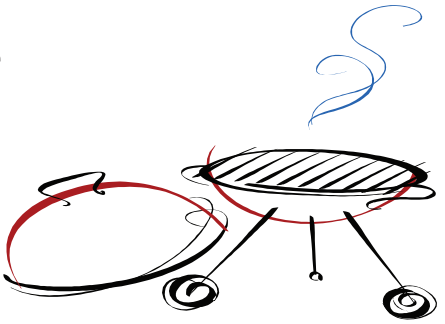
Pregúnteme sobre...

¡Ser un Investigador de Comida!



Pregúnteme acerca de lo que aprendí sobre investigar la Etiqueta de Información Nutricional y la Lista de Ingredientes en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:

1. ¿En que orden son listados las ingredientes?
2. ¿Cuando lea la lista de ingredientes, cuales son dos señales para encontrar comida de alta calidad?
3. ¿Cuando busca pan de más alta calidad, que tiene que ser el primer ingrediente en la lista?

Respuestas:

1. *Por peso, desde más pesado hasta más liviana*
2. *Menos ingredientes son mejor; debe reconocer los ingredientes listadas*
3. *"Whole" (Integral), como trigo integral, centeno integral, arroz integral*

Receta de granos con mucha energía

¼ Taza de Quinoa, lavada

½ Taza de Arroz Integral, lavado

¼ Taza de Semillas de Girasol

1½ Taza de agua (o caldo)

Pizca de sal de mar

En una olla con tapa, añade la sal y el líquido. Cubra y hierve el agua. Añade la quinoa y el arroz, reduzca el fuego al mínimo, cubra y cocina 25 minutos o hasta toda el agua está absorta. Saque la tapa, mezcla las semillas de girasol y sierva.

PRUEBA GRANOS ALTERNATIVOS

Pasta – **Arroz Integral**

Refrigerios – **Pretzels de espelta**

– **Totopos de arroz**

– **Palomitas de maíz sin aceites hidrogenados**

Panes – **Granos Integrales, espelta, centeno, avena**

Burritos – **Maíz, arroz o tortillas con semillas**

Harinas – **Avena, arroz integral, trigo sarraceno**

Lección de Nutrición en el Aula #3
¡Ser un Investigador de Comida!

UNOS CONSEJOS PARA UTILIZAR LAS ETIQUETAS DE INFORMACION NUTRICIONAL

Es importante leer las Etiquetas de Información Nutricional para encontrar comidas de alta calidad para usted y su familia. Hay dos partes de la etiqueta, la Información Nutricional y la Lista de Ingredientes. ¡Muchas detalles son identificadas en la Información Nutricional (como la cantidad de proteínas, grasas y carbohidratos) pero sin investigar a Lista de Ingredientes, no tiene toda la información!

Tamano de racion

Indica la cantidad tiene que comer para recibir la cantidad de nutrientes correspondientes. No es suficiente fijarse en la cantidad de azúcar antes que tome una botella de su bebida favorita—también hay que entender el numero de raciones contenidas en la botella y multiplicar el numero de raciones por
los gramos de azúcar.

Grasa

Indica la cantidad de grasa por categoría. Quiere evitar los ácidos grasos trans y es importante leer la Lista de Ingredientes, incluso cuando los "Trans Fats" son listados como "0g." Un producto puede incluir "Grasas trans" en la forma de aceites hidrogenados y el gobierno permite que las etiquetas dice zero. ¡Lee las listas de ingredientes para asegurara que no hay ningunos ácidos grasos trans!

Carbohidratos

Indica la cantidad de carbohidratos por categoría. Si se busca fibra, lee los ingredientes para asegurar que la fuente de la fibra es 100% grano integral como trigo, arroz, avenas, centeno o maíz. Si quiere evitar azúcar, fijase en identificar el fuente y evita endulzantes que vienen en varias formas como jarabe de maíz alto en fructosa, palabras terminadas en "osa/o", concentradas de fruta, maltas, y almíbares.

Ingredients

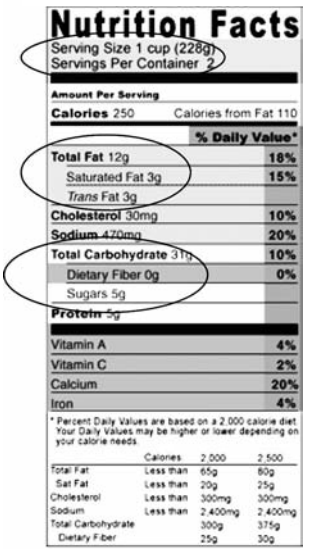
Listados por peso de lo más pesado hasta lo liviano, el primer ingrediente se ve es lo que está comiendo en gran cantidad. Comidas de alta calidad tienen menos ingredientes en la lista y tienen la fuente de la comida listado primero. ¡Debe reconocer las comidas listadas en la lista de ingredientes!

Declaraciones en las Etiquetas

Muchas empresas proponen declaraciones de buena salud en el paqueta. ¡No crea estas declaraciones sin leer la lista de ingredientes!

Baja Grasa — Lleva mucha más azúcar para añadir sabor perdida
Menos azúcar/sin azúcar — Remplazada con endulzantes artificiales
Multigrano/Hecho con granos integrales — Usan granos refinados con pocos granos integrales en los finales de las lista de ingredientes
Todo Natural — No significa nada nutricional, no es regulado por la FDA
No Ácidos Grasos Trans — Todavía puede tener aceites hidrogenados en la lista de ingredientes
Contiene fruta natural — Fíjase el fuente de la fruta y su posición en la lista de ingredientes

Ejemplo de Información Nutricional de Macarrones con queso



Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving
Calories 250 — Calories from Fat 110

	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

¡Compara ingredientes!

Macarrones con Queso #1
Producto de Macarrones enriquecidos (Sémola con Niacina, Hierro [Sulfato Ferroso], Tiamina, Mononitrato, Riboflavina, Acido Fólico, Queso Cheddar ([Leche, Queso cultivo, Sal, Enzimas], Agua, Suero, Aceite de Soya Parcialmente Hidrogenado, Fosfato de Sodio, Sal, Grasa de leche, Alginato de Sodio ácido Láctico, Color [Oleorresina de pimentón, Extracto de Annatto]).

Macarrones con queso #2
Pasta Seemola (Seemola, Agua), Queso Cheddar (Leche Pasteurizada y cultivada, Sal, Enzimas), Suero, Suero de leche, Mantequilla, Sal.