

Nutrition FUNdamentals

Aprendamos el idioma de las etiquetas

Semana 3



Guía del empleado

Las etiquetas de alimentos son una de las mejores herramientas que puede utilizar cuando se trata de un enfoque saludable hacia la nutrición. Durante las próximas semanas, **Nutrition FUNdamentals** lo guiará para comprender mejor las ventajas y desventajas de la etiqueta de información nutricional.

La información de la semana 3 le enseñará los aspectos fundamentales sobre la etiqueta de información nutricional y destacará el tamaño de las porciones y las porciones por paquete, el porcentaje del valor diario, las calorías y las calorías de la grasa.

Folleto de la semana 3

Resolvamos el misterio de las etiquetas de alimentos: La etiqueta de información nutricional resuelve el misterio de lo que hay en los alimentos que compra.

Aprendamos el idioma de las etiquetas. Tamaño de la porción y porción por paquete: Los tamaños de la porción le ayudan a saber cuánto come.

Aprendamos el idioma de las etiquetas. Calorías y calorías de la grasa: Demasiadas calorías y las calorías de la grasa no deben hacerlo equivocarse.

Aprendamos el idioma de las etiquetas. Porcentaje del valor diario: ¿Alcanza o excede las raciones diarias recomendadas de ciertos nutrientes?



BlueCross BlueShield of Texas
Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Revise los folletos de la semana 3

Los folletos de esta semana pueden ayudarlo a comprender la etiqueta de información nutricional de los alimentos para que sea más sencillo tomar decisiones rápidas e informadas. Concéntrese en utilizar lo que ha aprendido para recordar hacer compras saludables más sencillas.

Consulte la característica *Ask A Dietitian de Personal Health Manager*

Un dietista matriculado se encuentra disponible en línea para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre las etiquetas de alimentos o para ofrecerle otros consejos sobre nutrición.

Ponga su conocimiento en acción

Asegúrese de comenzar a leer las etiquetas de alimentos. Busque algunos alimentos en la despensa o mire algunas etiquetas cuando hace compras en la tienda de comestibles. Quedará sorprendido de lo sencillo que es tomar buenas decisiones una vez que conoce las diferentes partes de las etiquetas de alimentos.

Busque estrategias de comercialización engañosas

Examine los alimentos de su despensa para verificar si los tamaños de las porciones son exagerados. ¿La bolsa tamaño bocadillo de galletas de bajo contenido graso contiene más de una porción?

¿Comienza a sentir que las etiquetas de alimentos pueden comprenderse con más facilidad? La próxima semana será un profesional en etiquetas de alimentos con sugerencias aún más útiles de **Nutrition FUNdamentals**.

