



Detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™), edición familiar
Una producción de Katz & Katz



Detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™)

Edición familiar

Revisada marzo de 2009

*Este material está disponible en español a través del generoso apoyo
de Turn The Tide Foundation, Inc. y*



*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.*



Detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™), edición familiar
Una producción de Katz & Katz

Estimado padre o tutor:

Le damos la bienvenida a la edición familiar del programa de detectives de la nutrición Nutrition Detectives™, creado pensando en los niños y sus familias. Deseamos facilitarle la tarea de abrir las puertas de su casa a una buena nutrición para todos. Nuestro objetivo es capacitarlo para que pueda realizar cambios que beneficien la salud de su familia.

Su hijo está formando hábitos alimenticios que pueden prolongarse durante toda la vida. Por eso es importante asegurarse de que aprenda a tomar decisiones saludables. No es un secreto que los niños aprenden del ejemplo de sus mayores. El primer paso para lograr que nuestros hijos coman mejor es comenzar a comer mejor nosotros mismos.

Este kit de materiales lo capacitará en las "5 pistas" del programa y en el modo de utilizarlas para tomar decisiones alimenticias saludables. Lo invitamos a practicar estas pistas con su hijo. Una buena ayuda sería colocar las 5 pistas, junto con las páginas que las explican, en la puerta de su refrigerador o en un panel a la vista.

Participando en este programa, usted y su familia podrán desarrollar habilidades de detectives de la nutrición. ¡Esperamos que disfrute su trabajo detectivesco! Es nuestro deseo que su familia disfrute de una larga vida de buenos hábitos alimenticios.

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.



Dr. David Katz, MD, MPH

Dr. Catherine Katz, PhD

**y familia
y**

el Centro Yale-Griffin de Investigación para la Prevención

Judy Treu, M.S., R.D., investigadora adjunta

Kimberly Doughty, BS, asistente de investigación



Por qué el alimento es importante

Los alimentos son el combustible que hace funcionar nuestro cuerpo. Se dice que somos lo que comemos, pero eso no significa que nos convertimos en alimentos. Significa que tomamos los nutrientes de los alimentos del mismo modo en que tomamos la madera de los árboles. Así como nos servimos de ella para construir casas, utilizamos los alimentos para edificar nuestro cuerpo. De modo que escoger bien lo que comemos es importante. Afecta nuestra salud. Entonces, ¿por qué no escogemos automáticamente los alimentos que nos hacen bien? La respuesta es que el mundo ha cambiado mucho y la gente ya no maneja la misma información.



Los alimentos solían provenir de la naturaleza. Las personas los cultivaban en sus propios campos, o los cazaban. Debían obtenerlos del modo difícil. En esos tiempos no tenían que procurar ejercitarse porque todas sus actividades demandaban fuerza muscular. No tenían máquinas, de modo que su vida les demandaba mucho esfuerzo físico. Así es que durante gran parte de la historia de la humanidad, los alimentos se obtuvieron de la naturaleza y la actividad física formó parte de la vida diaria.

Las personas no tenían restaurantes de comida rápida o supermercados en ese entonces. Ni siquiera tenían habilidades de detectives de la nutrición porque no había bolsas, cajas, botellas, potes ni cartones. Todo eso se nos hace necesario hoy en día para mantenernos saludables, para alimentarnos adecuadamente, ya que vivimos en un mundo que es muy diferente al que nuestros cuerpos están acostumbrados.

Hemos cambiado el origen de los alimentos, y tenemos automóviles y máquinas que realizan lo que nuestros músculos solían hacer. El problema está en que ahora tenemos demasiados alimentos -incluso montones de azúcar, sal y grasas- y no suficiente ejercicio para quemar las calorías que estos alimentos nos proporcionan. Sin embargo, con las técnicas de los detectives de la nutrición, podremos tomar decisiones **BIEN INFORMADAS** que serán de gran beneficio para nuestro cuerpo.



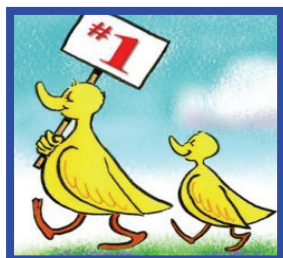
Todos deseamos estar sanos y tener energía para hacer lo que nos gusta. Entonces optemos por alimentarnos bien y ayudemos a nuestra familia a tomar buenas decisiones. Podemos hacerlo; ¡somos detectives de la nutrición!



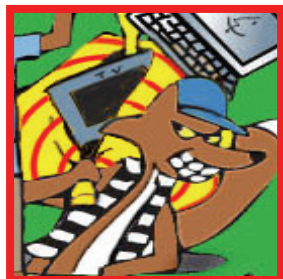
LAS 5 PISTAS PARA DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (Nutrition Detectives™)



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.



2. El **PRIMER** ingrediente de la lista 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.



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



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.

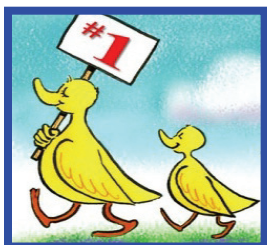


LAS 5 PISTAS PARA DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (Nutrition Detectives™)



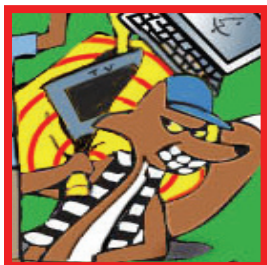
1. **No te dejes engañar por las letras GRANDES de las portadas de los paquetes. Busca el texto en letras pequeñas de las etiquetas con información nutricional y las listas de ingredientes.**

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.



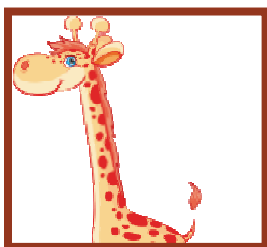
2. **El PRIMER ingrediente de la lista es siempre el MÁS GRANDE.**

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.



DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

PISTA NÚMERO 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.

Los anuncios de la portada probablemente intenten hacer que el alimento parezca más saludable de lo que en realidad es. Un buen espía podrá encontrar la VERDAD en la parte posterior del envase.

Analiza la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes. Están en letras pequeñas, pero dicen la verdad.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup cooked	
Servings per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 190	Calories from Fat 15
	% Daily Value
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 10 mg	1%
Potassium 0 g	0%
Total Carbohydrate 34 g	11%
Dietary Fiber 6 g	
Sugars 0 g	
Other Carbohydrate 0 g	
Protein 9 g	

INGREDIENTS:
Enriched Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Folic Acid, Soybean Oil, Sugar, Partially Hydrogenated Cottonseed Oil, Leavening (Baking Soda, Calcium Phosphate), Salt, Soy Lecithin.



DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

PISTA NÚMERO 2



El PRIMER ingrediente es siempre el MÁS GRANDE.

Un alimento se compone principalmente de los ingredientes que aparecen primero en la lista. El PRIMER ingrediente es el que aparece en mayor cantidad, así como el primer pato de una hilera es el más grande.

Busca la lista de ingredientes en los envases de alimentos. ¿El PRIMERO y el SEGUNDO son buenos para tu salud? Si no lo son, escoge otros alimentos que sean más beneficiosos.

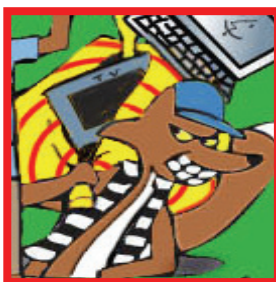
¡El azúcar es el ingrediente más importante en este cereal! Esta no es una buena opción para el desayuno.

INGREDIENTS: **Sugar,** Corn Flour, Wheat Flour, Oat Flour, Partially Hydrogenated Vegetable Oil (One or More of: Coconut, Cottonseed, and Soybean), Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid (Vitamin C), Niacinamide, Reduced Iron, Natural Orange, Lemon, Cherry, Raspberry, Blueberry, Lime, and Other Natural Flavors, Red No. 40, Blue No. 2, Zinc Oxide, Yellow No. 6, Turmeric Color, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Blue No. 1, Riboflavin (Vitamin B2), Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1), Annatto Color, Vitamin A Palmitate, BHT (Preservative), Folic Acid, Vitamin B12, Vitamin D.



DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

PISTA NÚMERO 3



Evita los alimentos con aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans) y el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

Busca estas palabras en las listas de ingredientes. Es como encontrar un personaje dudoso entre una muchedumbre.

INGREDIENTS: Enriched Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Folic Acid, Soybean Oil, Sugar, **Partially Hydrogenated Cottonseed Oil**, Leavening (Baking Soda, Calcium Phosphate), Salt, Lecithin.

INGREDIENTS: Milled Corn, Sugar, Malt Flavoring, **High Fructose Corn Syrup**, Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid, Niacinamide, Iron, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Thiamin Hydrochloride, Vitamin A Palmitate, Folic Acid, BHT, and Vitamin B12.

Si ves estas palabras, ¡aléjate del envase y nadie saldrá herido! Busca otros alimentos que sean mejores para tu salud.



DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

PISTA NÚMERO 4



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

Las listas largas pueden ocultar ingredientes que tu cuerpo no necesita. Algunos ejemplos son el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el aceite parcialmente hidrogenado y los sabores y colorantes artificiales.

INGREDIENTS: Filling (**High Fructose Corn Syrup**, Glycerin, Water, Fructose, Modified Corn Starch, **Partially Hydrogenated Cottonseed Oil**, Nonfat Yogurt Powder, Strawberries, Modified Tapioca Starch, Malic Acid, Corn Starch, Natural and **Artificial Flavor**, Cellulose Gel, Salt, Color Added, Mono- and Diglycerides, Cellulose Gum, Diacetyl Tartaric Acid Esters of Mono- and Diglycerides, Caramel Color, Soy Lecithin, **Red No. 40**, Enriched Wheat Flour, Whole Oats, Sugar, **Partially Hydrogenated Soybean or Cottonseed Oil**, **High Fructose Corn Syrup**, Honey, Calcium Carbonate, Dextrose, Nonfat Dry Milk, Wheat Bran, Salt, Cellulose Gum, Leavening (Potassium Bicarbonate), Natural and **Artificial Vanilla Flavor**, Soy Lecithin, Wheat Gluten, Corn Starch, Niacinamide, Carrageenan, Guar Gum, Zinc Oxide, Reduced Iron, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin A Palmitate, Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1) and Folic Acid.



Los alimentos con listas más cortas suelen ser mejores para tu salud. Posiblemente contengan más ingredientes naturales.

Las frutas y los vegetales frescos tienen la lista más corta. ¡Tienen sólo un ingrediente!



DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

PISTA NÚMERO 5



¡La FIBRA es nuestra amiga!
Así que ten cuidado con los impostores
de grano integral.

Escoge panes, pastas, cereales, barras de cereal y galletas elaborados con granos enteros. **Deben contener al menos 2 gramos de fibra por porción.**

Los impostores que se hacen pasar por alimentos integrales contienen menos fibras, o no mencionan la frase "Grano entero" en el envase.

1 taza de este cereal tiene 3 gramos de fibra.

Los 3 gramos de fibra convierten a este cereal en una buena opción.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings per Container 19	
Amount Per Serving	
Calories 110 Calories from Fat 15	
	% Daily Value
Total Fat 2 g	3%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 210 mg	9%
Potassium 200 g	6%
Total Carbohydrate 22 g	7%
Dietary Fiber 3 g	
Sugars 1 g	
Other Carbohydrate 18 g	
Protein 3 g	



Analicemos de a una pista por vez

1. No te dejes engañar por los anuncios en la portada de la caja.
Busca el texto en letras pequeñas que está en la parte posterior.

La portada en el paquete de un alimento es como un anuncio comercial para vender el producto.

Los anuncios publicitarios ¿intentan decir la verdad, o persuadirnos de comprar algo? Las empresas alimenticias saben que los padres desean que sus familias se alimenten saludablemente. Es posible que intenten hacer que los alimentos que producen parezcan más saludables de lo que son en realidad.

Puedes encontrar la VERDAD en la parte posterior del envase. Busca la **información nutricional** y la **lista de ingredientes**. Están en letras pequeñas, pero dicen la verdad.



1

Nutrition Facts	
Serving Size 6 Crackers (28g) Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories 120	Calories from Fat 40
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Potassium 110mg	3%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 0g	
Protein 3g	

INGREDIENTS: Sugar, Corn Flour, Wheat Flour, Oat Flour, Partially Hydrogenated Vegetable Oil (One or More of: Coconut, Cottonseed, and Soybean), Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid (Vitamin C), Nicotinamide, Reduced Iron, Natural Orange, Lemon, Cherry, Raspberry, Blueberry, Lime, and Other Natural Flavors, Red No. 40, Blue No. 2, Zinc Oxide, Yellow No. 6, Turmeric Color, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Blue No. 1, Riboflavin (Vitamin B2), Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1), Annatto Color, Vitamin A Palmitate, BHT (Preservative), Folic Acid, Vitamin B12, Vitamin D.

Cuando encuentres esto en el envase, estarás listo para usar las otras 4 pistas.

Pregúntate: ¿el anuncio de la portada guarda relación con lo que realmente contiene el envase?



2. El primer ingrediente es siempre el MÁS GRANDE.

Por ley, los ingredientes que figuran en una etiqueta nutricional aparecen en un orden determinado. **El PRIMERO ingrediente constituye la mayor cantidad del producto por peso.** El SEGUNDO ingrediente es el siguiente en cantidad, y así sucesivamente.



Busca la lista de ingredientes en los envases de alimentos. ¿**EL PRIMERO** o el **SEGUNDO** son buenos para ti? Si no lo son, escoge otros alimentos que sean mejores para tu salud.

2

INGREDIENTS: Sugar, Corn Flour, Wheat Flour, Oat Flour, Partially Hydrogenated Vegetable Oil (One or More of: Coconut, Cottonseed, and Soybean), Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid (Vitamin C), Niacinamide, Reduced Iron, Natural Orange, Lemon, Cherry, Raspberry, Blueberry, Lime, and Other Natural Flavors, Red No. 40, Blue No. 2, Zinc Oxide, Yellow No. 6, Turmeric Color, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Blue No. 1, Riboflavin (Vitamin B2), Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1), Annatto Color, Vitamin A Palmitate, BHT (Preservative), Folic Acid, Vitamin B12, Vitamin D.

¡EL AZÚCAR es el primer ingrediente de este cereal! Esto significa que es el ingrediente principal.

Esta NO es una buena opción para el desayuno.



3. Evita los alimentos que contienen aceites parcialmente hidrogenados y jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

3

INGREDIENTS: Enriched Flour (Wheat Flour, Niacin, Reduced Iron, Thiamin Mononitrate (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Folic Acid, Soybean Oil, Sugar, **Partially Hydrogenated Cottonseed Oil**, Leavening (Baking Soda, Calcium Phosphate), Salt, Lecithin.

INGREDIENTS: Milled Corn, Sugar, Malt Flavoring, **High Fructose Corn Syrup**, Salt, Sodium Ascorbate and Ascorbic Acid, Niacinamide, Iron, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Thiamin Hydrochloride, Vitamin A Palmitate, Folic Acid, BHT, and Vitamin B12.

¿Qué son los aceites parcialmente hidrogenados?

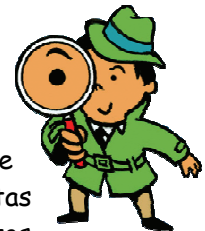
Los aceites parcialmente hidrogenados son grasas trans. Piénsalo como "grasas transformadas". Se elaboran al convertir los aceites líquidos saludables en grasa artificial saturada. Los elaboradores de alimentos los prefieren porque tienen buen sabor y ofrecen mayor vida comercial que los aceites líquidos.



Las grasas trans pueden afectar nuestra salud. Si se las consume con frecuencia, pueden elevar los niveles de colesterol y favorecer el desarrollo de enfermedades cardíacas. Muchos productos alimenticios mencionan en la lista "0 g de grasas trans" por porción. Pero aún pueden contener grasas trans en pequeñas cantidades. Busca las palabras "aceite parcialmente hidrogenado". Si las ves, trata de evitar consumir ese producto.

¿Qué es el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa?

El jarabe de maíz con alto contenido de fructosa es una forma de azúcar que se agrega a los productos alimenticios. Hacia el año 1970, raramente se lo utilizaba como edulcorante. Pero ahora se lo utiliza en la mayoría de las comidas que contienen edulcorantes calóricos. Estas incluyen refrescos, bebidas frutales, frutas confitadas, frutas enlatadas, postres lácteos, yogures saborizados, productos horneados, cereales y gelatinas. Debido a que los estadounidenses consumen tanta cantidad de calorías de edulcorantes en comparación con lo que consumían en 1970, algunos expertos en salud consideran que esto puede tener relación con los recientes aumentos en los índices de obesidad.



¿Qué pasa con los demás edulcorantes?

Debes saber que todos los edulcorantes calóricos pueden ser fuentes ocultas de calorías en tu dieta. Y los edulcorantes calóricos pueden ocultarse en los alimentos bajo otras denominaciones. Estas incluyen: azúcar negro, azúcar de caña, edulcorantes de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, sacarosa, miel, azúcar invertido, jarabe de malta, maltosa, miel de maple y malazas. Si encuentras estos edulcorantes ocupando los primeros lugares en las listas de ingredientes de ciertos productos alimenticios, debes limitar tu consumo de dichos productos.





4. Evita los alimentos que tienen una LARGA lista de ingredientes.

Entre estas listas pueden ocultarse ingredientes que tu cuerpo no necesita. Algunos ejemplos son el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, el aceite parcialmente hidrogenado, los conservantes y los sabores y colorantes artificiales.

4

INGREDIENTS: Filling (High Fructose Corn Syrup, Glycerin, Water, Fructose, Modified Corn Starch, Partially Hydrogenated Cottonseed and Soybean Oil, Nonfat Yogurt Powder, Strawberries, Modified Tapioca Starch, Malic Acid, Corn Starch, Natural and Artificial Flavor, Cellulose Gel, Salt, Color Added, Mono- and Diglycerides, Cellulose Gum, Diacetyl Tartaric Acid Esters of Mono- and Diglycerides, Caramel Color, Soy Lecithin, Red No. 40), Enriched Wheat Flour, Whole Oats, Sugar, Partially Hydrogenated Soybean and/or Cottonseed Oil, High Fructose Corn Syrup, Honey, Calcium Carbonate, Dextrose, Nonfat Dry Milk, Wheat Bran, Salt, Cellulose Gum, Leavening (Potassium Bicarbonate), Natural and Artificial Vanilla Flavor, Soy Lecithin, Wheat Gluten, Corn Starch, Niacinamide, Carrageenan, Guar Gum, Zinc Oxide, Reduced Iron, Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin A Palmitate, Thiamin Hydrochloride (Vitamin B1) and Folic Acid.



Cuanto más larga sea la lista, mayor será la probabilidad de que encuentres ingredientes que NO sean naturales.



La mayoría de las veces, si ves una larga lista de ingredientes, es probable que al menos algunos de esos ingredientes no sean buenos para tu salud. Sin embargo, a veces puedes encontrar una larga lista de ingredientes que resultan ser saludables. De modo que debes utilizar cuidadosamente tus habilidades detectivescas con esta pista. **Si la lista de ingredientes es larga y contiene muchos nombres extraños, probablemente el producto no sea bueno para tu salud.**

En general, los alimentos con listas más cortas suelen ser mejores para tu salud. Posiblemente contengan más ingredientes naturales.

¡Las frutas y vegetales frescos tienen la lista más corta! ¡Son alimentos naturales llenos de buenos nutrientes, y se componen de un solo ingrediente! El paquete es sólo la piel o la cáscara. O sea que debes tratar de que las frutas y los vegetales formen parte de tu dieta diaria.





5. La FIBRA es nuestra amiga, así que ten cuidado con los impostores de grano integral.

Al escoger panes, galletas, cereales y barras de cereal, busca los productos que estén elaborados con granos enteros. **Deben contener al menos 2 gramos (g) de fibra por porción** (la mayoría de estos productos tiene unas 100 calorías por porción).

5

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Servings per Container 19	
Amount Per Serving	
Calories 110 Calories from Fat 15	
	% Daily Value
Total Fat 2 g	3%
Saturated Fat 0 g	0%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 210 mg	9%
Potassium 200 g	6%
Total Carbohydrate 22 g	7%
Dietary Fiber 3 g	6%
Sugars 1 g	
Other Carbohydrate 18 g	
Protein 3 g	

1 taza de este cereal contiene 3 gramos de fibra.

Los 3 gramos de fibra convierten a este cereal en una buena opción.



¿Cuáles son los impostores que se hacen pasar por alimentos integrales?

Los impostores que se hacen pasar por alimentos integrales tienen menos de 2 gramos de fibra por porción. Debes cuidarte de estos alimentos, porque la portada del paquete puede darte la idea de que tienen alto contenido de fibra.



¿Cuál es la relación entre los granos enteros y la fibra?



La mayoría de los panes, galletas, cereales, papas en bolsa y barras de cereal están elaborados con granos de trigo, centeno y maíz. Muchos de estos productos se elaboran con granos refinados en vez de granos enteros. ¿Y cuál es la diferencia?

La diferencia es que los granos enteros contienen fibra y buenos nutrientes. Cuando se los refina, pierden mucha fibra y algunos de sus nutrientes.

¿Por qué es tan importantes la fibra?

La fibra es nuestra amiga. Son buenas para el cuerpo. Ayudan a mover los alimentos por el sistema digestivo y a mantener el estómago lleno. Cuando comemos un alimento que tiene alto contenido de fibra, permanecemos saciados por más tiempo. De este modo la fibra ayudan a evitar el comer en exceso. Por eso queremos 2 o más gramos de fibra en cada porción de un producto elaborado con cereales.



¿Qué es la fibra, y dónde se encuentran?

- **La fibra es una forma de carbohidratos que el cuerpo humano no puede digerir.** Se encuentran en los alimentos de origen vegetal.
- **La fibra se encuentran en alimentos elaborados con granos enteros** como trigo entero, centeno entero y arroz integral. Otra forma de descubrir si estos productos tienen alto contenido de fibra es revisar la lista de ingredientes. Si el nombre de un cereal integral (como trigo entero) es uno de los primeros de la lista, es probable que ese alimento tenga alto contenido de fibra.
- **La fibra también se encuentran en las legumbres** como habichuelas secas, arvejas y lentejas.
- **Las frutas y los vegetales tienen fibra** y siempre son una buena opción.
- **Algunos alimentos NO contienen fibra**, de modo que no se los puede considerar en base a su contenido de fibra. Entre ellos se incluyen los productos lácteos, la carne, el pollo, el pescado, los huevos, los aceites y la mayoría de los jugos además de otras bebidas.

Consejos para agregar más fibra a tus alimentos

Comidas

- Agregar vegetales a los estofados y quiches.
- Utilizar cereales enteros como cebada o arroz integral.
- Utilizar copos de avena para empanar el pollo o el pescado que se cocine al horno.



Guarniciones

- Preparar sopas con habichuelas secas, arvejas y lentejas.
- Utilizar arroz integral en vez de arroz blanco.
- Agregar vegetales cocidos a la salsa de los fideos.
- Agregar frutas y vegetales a las recetas.

Aperitivos

- Preparar malteadas mezclando leche o yogur con frutas.
- Agregar rebanadas de banana o duraznos a los cereales.
- Servir frutas o vegetales frescos como aperitivo.

Panes y demás productos horneados

- Comprar panes integrales, como el pan de trigo entero.
- Reemplazar la mitad de la harina blanca de las recetas con harina integral de trigo o harina de avena.





Cómo relacionar las 5 pistas


Nutrition Detectives™ les enseña a productos alimenticios con **BUENAS PISTAS** que beneficien a la salud, de acuerdo con las 5 pistas. Cuando vean una de éstas, podrán decir “lo llevo”. Por el contrario, un producto alimenticio **SIN PISTAS** no tiene ninguna de estas pistas. Recomendamos sacarlo del carrito de compras.


A continuación presentamos un resumen de las 5 pistas y de dónde utilizarlas en los envases de alimentos. Encontrarán el panel de información nutricional y las listas de ingredientes en la mayoría de los envases de alimentos que se venden en EE.UU. Esto incluye cajas, bolsas, botellas, potes y latas.


5 PISTAS PARA DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN (NUTRITION DETECTIVES™)

- 

1. No te dejes engañar por las letras **GRANDES** de las portadas de los paquetes. Lee el texto en letras pequeñas de las etiquetas nutricionales.
- 

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

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

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

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.

CÓMO UTILIZAR LAS 5 PISTAS

Nutrition Facts	
Serving size 17 Crackers (30g)	
Servings Per Container about 8	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 50
% Daily Value	
Total Fat 6 g	9%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 2g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 3g	
Protein 4g	

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMIN MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2], FOLIC ACID), PARTIALLY HYDROGENATED OIL, SUGAR, TOASTED WHOLE GRAIN WHEAT, DEGERMINATED YELLOW CORN FLOUR, HONEY, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, SALT, CONTAINS 2 PERCENT OR LESS OF: WHOLE GRAIN FLOUR, WHEAT BRAN, STONE GROUND WHOLE WHEAT FLOUR, BARLEY, MALT EXTRACT, NATURAL FLAVOR, LEAVENING (BAKING SODA, SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, MONOCALCIUM PHOSPHATE), MILLET, RICE, ONION, SPICES, SODIUM SULFITE, SOY LECITHIN.



Algunos datos nutricionales más*

La etiqueta de información nutricional también ofrece otros detalles útiles sobre los productos alimenticios. Sigue leyendo si deseas aprender a buscar algo más que las "5 pistas".

1. **Tamaño de la porción y cantidad de porciones**
2. **Calorías**
3. **Limitar los siguientes nutrientes:** Grasas totales. Grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio
4. **Obtener bastante cantidad de los siguientes nutrientes:** fibras dietarias, vitaminas A y C, calcio, hierro
5. **Nota al pie de página**

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:																													
	<table border="1" style="font-size: small;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Calories</th> <th>2,000</th> <th>2,500</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Total Fat</td> <td>Less than</td> <td>65g</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>Sat Fat</td> <td>Less than</td> <td>20g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>Less than</td> <td>300mg</td> <td>300mg</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>Less than</td> <td>2,400mg</td> <td>2,400mg</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td></td> <td>300g</td> <td>375g</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber</td> <td></td> <td>25g</td> <td>30g</td> </tr> </tbody> </table>		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
	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																										
Calories per gram:																													
Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4																											

6. **% de valor diario**
5% o menos es bajo, 20% o más es alto

*Los datos acerca de la información nutricional han sido adaptados de *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label (Cómo comprender y utilizar una etiqueta de información nutricional)* un folleto publicado en junio de 2000 por el Centro de Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición Aplicada (U.S. Food and Drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition), y adaptado en julio de 2003 y noviembre de 2004.

1. Tamaño de la porción y cantidad de porciones

Los tamaños de las porciones figuran en **unidades** como tazas o trozos, seguidas de su **peso** en gramos (g) o miligramos (mg). Las calorías y las cantidades que figuran en lista son para una porción de un tamaño determinado. **Presta atención a los tamaños de las porciones y a la cantidad de porciones que contiene el paquete.**



2. Calorías (y calorías derivadas de las grasas)

La cantidad de porciones que comes afectan la cantidad de calorías que consumes.

3. Limitar los siguientes nutrientes

Consumir demasiadas grasas, grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de padecer enfermedad coronaria, presión alta o algunas formas de cáncer. Los expertos en salud recomiendan mantener la ingesta de dichos nutrientes lo más baja posible.

4. Nutrientes que es preciso consumir en cantidades adecuadas

Comer suficiente cantidad de fibra dietaria, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro puede mejorar la salud y ayudar a reducir el riesgo a padecer algunas enfermedades.

5. Nota al pie de página

La nota al pie de página en envases más grandes de alimentos muestra las ingestas diarias recomendadas de ciertos nutrientes basadas en dietas de 2000 o 2500 calorías.

6. Valores diarios y porcentaje de valores diarios

Los valores diarios (DV) para cada nutriente son los niveles recomendados basados en una dieta de 2000 o 2500 calorías. El objetivo para algunos nutrientes es comer menos de una determinada cantidad. El objetivo para otros nutrientes es comer al menos una determinada cantidad.

DV y % DV basados en una dieta de 2000 calorías

Nutriente	DV	=	% DV	Objetivo
Grasas totales	65 g	=	100% DV	Menos de 65 mg
Grasas saturadas	20 g	=	100% DV	Menos de 20 mg
Colesterol	300 mg	=	100% DV	Menos de 300 mg
Sodio	2.400 mg	=	100% DV	Menos de 2.400 mg
Carbohidratos totales	300 g	=	100% DV	Al menos 300 mg
Fibra dietaria	25 g	=	100% DV	Al menos 25 g

PORCENTAJE DE VALOR DIARIO (% DV)

El % DV muestra si una porción de alimento es alta o baja en un nutriente, y cuándo agrega a la ración diaria permitida para ese nutriente. Las filas en esta columna no suman 100%. En cambio, el % DV para cada nutriente se basa en un 100% de su ración diaria permitida.

GUÍA RÁPIDA PARA % DV

5% DV o menos es bajo
20% DV o más es elevado



Preguntas frecuentes

1. Si mi familia sigue las 5 pistas, ¿tenemos que dejar de consumir los alimentos que nos gustan?

La buena noticia es que no tienen que renunciar a los alimentos que les gustan. Por lo general les será posible encontrar productos alimenticios que son similares a los que compran normalmente pero que cumplen con las 5 pistas de los detectives de la nutrición. No tienen que renunciar a nada. Si les gustan las papas de bolsa, pueden comerlas. Si les gustan las galletas dulces, pueden comerlas. Pero pueden utilizar las 5 pistas para escoger mejores papas y mejores galletas, y mejores cereales y panes que les ayuden a estar saludables.



2. ¿Las comidas con BUENAS PISTAS son caras?

Algunas personas piensan que los "buenos" alimentos deben de costar caro. Pero ¿es realmente así? Cuando uno busca un alimento en particular en el mercado, descubre que algunos de los productos que son buenos para la salud pueden ser un poco más caros que los que son menos saludables. Sin embargo, a medida que llenamos el carrito con productos alimenticios, el costo promedio de un carrito con COMIDA CON BUENAS PISTAS probablemente se nivele en comparación con un carrito con COMIDAS SIN PISTAS.

Para demostrar esto, analizamos 131 alimentos de 6 mercados de Independence, Missouri en 2008. Escogimos muestras de COMIDAS CON BUENAS PISTAS Y COMIDAS SIN PISTAS como panes, barras de cereal, cereales, papas de bolsa, galletas dulces y saladas, jugos o manteca de maní (mantequilla de maní o crema de cacahuete), basándonos en la prueba de las "5 pistas."

Cuando analizamos los panes, barras de cereal, galletas saladas, jugos y mantecas de maní (mantequilla de maní o crema de cacahuete), el precio promedio de LAS COMIDAS CON BUENAS PISTAS resultó un poco más alto que el de LAS COMIDAS SIN PISTAS. Pero cuando analizamos los cereales, papas de bolsa y galletas dulces, el precio promedio de LAS COMIDAS CON BUENAS PISTAS fue en realidad más bajo que el de LAS COMIDAS SIN PISTAS.

¡He aquí el descubrimiento más importante! Analizamos todas LAS COMIDAS CON BUENAS PISTAS juntos, como si estuvieran en un carrito de compras. Comparamos su precio promedio con el de otro "carrito de compras" lleno con COMIDA SIN PISTAS. ¡No encontramos diferencias significativas en el precio total! El precio promedio de LAS COMIDAS CON BUENAS PISTAS resultó ser \$2,89, mientras que el precio promedio de LAS COMIDAS SIN PISTAS fue \$2,85. ¡De modo que podemos utilizar las 5 pistas sin pagar de más!

LAS COMIDAS
CON BUENAS
PISTAS



LAS COMIDAS
SIN PISTAS



3. ¿Qué puede hacer nuestra familia para ahorrar dinero en comestibles?

Planificar con antelación. Busquen las ofertas en los anuncios de las tiendas. Planifiquen menús y listas de compras en base a alimentos de bajo costo y recetas fáciles de preparar.

Utilizar los cupones con discreción. Utilicen los cupones para comprar alimentos que normalmente consumen y no para comprar "de más".

Comer un refrigerio antes de salir de compras. Coman algo que los satisfaga y sea bueno para la salud. Tendrán menos probabilidad de derrochar en los alimentos "extras" que vean mientras compran.

Comparar marcas. Las marcas de las tiendas a menudo cuestan menos que las reconocidas y generalmente tienen la misma calidad.

Calcular los precios por unidad. Compáren precios analizando el costo unitario de los alimentos. El "precio unitario" muestra el costo por onza, cuarto de galón, galón, libra o alguna otra unidad de medida. A menudo se encuentra en el estante junto al alimento.

Pensar en lo que se tira. Si desechan alimentos que se echan a perder rápidamente, están tirando dinero a la basura. En cambio, cómprenlos en menor cantidad o en otra forma (por ejemplo congelados en vez de frescos). O sírvanlos justo después de comprarlos.

No pagar por comodidad. Una caja de avena tradicional cuesta menos que una caja de paquetes de avena instantánea. Las frutas y los vegetales enteros son más baratos que las frutas y los vegetales frescos precortados. Los panecillos y las galletas hechos en casa cuestan menos que los empaquetados.

Cortar en tajadas. Ahorren dinero comprando una horma de queso y cortándola en tajadas a medida que lo necesiten. Cuesta menos y puede durar más que el queso preparado en rodajas o rallado.

Comprar alimentos por cantidad, si el precio es conveniente y pueden utilizarlos antes de que se echen a perder o pierdan calidad. El costo de un paquete grande generalmente es menor que si se compran paquetes más pequeños. Pero primero hagan cálculos para comprobar que están ahorrando dinero de este modo.

Congelar. Si un paquete grande de carne está en oferta, pueden volver a envasarlo en porciones más pequeñas para utilizarlos en diferentes comidas. Luego congelen los paquetes y utilícenlos de a uno por vez.

Comprar verduras y frutas frescas de estación o en un mercado de frutas y verduras.



Detectives de la nutrición (Nutrition Detectives™), edición familiar
Una producción de Katz & Katz

Cultivar una huerta. Si tienen tiempo y espacio, pueden cultivar sus propios vegetales.

Recordar los tamaños de las porciones. Muchos de nosotros comemos más de lo que realmente necesitamos. Podemos ahorrar dinero y calorías racionando los alimentos en porciones más pequeñas.

Pensar en lo que se bebe. Compren botellas de agua reutilizables y llénelas con agua del grifo, en vez de comprar agua embotellada o gaseosas.

4. Tengo poco tiempo para preparar comidas. ¿Cómo puedo alimentar bien a mi familia en poco tiempo?

Pueden alimentar bien a su familia si planifica bien. He aquí algunos consejos:

- Al planificar menús, opten por comidas fáciles de preparar.
- Después de finalizar la cena una noche, preparen algo con anticipación para el día siguiente y guárdenlo en el refrigerador. Lo tendrán listo para hornear o cocinar el día siguiente.
- En el transcurso del día, cocinen alimentos en una cacerola.
- Pasen un día del fin de semana cocinando comidas y congelándolas, y así podrán descongelarlas y consumirlas durante la semana.
- Asignen a los niños mayores la tarea de ayudarlos en la preparación de las comidas familiares.
- Mientras se cocina la cena, preparen refrigerios saludables para sus niños de modo que no estén demasiado hambrientos al momento de sentarse a comer.

