Lea la tabla al elegir bocadillos

Cualquier momento es un buen momento para hablar de nutrición y alimentación saludable. Cada vez más niños y preadolescentes pasan tiempo solos después de la escuela; usted puede ayudarlos a Leer la tabla para que puedan tomar buenas decisiones cuando escogen sus bocadillos.

La actividad:

1. Pídale a sus hijos que elijan una bolsa de cereal, papas fritas, **galletas dulces o saladas, o pretzels**. Haga que midan en un tazón cuánto comerían normalmente como bocadillo. (Asegúrese de que no miren la etiqueta).
2. Luego, hágalos **Leer la tabla** (comprueben el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional) y que midan en otro tazón una "porción" de acuerdo con la etiqueta de información nutricional.
3. Juntos **comparen las dos porciones**. Hablen sobre la diferencia entre las dos cantidades. ¿Les sorprende ver cuánto es el tamaño real de la porción para este bocadillo?
4. Calcule las calorías de lo que suelen comer como bocadillo. Recuérdeles que, si comen dos porciones, deberán **duplicar las calorías** por porción para calcular cuántas calorías están incorporando.

Consejos sabrosos para bocadillos

- Estimule el control de porciones para los bocadillos y trabaje con sus hijos para medir las porciones de sus bocadillos favoritos. Los bocadillos pueden luego separarse en porciones individuales según la cantidad que figura como "tamaño de la porción" en la etiqueta nutricional. Intente utilizar bolsas con cierre del tamaño de una porción.
- Algunas opciones de bocadillos saludables y que satisfacen son las siguientes:
  - — Papas asadas
  - — Frutos secos
  - — Cóctel de frutos secos con nueces
  - — Yogur bajo en grasas y quesos bajos en grasas
- Al pensar en las calorías, tenga en cuenta este sencillo parámetro: 100 es moderado y 400 es alto.

Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que más le gustó de esta actividad?

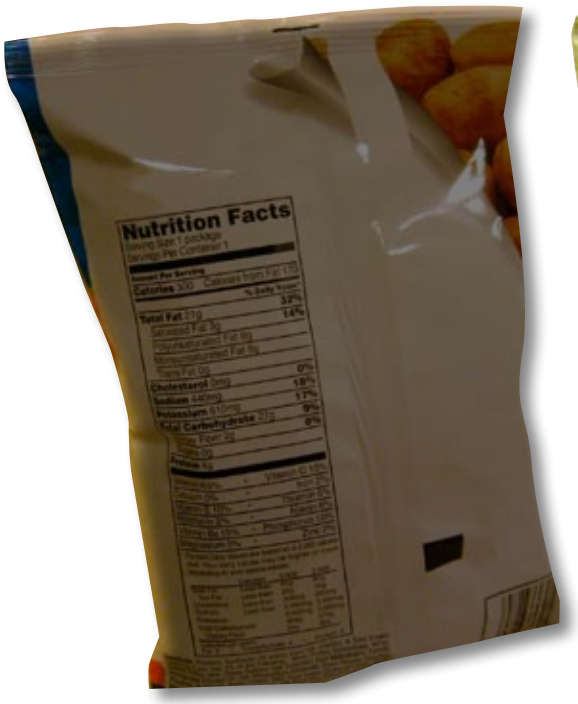
   _____

2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?

   _____

3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?

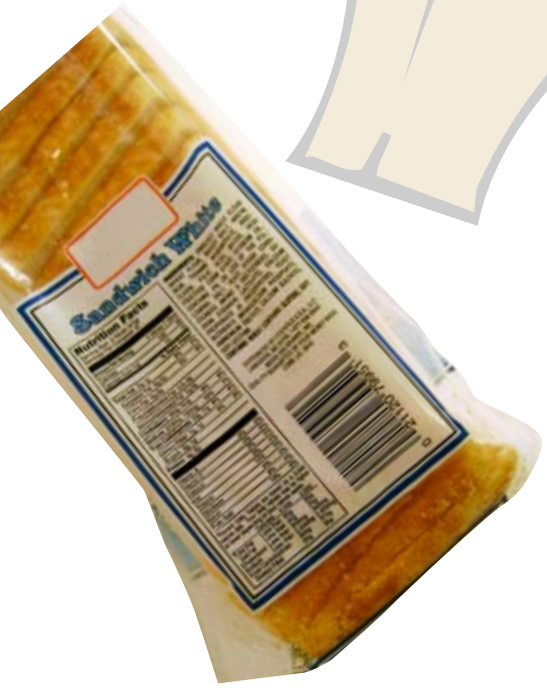
   _____



SPOT The Block

Lea la tabla cuando prepare el almuerzo para llevar

La hora del almuerzo es un momento ideal para Leer la tabla. Recuérdeles a sus hijos que Lean la tabla en la cafetería… y conviértalo en un hábito familiar cuando prepare los almuerzos para llevar.



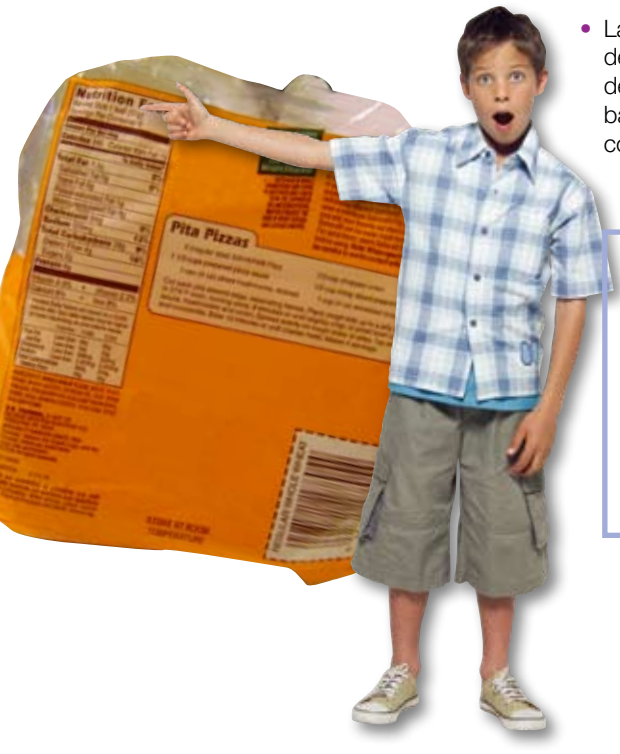
La actividad:

1. Pídale a su hijo que prepare un almuerzo de 600 calorías para llevar a la escuela o comer en el hogar. Los hermanos pueden ver quién elige las mejores opciones que suman esa cantidad de calorías. Recuérdeles que incluyan todos los elementos del sándwich, incluidos los condimentos.

Ingrediente/Elemento	Calorías
Total	

Consejos para preparar almuerzos saludables y sabrosos:

- Para los alimentos que tienen más de una porción por envase, haga que su hijo mida **una porción**.
- Los sándwiches pueden variar en forma y tamaño; por eso, no limite los almuerzos a los panes tradicionales. Pruebe con tortillas o pan pita de harina integral, y hasta panecillos integrales. La fibra es un **nutriente que conviene incorporar** y puede encontrarse en muchos panes de harina integral. Haga que sus hijos **Lean la tabla** de diferentes tipos de panes para ver cuántos gramos de fibra contiene cada uno.
- Los productos untables y los aderezos suman en el conteo general de calorías. **Lea la tabla** de los productos untables y los aderezos que su familia usa para los sándwiches. Usted y sus hijos pueden llevarse una sorpresa.
  - — Pruebe mostaza o hummus en lugar de mayonesa.
- Rellene su sándwich con muchos “extras”, pero haga que los extras cuenten. Haga que los niños intenten preparar almuerzos que incluyan los nutrientes que conviene incorporar: fibra, vitamina A y C, y estimule a su familia a que pruebe algunos de estos sabrosos agregados y que un sándwich adquiera toda una nueva personalidad.
  - — Lechuga fresca
  - — Tomate en rodajas
  - — Rodajas finas de pepino
  - — Pimiento rojo picado
- Las barras nutritivas y las barras de granola son sencillas y “empacables” para un delicioso bocadillo, pero no olvide **Leer la tabla** de estos agregados que van a la bolsa del almuerzo. Muchas de estas barras se parecen más a una galleta dulce que a una barra nutritiva. Elija una que se acerque a las 100 calorías y tenga muchos nutrientes que conviene incorporar.



Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que le gustó más de esta actividad?

   _____

2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?

   _____

3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?

   _____

SPOT The Block

Lea la tabla en el supermercado

Una de las mejores formas de que los niños se interesen en lo que contienen sus alimentos es dejarles participar en el proceso de toma de decisiones. Llévelos a comprar alimentos. Es una gran oportunidad para que comparen y contrasten sus comidas favoritas y para que "obtengan su información de alimentos en primer lugar".

La actividad:

1. Lleve a su hijo al pasillo de los cereales de su supermercado favorito.
2. Pídale que lea la tabla para encontrar un cereal bajo en azúcar y alto en fibras:
   - **a.** ¿Qué cereal tiene menos gramos de azúcar?
     Nombre: _____
     Gramos de azúcar: _____
   - **b.** ¿Qué cereal tiene más cantidad de fibra?
     (Recuerde: 5% VD es bajo y 20% VD es alto).
     Nombre: _____
     % VD de fibra: _____
3. Al regresar a casa, pídale que compare el cereal que compraron con el que ya tienen.
   - **a.** Menos gramos de azúcar del cereal de casa: _____
   - **b.** Más % VD de fibra del cereal de casa: _____

Preguntas de recapitulación:

1. ¿Qué fue lo que le gustó más de esta actividad?
   _____
2. ¿Qué dijo su hijo sobre esta actividad?
   _____
3. ¿Qué piensa que aprendió su hijo, si aprendió algo?
   _____

SPOT The Block