

# SPOT The Block

Get your food facts first



## ■ Fíjate en la Tabla

Ante el aumento del problema de obesidad en los niños, la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) creó **Fíjate en la Tabla**, una campaña para motivar a los preadolescentes (niños de 9 a 13 años de edad) a **mirar** las etiquetas de los alimentos, a **leer** y a **pensar** acerca de la información nutricional **antes** de escoger lo que van a comer. El tema de esta campaña nacional de educación al público se llama **Fíjate en la Tabla, Aprende primero qué contienen tus comidas**. “La Tabla” se refiere a la etiqueta de información nutricional que se encuentran en los productos alimenticios.

**Fíjate en la Tabla** también tiene como objetivo llegar con sus mensajes a los padres de preadolescentes, quienes son un modelo influyente para sus hijos, y por lo tanto están en una posición muy importante para reforzar este tipo de mensajes. Encuentre información general sobre esta campaña de la FDA para educar a la juventud sobre la etiqueta del valor nutritivo de los alimentos en [www.fda.gov/spottheblock](http://www.fda.gov/spottheblock)

## ■ Conozca “Fíjate en la Tabla”

**Fíjate en la Tabla** es una campaña para motivar a los preadolescentes a usar la etiqueta nutricional cuando comparen las comidas, y ofrece consejos fáciles para tomar decisiones informadas que contribuyan a llevar hábitos de comida saludables y duraderos. “Fíjate en la Tabla” motiva a los preadolescentes a seguir las siguientes recomendaciones cuando observen la etiqueta de los alimentos o “La Tabla.”

### 1. Mire el tamaño de la porción.

- ¡Recuerde que un paquete no es necesariamente una sola porción!
- Fíjese en el número total de calorías y nutrientes por cada porción.
- Piense cuántas porciones en total está consumiendo realmente.

### 2. Tenga en cuenta las calorías.

- Al observar las calorías de un alimento, recuerde: 40 es bajo, 100 es moderado, 400 es alto.
- Lleve la cuenta de las calorías que usted consume durante el día.
- La etiqueta nutricional está basada en una dieta de 2,000 calorías, pero su necesidad de calorías puede variar.
- Para saber cuántas calorías debe consumir al día, visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### 3. Escoja bien sus nutrientes.

- Al tomar decisiones sobre sus comidas diarias, escoja alimentos que sean bajos en ciertas grasas, colesterol y sodio; 5% Valor Diario (VD) es bajo; 20% VD es alto.
- Los nutrientes que menos debe consumir son: grasa trans, grasa saturada, colesterol, sodio y azúcares.
- Los nutrientes que más debe consumir son: potasio, fibra, vitamina A y C, hierro y calcio.

## ■ Para obtener más información

- Visite [www.fda.gov/spottheblock](http://www.fda.gov/spottheblock)\* para conocer más sobre esta campaña.
- Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para conocer más sobre las calorías que usted debe consumir.

\* Disponibles solo en inglés.