |
| Grasa saturada 1g   | <b>5%</b>            |
| Grasa trans 0g  |                      |
| <b>Colesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>            |
| <b>Sodio</b> 125mg  | <b>5%</b>            |
| <b>Total de carbohidratos</b> 18g   | <b>6%</b>            |
| Fibra dietética 1g  | <b>4%</b>            |
| Azúcares 0g   |                      |
| <b>Proteína</b> 2g  |                      |
| Vitamina A  | 0%                   |
| Vitamina C  | 0%                   |
| Calcio  | 2%                   |
| Hierro  | 2%                   |

| <b>Datos de Nutrición</b>   |                      |
|---|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 oz (28g/unos 12 totopos)<br>Porciones por paquete 13 |                      |
| <b>Cantidad por porción</b>   |                      |
| <b>Calorías</b> 130   | Calorías de grasa 40 |
| % Valor diario*   |                      |
| <b>Total de grasa</b> 4g  | <b>6%</b>            |
| Grasa saturada 0.5g   | <b>3%</b>            |
| Grasa trans 0g  |                      |
| <b>Colesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>            |
| <b>Sodio</b> 125mg  | <b>5%</b>            |
| <b>Total de carbohidratos</b> 20g   | <b>7%</b>            |
| Fibra dietética 1g  | <b>4%</b>            |
| Azúcares 0g   |                      |
| <b>Proteína</b> 2g  |                      |
| Vitamina A  | 0%                   |
| Vitamina C  | 0%                   |
| Calcio  | 2%                   |
| Hierro  | 2%                   |



# ¡Ataque de hambre!

## Datos sobre la grasa

### Comparación 2

#### Leche entera

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                      |
|---|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (236 ml)<br>Porciones por paquete 1 |                      |
| Cantidad por porción  |                      |
| <b>Calorías</b> 160   | Calorías de grasa 70 |
| % Valor diario*   |                      |
| <b>Total de grasa</b> 8g  | <b>13%</b>           |
| Grasa saturada 5g   | <b>25%</b>           |
| Grasa trans 0g  |                      |
| <b>Colesterol</b> 35mg  | <b>12%</b>           |
| <b>Sodio</b> 125mg  | <b>5%</b>            |
| <b>Total de carbohidratos</b> 13g                               | <b>4%</b>            |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>            |
| Azúcares 12g  |                      |
| <b>Proteína</b> 8g  |                      |
| Vitamina A  | 6%                   |
| Vitamina C  | 2%                   |
| Calcio  | 30%                  |
| Hierro  | 0%                   |
| Vitamina D  | 25%                  |

#### Leche con 2% de grasa

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                      |
|---|----------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (236 ml)<br>Porciones por paquete 1 |                      |
| Cantidad por porción  |                      |
| <b>Calorías</b> 140   | Calorías de grasa 45 |
| % Valor diario*   |                      |
| <b>Total de grasa</b> 5g  | <b>8%</b>            |
| Grasa saturada 3g   | <b>15%</b>           |
| Grasa trans 0g  |                      |
| <b>Colesterol</b> 20mg  | <b>7%</b>            |
| <b>Sodio</b> 140mg  | <b>6%</b>            |
| <b>Total de carbohidratos</b> 14g                               | <b>5%</b>            |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>            |
| Azúcares 13g  |                      |
| <b>Proteína</b> 10g   |                      |
| Vitamina A  | 10%                  |
| Vitamina C  | 2%                   |
| Calcio  | 35%                  |
| Hierro  | 0%                   |
| Vitamina D  | 25%                  |



# ¡Ataque de hambre!



## Datos sobre la grasa

### Comparación 3

#### Leche con 1% de grasa

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                             |
|---|-----------------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (236 ml)<br>Porciones por paquete 1 |                             |
| <b>Cantidad por porción</b>                                     |                             |
| <b>Calorías</b> 130   | <b>Calorías de grasa</b> 20 |
| % Valor diario*   |                             |
| <b>Total de grasa</b> 2.5g                                      | <b>4%</b>                   |
| Grasa saturada 1.5g   | <b>8%</b>                   |
| Grasa trans 0g  |                             |
| <b>Colesterol</b> 15mg  | <b>5%</b>                   |
| <b>Sodio</b> 160mg  | <b>7%</b>                   |
| <b>Total de carbohidratos</b> 16g                               | <b>5%</b>                   |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>                   |
| Azúcares 15g  |                             |
| <b>Proteína</b> 10g   |                             |
| Vitamina A  | 10%                         |
| Vitamina C  | 2%                          |
| Calcio  | 40%                         |
| Hierro  | 0%                          |
| Vitamina D  | 25%                         |

#### Leche sin grasa o descremada

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                                |
|---|--------------------------------|
| Tamaño de la porción 1 taza (236 ml)<br>Porciones por paquete 1 |                                |
| <b>Cantidad por porción</b>                                     |                                |
| <b>Calorías</b> 90  | <b>Calorías de grasa</b> Fat 0 |
| % Valor diario*   |                                |
| <b>Total de grasa</b> 0.5g                                      | <b>0%</b>                      |
| Grasa saturada 0g   | <b>0%</b>                      |
| Grasa trans 0g  |                                |
| <b>Colesterol</b> 5mg   | <b>1%</b>                      |
| <b>Sodio</b> 130mg  | <b>5%</b>                      |
| <b>Total de carbohidratos</b> 13g                               | <b>4%</b>                      |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>                      |
| Azúcares 12g  |                                |
| <b>Proteína</b> 9g  |                                |
| Vitamina A  | 10%                            |
| Vitamina C  | 2%                             |
| Calcio  | 30%                            |
| Hierro  | 0%                             |
| Vitamina D  | 25%                            |



# ¡Ataque de hambre!

## Datos sobre la grasa

### Comparación 4

#### Envases de pudín

| <b>Datos de Nutrición</b>  |                             |
|--|-----------------------------|
| Tamaño de la porción 1 paquete (113g)<br>Porciones por paquete 6 |                             |
| <b>Cantidad por porción</b>                                      |                             |
| <b>Calorías</b> 130  | <b>Calorías de grasa</b> 25 |
| % Valor diario*  |                             |
| <b>Total de grasa</b> 3g   | <b>5%</b>                   |
| Grasa saturada 1g  | <b>5%</b>                   |
| Grasa trans 0g   |                             |
| <b>Colesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>                   |
| <b>Sodio</b> 150mg   | <b>6%</b>                   |
| <b>Total de carbohidratos</b> 25g                                | <b>8%</b>                   |
| Fibra dietética 0g   | <b>0%</b>                   |
| Azúcares 19g   |                             |
| <b>Proteína</b> 1g   |                             |
| Vitamina A   | 0%                          |
| Vitamina C   | 0%                          |
| Calcio   | 4%                          |
| Hierro   | 2%                          |

#### Envases de pudín sin grasa

| <b>Datos de Nutrición</b>  |                            |
|--|----------------------------|
| Tamaño de la porción 1 paquete (113g)<br>Porciones por paquete 6 |                            |
| <b>Cantidad por porción</b>                                      |                            |
| <b>Calorías</b> 100  | <b>Calorías de grasa</b> 0 |
| % Valor diario*  |                            |
| <b>Total de grasa</b> 0g   | <b>0%</b>                  |
| Grasa saturada 0g  | <b>0%</b>                  |
| Grasa trans 0g   |                            |
| <b>Colesterol</b> 0mg  | <b>0%</b>                  |
| <b>Sodio</b> 230mg   | <b>10%</b>                 |
| <b>Total de carbohidratos</b> 23g                                | <b>8%</b>                  |
| Fibra dietética 0g   | <b>0%</b>                  |
| Azúcares 17g   |                            |
| <b>Proteína</b> 1g   |                            |
| Vitamina A   | 2%                         |
| Vitamina C   | 0%                         |
| Calcio   | 6%                         |
| Hierro   | 2%                         |

# ¡Ataque de hambre!



## Datos sobre la grasa

### Comparación 5

#### Helado de vainilla bajo en grasa

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                             |
|---|-----------------------------|
| Tamaño de la porción 1/2 taza (65g)<br>Porciones por paquete 16 |                             |
| <b>Cantidad por porción</b>                                     |                             |
| <b>Calorías</b> 110   | <b>Calorías de grasa</b> 30 |
| % Valor diario*   |                             |
| <b>Total de grasa</b> 3.5g                                      | <b>5%</b>                   |
| Grasa saturada 2g   | <b>11%</b>                  |
| Grasa trans 0g  |                             |
| <b>Colesterol</b> 15mg  | <b>4%</b>                   |
| <b>Sodio</b> 50mg   | <b>2%</b>                   |
| <b>Total de carbohidratos</b> 18g                               | <b>6%</b>                   |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>                   |
| Azúcares 13g  |                             |
| <b>Proteína</b> 2g  |                             |
| Vitamina A  | 4%                          |
| Vitamina C  | 0%                          |
| Calcio  | 12%                         |
| Hierro  | 0%                          |

#### Helado de vainilla sin grasa

| <b>Datos de Nutrición</b>                                       |                            |
|---|----------------------------|
| Tamaño de la porción 1/2 taza (71g)<br>Porciones por paquete 16 |                            |
| <b>Cantidad por porción</b>                                     |                            |
| <b>Calorías</b> 100   | <b>Calorías de grasa</b> 0 |
| % Valor diario*   |                            |
| <b>Total de grasa</b> 0g  | <b>0%</b>                  |
| Grasa saturada 0g   | <b>0%</b>                  |
| Grasa trans 0g  |                            |
| <b>Colesterol</b> 0mg   | <b>0%</b>                  |
| <b>Sodio</b> 70mg   | <b>3%</b>                  |
| <b>Total de carbohidratos</b> 20g                               | <b>7%</b>                  |
| Fibra dietética 0g  | <b>0%</b>                  |
| Azúcares 14g  |                            |
| <b>Proteína</b> 4g  |                            |
| Vitamina A  | 0%                         |
| Vitamina C  | 2%                         |
| Calcio  | 15%                        |
| Hierro  | 0%                         |



## ¡Ataque de hambre!



# Datos sobre la grasa



1. Observa la etiqueta de Datos de Nutrición, ¿cuál es el tamaño de una porción de una bolsa de totopos de maíz y una de totopos bajos en grasa?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuántos gramos de grasa contiene un helado de vainilla con poca grasa (*light*) comparado con uno de vainilla sin grasa?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Tiene el pudín sin grasa más o menos calcio que uno regular?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuál de estos productos tiene menos calorías: leche entera, leche con 2% de grasa, leche con 1% de grasa o leche sin grasa?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Cuáles productos tienen fibra dietética?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cuáles productos tienen menos de 100 mg de sodio?  
\_\_\_\_\_
7. ¿Cuál producto tiene más azúcar? \_\_\_\_\_
8. ¿Cuáles productos tienen Vitamina D? \_\_\_\_\_
9. ¿Tiene el helado de vainilla regular más colesterol que los totopos de maíz regulares?  
\_\_\_\_\_
10. ¿Cuáles productos tienen más de cinco gramos de proteína?  
\_\_\_\_\_