

# Lea las etiquetas

La etiqueta de la información nutrimental y la lista de ingredientes de la mayoría de los productos empaquetados pueden ayudarle a saber el contenido de los alimentos empaquetados y el contenido de nutrientes. Piense que la etiqueta de la información nutrimental y la lista de ingredientes son una guía que le ayuda a hacer elecciones más saludables para su familia y no son una lista de reglas que debe seguir.

### ¿Qué es una porción?

La etiqueta de información nutrimental le proporciona mucha información sobre lo que contiene el alimento. También se puede usar como una herramienta para comparar los alimentos. El “tamaño de porción” es una cantidad específica de comida. El tamaño de porción no tiene nada que ver con la cantidad de comida que se recomienda comer. El tamaño de porción puede ser diferente para los mismos tipos de alimentos porque la determina el fabricante.



El tamaño de porción puede servir para comparar el valor nutrimental de dos productos que tengan el mismo tamaño de porción. Si el tamaño de la porción es diferente en dos productos, no podrá comparar los valores nutricionales fácilmente.

Las “porciones por envase” indican la cantidad de porciones en ese paquete en particular.

### Lista de ingredientes

La lista de ingredientes también puede ser una herramienta útil. Los ingredientes (lo que contiene la comida) están ordenados por peso. El ingrediente que se encuentra en mayor cantidad se lista primero. Si el ingrediente que se lista primero es azúcar (o cualquiera de los otros nombres del azúcar, como jugo de caña, jarabe de maíz de alta fructosa y otros), principalmente comerá azúcar. Si no conoce alguno de los ingredientes, puede comunicarse con el fabricante.



### ¿Sabía que...?

El resto de la información en los paquetes de comida no es confiable para saber si el producto es nutritivo y saludable para usted y su familia. Concéntrese solo en leer la etiqueta de información nutrimental y en conocer los ingredientes que realmente se encuentran en los alimentos que consume.

## RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Zanahorias glaseadas con naranja (6 porciones)

1. Hierva **1 taza de agua** en una cacerola.
2. Agregue **6 zanahorias rebanadas** y **2 cucharadas soperas de cebolla picada** (opcionalmente) al agua hirviendo. Tape y hierva lentamente a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas, aprox. 20 min.
3. Escorra las zanahorias y cebollas y colóquelas en un tazón limpio. Aparte 2 cucharadas soperas del caldo y tire el resto.
4. Agregue **2 cucharadas soperas de jugo concentrado de naranja congelado** y **1 cucharadita de jugo de limón** al caldo que apartó y mezcle para preparar el glaseado.
5. Mezcle el glaseado con las zanahorias y cebollas en la cacerola, caliente un poco y sírvalas.

Receta adaptada de la oficina de Extensión de Michigan State University. (2015). *Eating Right Is Simple Recipe Set* [Recetas: Comer bien es sencillo].



MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR