

UTILIZA LAS 5 PISTAS EN TU COCINA



Observación

Puesto que este programa educativo se destina principalmente a un público de niños, decidimos emplear el "tú" en la traducción al español sin intención de faltarles el respeto a los padres.

Instrucciones

Esta es una oportunidad para que tu familia aproveche tus habilidades de *detective de la nutrición* en casa. Es mejor si los niños y adultos de la familia trabajan juntos en este proyecto.

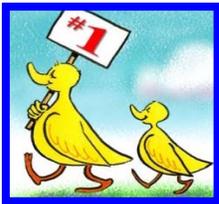
1. En la página 2, repasen las 5 pistas del programa *Detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™)*.
2. Observen, en las páginas 5 a 12, las listas de productos alimenticios que figuran "con BUENAS PISTAS" y "SIN PISTAS". Basándose en las 5 pistas, estas listas muestran ejemplos de panes, galletas saladas, cereales, barras de cereal, galletas dulces, papas en bolsa, jugos y bebidas, así como mantequillas de maní y productos untables que están dentro de las opciones alimenticias "con BUENAS PISTAS" o "SIN PISTAS".
3. En el refrigerador y las alacenas de la cocina, busquen los alimentos que vienen en cajas, botellas, potes, cartones o paquetes. Determinen si se tratan de opciones "con BUENAS PISTAS" o "SIN PISTAS" en las 5 pistas de los *Detectives de la nutrición*. Además de las 5 pistas, utilicen las listas de ingredientes y las etiquetas de Información nutricional de los productos como ayuda para tomar una decisión.
4. Utilicen las pautas de las páginas 3 y 4 para crear una lista en la que figuren algunos de los alimentos que tienen en casa. Para cada uno, anoten la marca, el tipo de alimento que es (por ejemplo, pan blanco), si es una opción "con BUENAS PISTAS" o "SIN PISTAS" y por qué motivo.
5. Si descubren que muchos de los alimentos que tienen en casa tienden a ser opciones "SIN PISTAS", piensen de qué modo la familia puede aprovechar las técnicas de *detectives de la nutrición* para tomar decisiones más saludables en el futuro. Podrían encontrar alimentos que sean similares a los que generalmente consumen, pero que son más saludables en función de las "5 pistas". La idea es conservar los productos alimenticios saludables en casa y reemplazar los que son menos saludables.
6. Repitan este proceso después de transcurridas algunas semanas para comprobar si la familia ha hecho progresos comprando alimentos más saludables. De este modo podrán asegurarse de que sólo ingresen al hogar los productos alimenticios que estén aprobados por los *detectives de la nutrición*.

Las 5 pistas de los detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™)



1. **No te dejes engañar por las letras GRANDES de las portadas de los paquetes. Busca el texto en letras pequeñas de las etiquetas con información nutricional y las listas de ingredientes.**

La portada en el paquete de un alimento es como un anuncio comercial: intenta persuadirte de comprar el producto. No te dejes engañar por los anuncios de la portada. Busca los datos reales que te ofrecen las etiquetas con información nutricional y las listas de ingredientes.



2. **El PRIMER ingrediente de la lista es siempre el MÁS GRANDE.**

Los ingredientes siempre se enumeran por orden de cantidad. Un alimento se compone principalmente de los ingredientes que aparecen primero, del mismo modo en que el primer ganso de la hilera es siempre el más grande.



3. **Evita los alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.**

Busca estas palabras en la etiqueta nutricional del mismo modo en que buscarías a "Fingers the Fox" (*¡DEDOS, el Zorro!*) en medio de una multitud. Si las encuentras, sabrás que ese alimento contiene ingredientes poco saludables. Intenta escoger un alimento más saludable.



4. **Evita los alimentos que tienen una LARGA LISTA DE INGREDIENTES.**

Busca las listas de ingredientes más cortas. Los alimentos preparados con pocos ingredientes tienden a ser más saludables. Generalmente contienen una menor cantidad de ingredientes agregados que tu cuerpo no necesita, como saborizantes, conservantes o colorantes.



5. **¡La FIBRA es nuestra amiga, así que ten cuidado con los impostores de grano integral. Escoge panes, cereales, barras de granola, galletas y pastas que contengan al menos 2 gramos de fibra por porción.**

Busca los productos elaborados con granos enteros. Deben contener al menos 2 gramos de fibra por porción. Los productos que contienen menos fibras o no mencionan la frase "grano entero" en la etiqueta son "impostores" que se hacen pasar por alimentos integrales.

ALIMENTO NÚMERO 1

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 2

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 3

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 4

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 5

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 6

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 7

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

ALIMENTO NÚMERO 8

Nombre comercial _____

Tipo de producto alimenticio _____

¿Con BUENAS PISTAS o SIN PISTAS? _____

¿Por qué? _____

Ejemplos de productos alimenticios

PANES (BREADS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

THE BAKER®

Cualquier variedad integral (ejemplos:
de 7 granos, de 9 granos, de lino integral,
de salvado integral, de pasas con canela)

ALVARADO STREET® BAKERY

Cualquier variedad integral (ejemplos:
brotes multigrano, germen de trigo
pasas con canela, de masa madre con
levadura natural
semilla de lino esencial)

VERMONT BREAD COMPANY®

de miga de 10 granos, trigo entero,
espelta, germen de trigo, salvado de
avena, harina de avena

ARNOLD HEARTY CLASSICS®

Pan multigrano

COUNTRY KITCHEN BAKER'S®

100% trigo entero
100% blanco de grano entero

PEPPERIDGE FARMS

Serie de grano entero natural (Natural
Bread Whole grain™): liviano de avena y
miel, liviano de trigo entero y miel;
Hearty de 15 granos

Productos alimenticios SIN PISTAS

FREIHOFERS®

12 granos; girasol, lino
100% trigo entero
Avena con nuez

ARNOLD®

100% trigo entero
de miga elaborado con harina de avena
Salvado de avena
Pan de pasas con canela

CAPE COD®

Pan 100% trigo entero
Multigrano

COUNTRY KITCHEN BAKER'S®

12 granos

PEPPERIDGE FARMS®

Farmhouse™ de 7 granos
100% trigo entero molido
pan de harina de avena

GALLETAS (CRACKERS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

NABISCO

Galletas Triscuit de grano de trigo entero
reducidas en grasas

BARBARA'S BAKERY®

(cualquier variedad)

GENISOY®

Mini crisps de soja

SNYDERS OF HANOVER®

Bastoncitos de salvado de avena

KASHI® TLC Crackers

Grano entero o Ranch

PEPPERIDGE FARMS®

Pececitos de grano entero horneados

STACY'S®

Chips de pita horneados (cualquier
variedad)

Productos alimenticios SIN PISTAS

NABISCO®

Wheat Thins (horneadas 100% grano
entero -comunes y reducidas en grasas)

Ritz Chips

Galletas saladas Ritz (trigo entero)

Galletas saladas Ritz (comunes y
reducidas en grasas)

KRAFT®

Cheese Nips (comunes) Cheese Nips
(reducidos en grasas) en paquetes de 100
calorías

KEEBLER®

Wheatables de 7 granos

Wheatables de trigo y miel

Trigo tostado

Galletas Our House Bistro

Bocados horneados Munch'ems

PEPPERIDGE FARMS®

Galletas de trigo Entertaining Hearty

GENERAL MILLS®

Chex mix

JUGOS Y BEBIDAS (JUICES AND DRINKS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

*¡El agua siempre es
la mejor opción!*

JUICY JUICE®

100% jugo

MINUTE MAID®

100% jugo

WELCH'S®

100% jugo

MARTINELLI®

100% jugo

DISNEY HUNDRED ACRE WOOD®

100% jugo

WYMAN®

100% jugo

HERSHEY'S®

Leche chocolatada reducida en grasas

Productos alimenticios SIN PISTAS

*Busca palabras como "drink" (bebida)
y punch" (ponche)*

HI-C®

Bebidas frutales

MINUTE MAID®

Bebidas refrescantes sin alcohol

TROPICANA®

Twister

KOOL-AID

Jammers®

CAPRISUN®

Ponche de frutas naturales

HERSHEY'S®

Bebida chocolatada

YOO-HOO®

Bebida chocolatada

GALLETAS DULCES (COOKIES)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

BARBARA'S BAKERY®

Barras de higo y trigo entero
Snackimals
Go-Go Grahams orgánicas

NEWMANS OWN®

Newmans de higo
Newman-O's orgánicas

HEALTH VALLEY

(cualquier variedad de galletas)

NATURE'S PROMISE®

(marca Stop & Shop - puede no
estar disponible en todos los estados)

KASHI™

Galleta TLC®

GLENNY'S ®

Brownie de 100 calorías

Productos alimenticios SIN PISTAS

NABISCO®

Galletas Snackwell's
Galletas Oreo
Galletas Chips Ahoy
(incluso las integrales)
Teddy Bear Grahams
Nilla Wafers
en paquetes de 100 calorías
Honey-Maid grahams de miel

QUAKER®

Crisp'ums

KEEBLER®

Right Bites en paquetes de 100 calorías
(cualquier variedad)
Chips Deluxe
El Fudge Sandwiches

PEPPERIDGE FARMS®

(cualquier variedad)

CEREALES (CEREALS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

NATURE'S PATH®

(cualquiera de sus cereales)

POST®

Grapenuts

Trigo y salvado desmenuzado o trigo
desmenuzado original Health Classics

QUAKER®

Cuadrados de avena tostados

Cereal de salvado de avena

Life

BARBARA'S BAKERY®

Puffins (o cualquiera de sus cereales)

KASHI®

Heart to Heart

Go Lean

Honey Puffed

Good Friends

NEW MORNING®

Oatios

GENERAL MILLS®

Cheerios®

Productos alimenticios SIN PISTAS

QUAKER®

Cereal Cap'n Crunch (cualquier variedad)

Graham Oh's de miel

POST®

Cereal Golden Crisps

Healthy Classics de miel y almendras

Trigo desmenuzado

Fruity pebbles (pedritas frutales)

Golden Crisps

KELLOGG'S®

Froot Loops (aritos frutales)

Fruit Harvest

Apple Jacks (aritos de manzana)

Special K

Cracklin' Oatbran (de salvado de avena)

GENERAL MILLS®

Cheerios de manzana y canela

Kix Berry

Golden Grahams

Trix

Cocoa Puffs

Lucky Charms

PAPAS DE BOLSA (CHIPS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

FRITO LAY®

Tostitos horneados

TOSTITOS®

Bocaditos de maíz amarillo natural

CAPE COD®

Papas fritas reducidas en grasas

GUILTLESS GOURMET®

(cualquier variedad de papas fritas)

Productos alimenticios SIN PISTAS

FRITO LAY®

Doritos horneados

Ruffles

FRENCH'S®

Bastoncitos de papa

PRINGLES®

Papas fritas con sabor a crema agria y
cebolla, reducidas en grasas

NABISCO®

Ritz chip

BARRAS DE CEREAL (CEREAL BARS)

Productos alimenticios con BUENAS PISTAS

BARBARA'S BAKERY®

Barras de cereal con leche Puffins

HEALTH VALLEY®

Café Creations (cualquier variedad)

Barras de granola

Barras de cereal rellenas de fruta

HEARTLAND

Barras de granola

KASHI

Barras de granola masticables

NATURE'S PATH

Barras de granola (cualquier variedad)

NATURE'S CHOICE®

Barras de cereal multigrano

ODWALLA

Barras nutritivas

Productos alimenticios SIN PISTAS

KELLOGG'S®

Barras con yogur Nutri-Grain

Barras de cereal Nutri-Grain Twists

Pecillos Nutri-Grain

Barras de cereal Nutri-Grain

Barras de cereal y leche Frosted Flakes
(Zucaritas)

Rice Krispies Treats de arroz inflado

Barras Special K Bars

Tarteletas rellenas Pop Tarts

Tarteletas rellenas PopTart Yogurt Blasts

QUAKER®

Barras de cereal con frutas y avena

Barras de granola masticables

Barras masticables Wholesome Favorites

Barras Q-Smart Snack Bars

Bocaditos de avena Oatmeal Breakfast

Bites

GENERAL MILLS®

Barras de cereal y leche Cheerios con
miel y almendras

Barras crocantes de cereal con frutas y
avena

Barras de cereal con leche Trix

POST®

Honey Bunches of Oats de miel y avena

NATURE VALLEY®

Barras de granola 100% crujientes

Granola masticable con cobertura de
yogur

**MANTEQUILLA DE MANÍ
(MANTECA DE MANÍ O CREMA DE CACAHUATE)
Y ALIMENTOS UNTABLES
(PEANUT BUTTER & SPREADS)**

**Productos alimenticios
con BUENAS PISTAS**

TEDDY'S®

Mantequilla de maní tradicional sin sal

SMUCKER'S®

Mantequilla de maní natural (sin sal)

MAPLE GROVE FARMS®

Mantequilla de maní natural

ARROWHEAD MILLS®

Mantequilla de maní cremosa Valencia

TRADER JOE'S®

Mantequilla de maní natural

**Productos alimenticios
SIN PISTAS**

JIF®

Mantequilla de maní (común)

Mantequilla de maní (reducida en grasas)

REESE'S®

Mantequilla de maní cremosa

PETER PAN®

Mantequilla de maní

SKIPPY

Mantequilla de maní Squeez'It®

SNICKER'S

PB Max® untable

NUTELLA®

Untable