

COMIDAS, BEBIDAS Y SALUD DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Toma de decisiones
- Análisis de factores de influencia
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Autogestión
- Comunicación interpersonal
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.8.1 Analizar la relación entre comportamientos saludables y salud personal.

HE.1.8.14 Identificar los factores que contribuyen a las enfermedades crónicas.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.8.1

Citar evidencia textual que apoye con firmeza un análisis de lo que el texto dice explícitamente, así como las inferencias extraídas del texto.

💬 Vocabulario útil

etiquetas de nutrición
 carbohidratos
 azúcar añadida
 % VD (porcentaje de valor diario)

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

_____ es importante para mi salud dental porque _____.

Para mejorar mi salud dental, yo voy a aprender a _____ porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo tomar responsabilidad por mi salud dental?

👤 Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar la importancia de opciones de alimentación saludables para mis dientes.
- Demostrar cómo leer una etiqueta de comida.
- Considerar las similitudes y diferencias de las bebidas según su impacto sobre la salud dental.





Materiales y preparación

- Presentación, “Comidas, bebidas y salud dental”.
- Folleto, “Comidas, bebidas y salud dental” (1 por estudiante).
- Computadoras para el uso de estudiantes.
- Varias etiquetas de diferentes alimentos y bebidas que la clase consume.
- **Repaso:**
 - [CDC: Mejora tu bebida](#)
 - [DGA: Alimentación saludable para niños y adolescentes](#)
- [DGA: Reduce el consumo de azúcares añadidas](#)
- [What Food & Drinks Contain Acid & Why It Spells Trouble for Our Oral Health](#)
- Documento del FDA sobre azúcares añadidas
- **Preparar:**
 - Etiquetas de nutrición (~8 por estudiante; estudiantes pueden traer etiquetas de sus comidas y bebidas favoritas o profesores pueden facilitar etiquetas disponibles en internet).

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

A medida que los estudiantes llegan al salón, distribuya el folleto de “Comidas, bebidas y salud dental”.

Comparta la diapositiva 1-2 para empezar la lección y explique a sus estudiantes cuáles son los objetivos de la lección:

1. Explicar la importancia de opciones de alimentación saludables para mis dientes.
2. Demostrar cómo leer una etiqueta de comida.
3. Considerar las similitudes y diferencias de las bebidas según su impacto sobre la salud dental.

Comparta la diapositiva 3, esta es la actividad de introducción. Pida que la clase responda a las preguntas en el folleto.

Si una etiqueta de nutrición indica 31 gramos de azúcar por porción y hay 2.5 porciones en el envase, ¿cuántos gramos de azúcar hay en todo el envase?

Respuesta apropiada: “77.5 gramos”

Adivina: Basándose en una dieta diaria de 2000 calorías, ¿cuántos gramos de azúcar es la cantidad máxima que deberías consumir en un día?

Respuesta apropiada: “32 gramos”



MITAD DE LA LECCIÓN

Pida a la clase que comparta sus respuestas. Luego, comparta la respuesta correcta.

Diga: “Usando esta información, ¿qué puedes concluir sobre este producto alimenticio, es bueno para la salud dental o no?”

Respuesta apropiada: “Esta bebida no es saludable para el organismo porque tiene más del doble del máximo de azúcares que se deben consumir en un día”.

Comparta la diapositiva 4

Pregunte a la clase:

“¿Cuál es la principal fuente de azúcar añadida en la dieta americana?”

“¿Cuáles son los problemas de salud relacionados con las personas que consumen demasiada azúcar añadida?”

Diga: “Según el CDC (Centers for Disease Control and Prevention), la mayoría de las personas comemos y bebemos demasiadas azúcares añadidas y esto puede causar problemas de salud. Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidas en la dieta americana. Las personas que consumen frecuentemente bebidas azucaradas tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud, como el aumento de peso, el sobrepeso, la diabetes de tipo 2, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, enfermedades hepáticas no relacionadas al alcoholismo, caries y gota (un tipo de artritis). Se sabe que el azúcar tiene un impacto sobre la salud dental, las comidas y bebidas que contienen ácido también juegan un papel en la salud dental. Las bebidas con gas y las frutas cítricas contienen altos niveles de acidez y pueden dañar la capa de enamel que recubre los dientes. Es imposible o poco realista evadir estos alimentos y bebidas por completo, pero sí es posible limitarlos. También hay nutrientes que mejoran la salud dental, en concreto el calcio y la vitamina D. Si nos fijamos en las etiquetas de nutrición, podemos determinar si un alimento o bebida mejora o hace daño a la salud dental. En la clase de hoy vamos a repasar la información en las etiquetas de nutrición para ayudarnos a tomar decisiones saludables sobre las comidas y bebidas que elegimos consumir”.

Comparta la diapositiva 5.

Diga: “Este es un paquete de gomitas de fruta con su etiqueta de nutrición. Basándote en esta información y todo lo que ya sabes sobre este alimento, y sobre salud dental y nutrición, ¿crees que este alimento es una buena opción para la salud dental?”

Respuesta apropiada: “No. Este alimento tiene azúcares añadidas y un alto contenido de carbohidratos”.

Comparta la diapositiva 6. Repase la información que se estudió en las lecciones de grado 4.

Para dientes y cuerpos saludables, debemos consumir alimentos que tengan un contenido de **azúcares añadidas** menor del 5% y un contenido **total de carbohidratos** menor del 20%.

Nota: El porcentaje de valor diario (%VD) es **la cantidad recomendada de nutrientes que se deben consumir y que no se deben exceder cada día**. El %VD muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria total.

Pida a la clase que respondan usando la información de la etiqueta que aparece en la diapositiva.

*Nota: Esta etiqueta de nutrición es de una lasaña congelada.

¿Es un alimento bueno para la salud dental?

Respuesta apropiada: “Sí”



Explicar utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición.

Respuesta apropiada: “Aunque no contiene vitamina D, el alimento tiene un contenido total de carbohidratos menor al 20% y no tiene azúcares añadidas.”

Diga: “Acabo de demostrar cómo obtener la información necesaria en las etiquetas de nutrición de comidas y bebidas, lo cual es esencial para poder tomar decisiones sobre si debes o no consumir un producto. Ahora ustedes van a hacer lo mismo con una etiqueta de un producto que les gusta. Escriban una lista de sus comidas y bebidas favoritas en el folleto. Escriban al menos 8 en comidas/ bebidas en total. Ahora, trabajando individualmente o en grupos, los estudiantes miran la etiqueta de nutrición para cada alimento (*muestre la diapositiva 7*). Primero, mira el contenido de carbohidratos. Si la etiqueta indica que el producto tiene menos un %VS de menos del 20%, marca con un check en la columna de carbohidratos. Después mira el total de azúcar añadida. Si la etiqueta indica que el producto tiene un %VS de menos del 5%, marca con un check en la columna de azúcares. Luego, mira el contenido de calcio y vitamina D. Si estos contenidos aparecen en la etiqueta, marca con un check en la columna apropiada. Finalmente, suma el número de checks para determinar qué tan saludable es el producto. Aquí tienen un ejemplo”.

Comparta la diapositiva 8 y pida a la clase que vea el ejemplo que aparece en el folleto. Estudiantes trabajan individualmente o en grupos, para encontrar la información en las etiquetas de diferentes alimentos, con el apoyo y la colaboración de sus grupos y de profesores, según sea necesario.

* Una actividad alternativa sería que los grupos miren las etiquetas de sus comidas favoritas. Luego, los grupos pueden intercambiar etiquetas y corregirlas para generar mayor interacción entre participantes.

Cuando completen el análisis de las etiquetas de nutrición, organicen la información en las siguientes categorías que aparecen en el folleto. Si el tiempo lo permite, pida que los estudiantes o que los grupos compartan con la clase una cosa que les sorprendió (por ejemplo, “Me sorprendió que el jugo de naranja fuera un buen alimento para la salud dental”).

- Comidas y bebidas que son EXCELENTES para la salud dental (puntaje de 3 a 4):
- Comidas y bebidas que son BUENAS para la salud dental (puntaje de 2):
- Comidas y bebidas que son REGULARES para la salud dental (puntaje de 1):
- Comidas y bebidas que son MALAS para la salud dental (puntaje de 0):

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “En la clase de hoy exploramos las etiquetas de nutrición desde la perspectiva de la salud dental. ¿Cómo elegir comidas saludables contribuye a la salud dental?”

Respuestas apropiadas: “Elegir alimentos bajos en carbohidratos y en azúcar añadida, reduce los problemas en la boca y en los dientes. Elegir comidas y bebidas bajas en acidez protege la boca y los dientes. Elegir comidas y bebidas que tienen calcio y vitamina D protege la salud dental”.

Diga: “La próxima clase, vamos a investigar la responsabilidad de cada persona de proteger su salud dental”.

Comparta la diapositiva 9 y pida que sus estudiantes demuestren sus conocimientos de la lección. Pueden responder en sus folletos o en la diapositiva, si usted utiliza el programa de PearDeck.

¿Cuál es una comida y una bebida que te gusta Y que promueve la salud dental?

Revise las respuestas de la clase para evaluar su rendimiento. Según los resultados, esta lección se puede volver a enseñar. Si el tiempo lo permite, se pueden compartir las respuestas en clase.



Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|---|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>La clase puede colaborar para evaluar sus comidas y bebidas favoritas.</p> <p>La clase puede asignar colores a sus comidas y bebidas favoritas.</p> <p>El color rojo (puntaje de 0) = este alimento hace daño a la salud dental.</p> <p>El color amarillo (puntaje de 1) = este alimento no promueve la salud dental.</p> <p>El color verde (puntaje de 2 a 4) = este alimento promueve la salud dental.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Comparta las diapositivas utilizando Google Slides.</p> <p>Use Fooducate y MyFitnessPal para encontrar información sobre nutrición.</p> |
| Ampliación | <p>Analizar las etiquetas de nutrición de las comidas y bebidas que se ofrecen en la cafetería de la escuela.</p> <p>Comparta recursos sobre bebidas azucaradas con las familias.</p> |



ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE NUESTRA SALUD DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Autogestión
- Apoyo

📊 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.7.8.1 Justificar la importancia de asumir la responsabilidad de comportamientos personales relacionados a la salud.

HE.7.8.2 Evaluar prácticas y comportamientos saludables que puedan mejorar o mantener la salud de la persona y las demás.

HE.7.8.11 Evaluar comportamientos para evitar o reducir los riesgos para la salud de la persona y las demás.

✓ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.SL.8.1 Participar eficazmente en una serie de discusiones colaborativas (individuales, en grupo, y dirigidas por profesores) con diversos interlocutores sobre temas, cuestiones y textos del grado 8; basándose en ideas de otras personas y las propias de forma clara.

💬 Vocabulario útil

responsable
responsabilidad

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

La responsabilidad es _____.

Ser responsable significa _____.

Quiero ser más responsable para _____ porque _____.

_____ es importante para mi salud porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo tomar responsabilidad sobre mi salud dental?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Analizar los hábitos personales de consumo de bebidas que contribuyen a la salud dental.
- Explicar la importancia de asumir la responsabilidad de los propios comportamientos y hábitos de salud dental.
- Elegir bebidas más saludables.



Materiales y preparación

- Presentación, Asumir la responsabilidad de la salud dental
- Folleto, Asumir la responsabilidad de la salud dental (1 por estudiante)
- Folleto, Considerar las bebidas (1 por estudiante)
- Señales de frases para empezar, ponga 4 en hojas de rotafolio alrededor del salón para crear y estaciones o escriba las frases para empezar directamente en las hojas de rotafolio.
- Computadoras
- **Repasar:**
 - [Mejora tu bebida](#)

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

A medida que los estudiantes llegan al salón, distribuya el folleto “Asumir la responsabilidad de la salud dental”.

Comparta las diapositivas 1-2 para empezar la lección y comparta los objetivos con la clase:

1. Analizar los hábitos personales de consumo de bebidas que contribuyen a la salud dental.
2. Explicar la importancia de asumir la responsabilidad de los propios comportamientos y hábitos de salud dental.
3. Elegir bebidas más saludables.

Comparta la diapositiva 3: esta es la actividad de introducción. Estudiantes responden en sus folletos.

La responsabilidad es _____.

Ser responsable significa _____.

Diga: “En la lección de hoy vamos a explorar por qué y cómo puedes asumir la responsabilidad de tu salud dental. Con esto en mente, por favor, comparte tus respuestas a la actividad de introducción con una pareja”.

Invite a las parejas a compartir sus respuestas con la clase y considere compartir una o ambas de las siguientes descripciones de responsabilidad.

- La responsabilidad es ser confiable, tomar decisiones cuidadosas y asumir las consecuencias de nuestras acciones (fuente: PBS).



- La responsabilidad tiene que ver con tomar decisiones y aceptar las consecuencias, positivas o negativas, de nuestras acciones (fuente: Talking with Trees).

Diga: “¿Cómo puede la clase de grado 8 ser responsable y asumir la responsabilidad de su salud dental?”

Respuestas apropiadas: “Comprometiéndose a cepillarse los dientes y usar el hilo dental cada día; asumiendo las consecuencias de no cuidar de la salud dental (por ejemplo, el mal aliento, la sensación de comida atrapada entre los dientes, las caries, etc.); asistiendo regularmente a las citas al dentista; eligiendo el agua o la leche la mayoría de las veces”.

MITAD DE LA LECCIÓN

Pida a la clase que dirija su atención al folleto, Asumir la responsabilidad de la salud dental.

Diga: “Imagina que te encuentras en la situaciones que se describen en la sección 2 del folleto. Escribe una respuesta para cada situación y demuestra tu capacidad para asumir la responsabilidad de tu salud dental, eligiendo la mejor opción para tu salud.”

| Situación | La mejor opción es... |
|---|---|
| Es la hora del almuerzo y puedes elegir una bebida de las siguientes opciones: té helado o una botella de agua. | Una botella de agua |
| Estás en la práctica de deportes y es la hora del descanso. Puedes elegir una bebida para hidratarte: bebida deportiva o agua. | Agua |
| Se espera que las personas en la escuela tengan su propia botella de agua reutilizable. Se espera que las personas llenen sus botellas con agua, pero tú sabes que algunas personas ponen otras bebidas como agua con gas, bebidas deportivas, gaseosa y té. Tienes la oportunidad de llenar tu botella reutilizable. | Agua (con o sin gas) |
| Eres la última persona en tu casa que se va a dormir. Puedes elegir un bocadillo y una bebida antes de acostarte, sin que nadie sepa lo que bebes o comes. | Elige un bocadillo saludable y agua; después de comer, cepíllate los dientes. <i>*Ideas para bocadillos aquí.</i> |
| Al mediodía tienes dos opciones de bocadillos. Debes elegir entre tajadas de naranja o palitos de zanahoria. | Los palitos de zanahoria. (Las tajadas de naranja son una comida saludable pero tienen acidez; los palitos de zanahoria son una mejor opción para la salud dental). |
| Estás en la oficina dental y tu higienista te pregunta sobre tus hábitos de limpieza dental. Se espera que te cepilles los dientes dos veces al día y que uses el hilo dental una vez al día. | <i>*Las respuestas de estudiantes van a variar pero deben responder de manera honesta, aún si sus hábitos no son los esperados. *Algunas personas en la clase no tendrán acceso al hilo dental. Recomiende algunas maneras de obtenerlo si lo necesitan.</i> |
| Con un grupo de amigos piden una pizza para un evento en la escuela. Eres la persona responsable de elegir la bebida de 2 litros que viene con la pizza. Solo hay dos opciones que le gustan al grupo: la gaseosa de naranja y la gaseosa de cola. | Gaseosa de cola (tiene menos azúcar) |
| Estás en la alberca de la comunidad en un día de verano muy soleado para celebrar una reunión familiar. Las bebidas que hay son limonada y té dulce. | Limonada (tiene menos azúcar) |



Hace un tiempo probaste un cigarrillo electrónico y ahora se convirtió en un hábito. Quieres dejar de fumar y has intentado un par de veces pero siempre vuelves a fumar con tus amigos.

Pide ayuda a una persona adulta responsable (tu mamá o tu papá, una persona de la consejería de la escuela o profesores). "Necesito ayuda. He estado fumando cigarrillos electrónicos y quiero dejarlos, pero no sé cómo hacerlo por mí mismo/a".

Diga: "Estos escenarios son inventados pero es posible que te hayas encontrado en una situación similar antes o que te encuentres en una situación similar en el futuro. Ahora, vamos a traer esta conversación sobre salud dental y responsabilidad a tu vida real, enfocándonos en las bebidas que consumes. En la próxima actividad es importante que participes de manera honesta. En la mayoría de los casos, eres responsable de lo que bebes".

Distribuya una copia del folleto "Considera tu bebida".

Diga: "Aquí tenemos algunos ejemplos de bebidas que les gustan a muchos estudiantes del grado 8. Considera con qué frecuencia consumes estas bebidas y organiza las tarjetas en las tres categorías: "Frecuentemente bebo este producto", "A veces bebo este producto", y "Nunca o rara vez bebo este producto".

Diga: "Si bebes este producto "frecuentemente" escribe un cheque en el cuadro al lado del producto. Si bebes este producto "a veces" escribe el símbolo de más (+) al lado del producto. Y si lo consumes "nunca o rara vez" escribe una X.

Permita que la clase tenga el tiempo necesario para completar el análisis y una vez hayan terminado, pida que completen las preguntas en la sección 3 del folleto "Asumir la responsabilidad de la salud dental", de acuerdo con la clasificación que han realizado con las bebidas. Si le parece necesario, comparta con la clase la información sobre [La cantidad de azúcar y calorías en bebidas comunes](#), para que les sirva de referencia a la hora de reflexionar sobre la clasificación de los diferentes productos.

Divida la clase en grupos pequeños (3 o 4 estudiantes por grupo). Cada grupo deberá escribir al menos 3 razones que expliquen por qué es importante que la clase de grado 8 sea responsable de su salud dental en la vida diaria. Pida que los grupos escriban cada razón en una de las frases para empezar. A continuación, pida que los grupos compartan sus razones y pegue los rotafolios en los muros del salón.

Respuestas apropiadas: "Proteger los dientes de las caries; prevenir la pérdida de los dientes; prevenir enfermedades de las encías; mantener un aliento fresco; evitar que la comida se quede atrapada entre los dientes; ser un modelo para hermanitas y hermanitos menores; desarrollar la confianza en uno mismo; desarrollar la capacidad de cuidarse y resolver problemas por uno mismo; desarrollar la capacidad de auto-afirmación; satisfacer las expectativas de la familia; reducir los costos de dentistería".

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: "En la lección de hoy analizamos nuestras responsabilidades sobre nuestra salud y cuidado dental, específicamente, en la elección de bebidas que promueven la salud dental. En la próxima lección, ustedes van a diseñar un plan para hacer de la práctica de la salud dental un hábito".

Comparta las diapositivas 4-5. Pida que la clase demuestre lo que ha aprendido en esta lección. Los estudiantes pueden responder en sus folletos.

¿Cómo puedes tomar responsabilidad sobre tu salud dental?

¿Por qué crees que es importante ser responsable de tu salud dental?

Revise las respuestas de la clase para evaluar su rendimiento. Según los resultados, esta lección se puede volver a enseñar. Si el tiempo lo permite, se pueden compartir las respuestas en clase.



Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|--|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Estudiantes completan las frases de lenguaje de alfabetización en la salud.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Comparta las diapositivas utilizando Google Slides.</p> |
| Ampliación | <p>Comparta este documento con estudiantes y/o familias.</p> <p>Proporcione a la clase materiales para crear un cartel visual sobre la responsabilidad. Pueden crear un afiche que muestra su responsabilidad en cuanto a la salud dental, usando palabras e imágenes. Recuérdeles cuáles son los deberes sobre los que necesitan responsabilizarse y pida que los incluyan en el afiche de manera original. Por ejemplo, estudiantes pueden incluir estas responsabilidades usando formas y colores diferentes.</p> |



HEALTHY PRACTICES TO HABITS

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- ✓ Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.8.13 Describir los beneficios y las barreras de practicar comportamientos saludables.

HE.7.8.1 Justificar la importancia de asumir la responsabilidad de comportamientos personales relacionados a la salud.

HE.7.8.2 Evaluar prácticas y comportamientos saludables que puedan mejorar o mantener la salud de la persona y las demás.

📍 Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.SL.8.1 Participar eficazmente en una serie de discusiones colaborativas (individuales, en grupo, y dirigidas por profesores) con diversos interlocutores sobre temas, cuestiones y textos del grado 8; basándose en ideas de otras personas y las propias de forma clara.

💬 Vocabulario útil

prácticas de la salud
mejorar
barreras
consistentemente
responsabilidad

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Para ser más responsable de mi salud dental, voy a asegurarme de _____ porque _____.

Una posible barrera a la que me puedo enfrentar es _____.
Para superar esta barrera, yo voy a _____.

Para seguir practicando esta acción de salud en mi vida diaria, yo debo _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo puedo tomar responsabilidad sobre mi salud dental?



Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Resumir los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco.
- Crear un plan de bienestar personal para mejorar y mantener la salud dental.

Materiales y preparación

- Presentación, De prácticas saludables a hábitos
- Folleto, De prácticas saludables a hábitos (1 por estudiante)
- [El cuidado de tu dentadura](#) (Teens Health) (1 por estudiante)
- Opcional: Modelo de boca, dientes, hilo dental, cepillo (para demostrar)
- Video opcional: [Cómo cepillarse sus dientes](#)
- Video opcional: [Cómo usar el hilo dental](#)
- Documento, Barreras para una buena salud dental
- Cartel de las *Cuatro esquinas*
- Computadoras
- **Repasar:**
 - El énfasis de esta lección es la capacidad de autogestión. Frecuentemente, cuando se enseña esta habilidad, se mencionan también otras habilidades. Utilice el recurso de RMC Educación en Salud como apoyo y para encontrar la información que necesite:
 - Consulte “Access Valid & Reliable Resource” para obtener orientación sobre cómo apoyar a estudiantes a localizar información y recursos útiles.
 - Consulte “Decision-Making & Goal setting” para obtener orientación sobre estrategias para el seguimiento de las decisiones y el control del progreso de estudiantes.
 - Consulte “Goal setting” para obtener orientación sobre cómo ayudar a estudiantes a realizar un seguimiento de sus propias prácticas de salud y a establecer objetivos para hábitos saludables.
 - Si hay estudiantes con aparatos de ortodoncia, revise cómo cepillarse y usar el hilo dental con aparatos de ortodoncia, para que sus objetivos de salud sean adecuadamente orientados.
 - [Four Corners Teaching Strategy](#)
- **Preparar:**
 - Crear un ejemplo personal de las secciones 2-4 del folleto.
 - Colgar carteles de las *Cuatro esquinas* (“Totalmente de acuerdo”, “De acuerdo”, “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”) alrededor del salón.

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

A medida que los estudiantes llegan al salón, distribuya el folleto “De prácticas saludables a hábitos”.



Comparta las diapositivas 1-2 para empezar la lección y comparta los objetivos de la lección de hoy:

1. Resumir los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco.
2. Crear un plan de bienestar personal para mejorar y mantener la salud dental.

Comparta la diapositiva 3: esta es la actividad de introducción. La clase responde en sus folletos (sección 1).

Diga: “Una práctica de salud es una acción que realiza una persona para ayudar a mantener su salud. ¿Qué prácticas de salud realizas tú? Puede ser cualquier práctica de salud. Por ejemplo: mirar en ambas direcciones antes de cruzar una calle; ponerse el cinturón de seguridad en un carro; comunicarse con amigos y amigas cuando no nos sentimos bien. Hagan una lista con todas las prácticas que se les ocurren”.

Anime a que compartan sus listas con una pareja y a que añadan prácticas de salud que no habían nombrado. Recuerde a la clase que la salud es multidimensional y asegúrese de que las parejas hayan incluido prácticas de salud física, así como prácticas de salud mental y social. Finalmente, pida que marquen con un resaltador o con un círculo las prácticas que promueven la salud dental.

Diga: “En la clase de hoy, ustedes van a preparar un plan para iniciar, mejorar o continuar una práctica de salud que promueva la salud dental”.

Pida que estudiantes compartan sus ideas sobre prácticas de salud que promueven la salud dental y escríbalas para que toda la clase las vea. Incorpore prácticas que no se mencionaron.

Respuestas apropiadas: “Cepillarse dos veces al día; usar el hilo dental una vez al día*; dejar de fumar; beber agua y leche; elegir bocadillos bajos en azúcar; beber agua después de comer cuando no me puedo cepillar; no morderse las uñas u otros objetos; usar un protector bucal de forma constante y correcta; cepillarse la lengua; evitar el alcohol”.*

*Cuando la clase comparta estas respuestas (cepillarse, usar el hilo dental), aproveche la oportunidad para revisar la manera correcta de realizar estas prácticas. Use el folleto de [El cuidado de tu dentadura](#) (Teens Health) y/o un modelo de boca, dientes, hilo dental, si tiene acceso a él, para demostrar los pasos. Alternativamente, puede mostrar los videos de [Cómo cepillarse sus dientes](#) y [Cómo usar el hilo dental](#).

Nota: Ir a la dentistería dos veces al año y cambiar de cepillo de dientes cada tres meses también son prácticas de salud dental, pero están menos alineadas con los objetivos de esta lección. Asegúrese de mencionarlas pero disuada a estudiantes de usarlas como ejemplos durante el resto de la lección.

MITAD DE LA LECCIÓN

Diga: “Ahora que hemos identificado las prácticas que promueven la salud dental, vamos a discutir las barreras o las cosas que dificultan mejorar o mantener la salud dental. Si miran alrededor del salón se van a dar cuenta que hay cuatro carteles que puse en las paredes. Estos carteles dicen: “Totalmente de acuerdo”, “De acuerdo”, “Totalmente en desacuerdo”, “En desacuerdo”. Yo voy a leer una frase y quiero invitarles a que caminen hacia el cartel que represente mejor su respuesta. En sus grupos van a hacer una lluvia de ideas sobre los obstáculos a esa práctica. Cada grupo informará sobre un obstáculo que haya identificado, y como clase, debatiremos formas de superar ese obstáculo”.

Lea las frases que aparecen en el documento “Barreras para una buena salud dental”. Pida que vayan a una de las esquinas. Use el documento para suscitar un debate sobre las maneras de superar esas barreras.



Remita a la clase a la sección 2 del folleto, "De prácticas saludables a hábitos". Estudiantes completan esta sección independientemente, pero con el apoyo de usted. Considere la posibilidad de compartir su ejemplo con la clase.

Diga a la clase que la información de sus folletos solo la van a compartir si lo desean; si prefieren no compartir la información con el resto de la clase, entonces solamente la compartirán con su profesor o profesora. Anime a estudiantes a hacer preguntas y a ayudarse. Asegúrese de que los estudiantes incluyen los beneficios para la salud de la práctica que elijan (por ejemplo, reducir el sarro, prevenir las caries).

Pida que algunos estudiantes compartan sus ejemplos de manera voluntaria.

Diga: "Para desarrollar hábitos saludables, debemos utilizar nuestras prácticas de salud con regularidad. Considera cómo vas a continuar fortaleciendo tus prácticas de salud dental en la vida diaria".

Pida que la clase escriba cómo se van a asegurar de utilizar sus prácticas de salud dental regularmente (sección 3). Proporcione estrategias para que sus estudiantes formen hábitos saludables, como: poner una alarma como recordatorio; hacer un seguimiento de la práctica; tener una figura que te ayude a alcanzar tus metas; escribir en un diario; reflexionar, etc.

Comparta la diapositiva 4:

Invite a la clase a compartir sus propios planes de bienestar dental, si se sienten cómodos haciéndolo. Por cada estudiante que comparta, pida que otros estudiantes ofrezcan comentarios utilizando las siguientes preguntas como guía:

- ¿Qué observas sobre este plan?
- ¿Qué más quieres saber sobre este plan?
- ¿De qué otras maneras se puede practicar esta acción diariamente?

Con esta información, cada estudiante podrá ajustar sus planes.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: "En la clase de hoy, crearon un plan para responsabilizarte de tu salud dental. Les animo a que compartan su plan con personas que pueden apoyarles para tener éxito".

Comparta la diapositiva 5-6 y **pida** que la clase comparta lo que ha aprendido en esta lección. Los estudiantes responden en sus folletos.

Completa la frase: Asumir la responsabilidad de mi salud dental _____.

¿Cuáles son los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco?

Revise las respuestas de la clase para evaluar su rendimiento. Según los resultados, esta lección se puede volver a enseñar. Si el tiempo lo permite, se pueden compartir las respuestas en clase.



Ampliaciones y adaptaciones

| | |
|---|---|
| Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias | <p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Pida que la clase demuestre las prácticas de salud que han elegido en la escuela. Esto puede ser un reto dependiendo de las prácticas elegidas.</p> |
| Integración de la tecnología en la educación | <p>Comparta las diapositivas utilizando Google Slides.</p> |
| Ampliación | <p>Después de que la clase ha tenido tiempo para usar la práctica de salud seleccionada, pida que reflexionen sobre cómo el uso de la práctica de salud ha mejorado su salud personal o les ha ayudado a prevenir hábitos no saludables. Proponga preguntas que les permitan reflexionar sobre sus comportamientos y hábitos saludables. Por ejemplo, formule las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo mejoró mi salud con esta práctica de salud dental? • ¿Utilizo esta práctica de forma consistente? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Hay otras prácticas de salud dental que podría incorporar? • ¿Qué barreras he encontrado para llevar a cabo la práctica de salud dental con regularidad? ¿Cómo superé estas barreras? • ¿Necesito apoyo adicional para asumir mi responsabilidad? En caso de necesitarlo, ¿qué tipo de apoyo sería útil para mí? |





Folleto, Comidas, bebidas y salud dental

HOJA DE TRABAJO

Actividad de introducción

1) Si una etiqueta de nutrición indica 31 gramos de azúcar por porción y hay 2.5 porciones en el envase, ¿cuántos gramos de azúcar hay en todo el envase de Mt. Dew?

Adivina: Basándose en una dieta diaria de 2000 calorías, ¿cuántos gramos de azúcar es la cantidad **máxima** que deberías consumir en un día?

Al analizar comidas y bebidas

Menos de _____ %VD de carbohidratos

Menos de _____ %VD de azúcares añadidas

Puntos extra 1: _____

Puntos extra 2: _____

| Comidas y bebidas favoritas | Carbohidratos (menos del 20%VD) | Azúcares añadidas (menos del 5%VD) | Puntos extra por calcio | Puntos extra por vitamina D | Total |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Ejemplo: Gatorade | ✔ | | | | 1 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Comidas y bebidas que son EXCELENTES para la salud dental (puntaje de 3 a 4):

Comidas y bebidas que son BUENAS para la salud dental (puntaje de 2):

Comidas y bebidas que son REGULARES para la salud dental (puntaje de 1):

Comidas y bebidas que son MALAS para la salud dental (puntaje de 0):



Folleto, Considerar las bebidas

HOJA DE TRABAJO

Lee la información de cada producto

Si bebes este producto **"frecuentemente"** escribe un cheque en el cuadro al lado del producto



| | |
|-----------------|--|
| Agua | |
| Té sin azúcar | |
| Limonada | |
| Té dulce | |
| Ponche de fruta | |
| Jugo de uva | |
| Leche | |

Si bebes este producto **"a veces"** escribe el símbolo de más al lado del producto



| | |
|------------------------------|--|
| Gaseosa de dieta | |
| Bebidas deportivas | |
| Jugo de naranja | |
| Gaseosa de cola | |
| Refresco de raíz (root beer) | |
| Gaseosa de naranja | |
| Café con leche o crema | |

Si bebes este producto **"nunca o rara vez"** escribe una x al lado del producto.





Folleto, Asumir la responsabilidad de la salud dental

HOJA DE TRABAJO

SECCIÓN 1:

Actividad de introducción

La responsabilidad es _____

Ser responsable significa _____

SECCIÓN 2:

| Situación | La mejor opción es... |
|---|-----------------------|
| Es la hora del almuerzo y puedes elegir una bebida de las siguientes opciones: té helado o una botella de agua. | |
| Estás en la práctica de deportes y es la hora del descanso. Puedes elegir una bebida para hidratarte: bebida deportiva o agua. | |
| Se espera que las personas en la escuela tengan su propia botella de agua reutilizable. Se espera que las personas llenen sus botellas con agua, pero tú sabes que algunas personas ponen otras bebidas como agua con gas, bebidas deportivas, gaseosa y té. Tienes la oportunidad de llenar tu botella reutilizable. | |
| Eres la última persona en tu casa que se va a dormir. Puedes elegir un bocadillo y una bebida antes de acostarte, sin que nadie sepa lo que bebes o comes. | |
| Al mediodía tienes dos opciones de bocadillos. Debes elegir entre tajadas de naranja o palitos de zanahoria. | |
| Estás en la oficina dental y tu higienista te pregunta sobre tus hábitos de limpieza dental. Se espera que te cepilles los dientes dos veces al día y que uses el hilo dental una vez al día. | |
| Con un grupo de amigos piden una pizza para un evento en la escuela. Eres la persona responsable de elegir la bebida de 2 litros que viene con la pizza. Solo hay dos opciones que le gustan al grupo: la gaseosa de naranja y la gaseosa de cola. | |



Folleto, Asumir la responsabilidad de la salud dental

HOJA DE TRABAJO

Estás en la alberca de la comunidad en un día de verano muy soleado para celebrar una reunión familiar. Las bebidas que hay son limonada y té dulce.

Hace un tiempo probaste un cigarrillo electrónico y ahora se convirtió en un hábito. Quieres dejar de fumar y has intentado un par de veces pero siempre vuelves a fumar con tus amigos.

SECCIÓN 3:

1. Elige una bebida de la categoría "Frecuentemente bebo este producto". _____
 - a. ¿Cuándo consumes este producto?
 - b. ¿Por qué lo consumes?
 - c. ¿Es esta bebida una elección responsable? Explica por qué sí o por qué no.

2. Elige otra bebida de la categoría "Frecuentemente bebo este producto". _____
 - a. ¿Cuándo consumes este producto?
 - b. ¿Por qué lo consumes?
 - c. ¿Es esta bebida una elección responsable? Explica por qué sí o por qué no.

3. Elige una bebida de la categoría "A veces bebo este producto". _____
 - a. ¿Cuándo consumes este producto?
 - b. ¿Por qué lo consumes?
 - c. ¿Es esta bebida una elección responsable? Explica por qué sí o por qué no.



Folleto, Asumir la responsabilidad de la salud dental

HOJA DE TRABAJO

4. Elige una bebida de la categoría "Nunca o rara vez bebo este producto" _____
- ¿Cuándo consumes este producto?
 - ¿Por qué lo consumes?
 - ¿Es esta bebida una elección responsable? Explica por qué sí o por qué no.
5. Acabas de analizar las bebidas que consumes. Basándote en esta información y en la salud dental, considera ¿hasta qué punto estás siendo responsable con las bebidas que consumes?
- ¿Qué debes continuar haciendo para mantener la responsabilidad sobre tu salud dental?
 - ¿Qué puede cambiar, de forma realista, para aumentar la responsabilidad sobre tu salud dental?

Demuestra lo que sabes #1

¿Cómo puedes tomar responsabilidad sobre tu salud dental?

Demuestra lo que sabes #2

¿Por qué crees que es importante ser responsable de tu salud dental?



Folleto, De prácticas saludables a hábitos

HOJA DE TRABAJO

SECCIÓN 1:

Actividad de introducción

Una práctica de salud es una acción que realiza una persona para ayudar a mantener su salud.

¿Qué prácticas de salud realizas tú? Haz lista de todas las prácticas que se te ocurran.

SECCIÓN 2:

Para mejorar y mantener mi salud dental, yo necesito...

Esta práctica es importante para mí porque...

Asumir la responsabilidad de mi salud dental me permite obtener beneficios como...

Un obstáculo o algo que podría interponerse en el camino de esta práctica es...

Puedo sobrepasar este obstáculo, haciendo...



Folleto, De prácticas saludables a hábitos

HOJA DE TRABAJO

SECCIÓN 3:

1. ¿Cómo puedes asegurarte de usar tu práctica de salud dental regularmente?

2. Completa la frase:

Para practicar esta acción de salud en mi vida diaria, yo necesito _____
_____.

Demuestra lo que aprendiste #1

Completa la frase:

Asumir la responsabilidad de mi salud dental significa _____
_____.

Demuestra lo que aprendiste #2

¿Cuáles son los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco?



Barreras para una buena salud dental

Es fácil que estudiantes se cepillen los dientes dos veces al día.

Barreras: cansancio; olvidé o no tengo mi cepillo de dientes; no tengo pasta dental.

Maneras de superar las barreras: llevar un cepillo de dientes extra; ir al Boys and Girls Club y recibir un kit de atención dental y suministros a bajo precio; poner un recordatorio en mi teléfono de que debo cepillarme dos veces al día.

Es fácil usar el hilo dental una vez al día.

Barreras: cansancio; olvido; dolor en las encías; no tener hilo dental; incomodidad con los aparatos de ortodoncia.

Maneras de superar las barreras: llevar hilo dental; ir al Boys and Girls Club y recibir un kit de atención dental y suministros a bajo precio; usar arcos con hilo dental; aprender a usar el hilo dental correctamente para evitar la incomodidad; poner un recordatorio en mi teléfono para usar el hilo dental una vez al día; comprar un hilo dental especial o usar un limpiador de dientes a presión.

Es difícil resistirse a las bebidas azucaradas.

Barreras: me gusta el sabor; son fáciles de conseguir; antojos de azúcar.

Maneras de superar las barreras: leer las etiquetas de nutrición para ver cuánta azúcar hay realmente en las bebidas que consumes; llevar una botella de agua reutilizable; educar a tu familia y amigos sobre el contenido de azúcar de las bebidas; fijar el objetivo de reducir la cantidad de bebidas azucaradas que consumes.

La mayoría de estudiantes comen alimentos saludables con bajo contenido de azúcar añadida.

Barreras: muy costoso; tener muchas ocupaciones; no le gusta el sabor; no tiene comidas saludables en casa.

Maneras de superar las barreras: hacer la compra en tiendas más económicas; pedir a la familia que compren bocadillos saludables; fijar el objetivo de disminuir la cantidad de bocadillos con azúcar y reemplazarlos por bocadillos más saludables; investigar recetas de bocadillos saludables y deliciosos.

La mayoría de los estudiantes evitan los bocadillos con un alto contenido de azúcar.

Barreras: me gusta su sabor; son fáciles de encontrar; antojos de azúcar; son más baratos que los bocadillos saludables; es más fácil y rápido que cortar rebanadas de frutas.

Maneras de superar las barreras: leer las etiquetas de nutrición para ver cuánta azúcar hay realmente en los productos que consumes; educar a tu familia y amigos sobre el contenido de azúcar y fijarse el objetivo de disminuir el consumo de bocadillos con un alto contenido de azúcar; hacer la compra en tiendas donde los bocadillos saludables están de rebaja o son más baratos; cortar frutas y verduras y ponerlas en un recipiente para que sean fáciles de tomar antes de ir a la escuela o a una práctica.

(Pida que sus estudiantes piensen en algunos ejemplos de bocadillos que sean fáciles de llevar rápidamente y que sean deliciosos).

Estudiantes de octavo grado necesitan asumir la responsabilidad de su salud dental porque...

**Totalmente de
acuerdo**

De acuerdo

**Totalmente en
desacuerdo**

En desacuerdo

Azúcares añadidas: Ahora incluidos en la etiqueta de información nutricional

Ahora se requiere que la etiqueta de información nutricional incluya información sobre azúcares añadidas. Al momento de elegir alimentos y bebidas, es importante considerar la cantidad de azúcares añadidas, junto con toda la información de la etiqueta de información nutricional.

¿Qué son las azúcares añadidas y en qué se diferencian de los azúcares totales?

1 Los **azúcares totales** incluyen los azúcares que están presentes de forma natural en alimentos y bebidas nutritivas, como el azúcar en la leche y las frutas, al igual que las azúcares añadidas que puedan estar presentes en el producto. No existe un Valor Diario* para azúcares totales porque no se ha hecho ninguna recomendación sobre la cantidad total que se debe comer en un día.

2 Las **azúcares añadidas** incluyen azúcares que se agregan durante el procesamiento de los alimentos (como la sacarosa o la dextrosa), alimentos envasados como edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabes y miel, y azúcares de jugos concentrados de frutas o vegetales. Estos no incluyen los azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas y las verduras. El Valor Diario para las azúcares añadidas es de 50 gramos por día con base en una dieta de 2,000 calorías diarias.

Para la mayoría de los estadounidenses, la principal fuente de azúcares añadidas son las bebidas endulzadas con azúcar, los productos horneados, los postres y los dulces.

| Nutrition Facts | |
|-------------------------------------|------------|
| 8 servings per container | |
| Serving size 8 fl oz (240mL) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 110 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 5mg | 0% |
| Total Carbohydrate 27g | 10% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Total Sugars 25g | |
| Includes 23g Added Sugars | 46% |
| Protein 0g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 0mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 40mg | 0% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Los Valores Diarios son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día.

The New
**Nutrition
Facts Label**
What's in it for you?



¿Por qué ahora las azúcares añadidas son incluidos en la etiqueta de información nutricional?

Las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* recomiendan limitar las calorías provenientes de azúcares añadidas a menos del 10 por ciento de las calorías totales al día. Por ejemplo, si usted consume una dieta diaria de 2,000 calorías, eso serían 200 calorías o 50 gramos de azúcares añadidas al día. Consumir demasiados azúcares añadidas puede dificultar que se obtengan los nutrientes necesarios y al mismo tiempo mantenerse dentro de los límites de calorías. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. ahora incluirá las azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional para que usted pueda tomar decisiones informadas, basándose en sus necesidades y preferencias individuales.

¿Cómo se incluirán las azúcares añadidas en la etiqueta de información nutricional?

Las etiquetas para alimentos y bebidas con azúcares añadidas mostrarán la cantidad de gramos y el porcentaje de Valor Diario (% VD) para azúcares añadidas dentro de la etiqueta de información nutricional.

Tener la palabra "incluye (includes)" antes de las azúcares añadidas en la etiqueta indica que las azúcares añadidas están incluidos en la cantidad de gramos de azúcares totales en el producto.

Por ejemplo, un envase de yogur con edulcorantes añadidos podría incluir:

| | |
|--------------------------|------------|
| Total Sugars 15g | |
| Includes 7g Added Sugars | 14% |

Esto significa que una porción del producto tiene 7 gramos de azúcares añadidas y 8 gramos de azúcares naturales, para un total de 15 gramos de azúcar. Los 7 g de azúcares añadidas representan el 14% del Valor Diario de azúcares añadidas.

Excepción: Las etiquetas de los envases y recipientes de azúcares y jarabes de un solo ingrediente, como el azúcar de mesa, el jarabe de arce o la miel, incluirán el porcentaje de Valor Diario de azúcares añadidas dentro de la etiqueta de información nutricional, y la cantidad de gramos por porción y el % VD pueden incluirse en una nota al pie. Los azúcares y jarabes de un solo ingrediente están etiquetados de esta manera para que no parezca que se hayan agregado más azúcares al producto y para garantizar que los consumidores tengan información sobre cómo una porción de estos productos contribuye al Valor Diario de azúcares añadidas y a su dieta total.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel

Etiqueta de azúcares y jarabes de un solo ingrediente

| Nutrition Facts | |
|--|------------------------|
| 16 servings per container | |
| Serving size | 1 Tbsp. (21g) |
| Amount per serving | |
| Calories | 60 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 0g | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 0mg | 0% |
| Total Carbohydrate 17g | 6% |
| Dietary Fiber 0g | 0% |
| Total Sugars 17g | 34%[†] |
| Protein 0g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 0mg | 0% |
| Iron 0mg | 0% |
| Potassium 0mg | 0% |
| <small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small> | |
| <small>[†] One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.</small> | |

1

Esto muestra el % VD para azúcares añadidas en azúcares y jarabes de un solo ingrediente.

2

Los productos de azúcar y jarabe de un solo ingrediente también pueden incluir una nota al pie con información sobre la cantidad de gramos y el % VD para azúcares añadidas.

Deje que la etiqueta de información nutricional sea su guía

La nueva etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a comparar y elegir alimentos con bajo contenido de azúcares añadidas.

Revise la etiqueta para ver si los alimentos son **BAJOS** o **ALTOS** en azúcares añadidas.

- **5% del VD o menos** es una fuente **BAJA** de azúcares añadidas
- **20% del VD o más** es una fuente **ALTA** de azúcares añadidas

¿Necesito renunciar a las azúcares añadidas?

The *Pautas Alimentarias para Estadounidenses* establecen que se puede incluir una cantidad limitada de azúcares añadidas como parte de un patrón general de alimentación saludable que incluye opciones saludables de cada uno de los grupos de alimentos de MiPlato (verduras, frutas, granos, lácteos y proteínas). Es importante recordar que las azúcares añadidas son solo una pieza de información en la etiqueta. Revisar la lista de ingredientes y leer toda la información en la etiqueta de información nutricional puede ayudarlo a tomar decisiones más informadas.

Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en:

www.FDA.gov/NewNutritionFactsLabel