

# \$entido común alimenticio *para la familia*

Infórmese sobre  
Food \$ense  
(\$entido Común  
Alimenticio) en  
línea



<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

## La publicidad dirigida a los niños está

### Cómo puede usted proteger a su hijo(a) de los avisos comerciales

- Ponga atención a lo que puede estar viendo su hijo(a). Muéstrole cuando los avisos comerciales lo(a) animan a comprar un producto. Por ejemplo, una melodía pegadiza podría hacer que un alimento aparezca divertido o una estrella de deportes podría hacer que un producto aparezca 'cool.'
- Limite la cantidad de tiempo en que su hijo(a) mira la televisión o usa otros medios. Mientras más veces vea un aviso un niño, más probable es que quiera ese producto.
- No se olvide de otros medios de comunicación. Mensajes comerciales para alimentos menos nutritivos aparecen en redes sociales y sitios para compartir videos, en el Internet y en las películas.



Fuente de fotografía: Pixabay.com

Para obtener información y consejos para el manejo del dinero, la crianza de los hijos y otros problemas familiares, visite UW-Extension office:  
<http://counties.uwex.edu>

### ¿Por qué importa la publicidad?

Los niños son bombardeados con avisos comerciales para alimentos a través de la televisión, los juegos de internet, los mensajes de texto y otros medios. Y es más probable que vean un aviso para un pastel azucarado para el desayuno o un refrigerio salado que para fruta fresca o leche con poca grasa. Los avisos comerciales tienen éxito. Las investigaciones demuestran que es más probable que los niños importunen a sus padres para que les compren un alimento o que coman un alimento que ven en un aviso comercial.

Los avisos comerciales pueden tener un efecto poderoso sobre las actitudes, conductas y salud de los niños. Ayúdele a su hijo(a) a comprender los avisos comerciales para que pueda elegir mejores alternativas alimenticias.

## La presentación y comercialización (de los alimentos) y la persuasión

Se oye mucho sobre la manera en que las empresas alimenticias dirigen la promoción de sus productos a los niños a través de la televisión. Las investigaciones demuestran que los avisos comerciales influyen las decisiones alimenticias de los niños y que los avisos de la televisión no son las únicas promociones que afectan a esas decisiones. Inspeccione los despliegues, letreros y paquetes en una tienda de conveniencia a la que podría ir su hijo después de la escuela a comprar un refrigerio o juntarse con amigos. Observe dónde se colocan los alimentos en el supermercado. Es muy probable que las bebidas energéticas, productos de pastelería azucarados, refrigerios salados y dulces sean fáciles de encontrar y difíciles de resistir.



Fuente de fotografía: Pixabay.com

### ¿Cómo conseguir que sus hijos escojan los alimentos que usted quiere que coman?

- Señale cómo los avisos comerciales nos animan a comprar un producto cuando estamos mirando la televisión o en la tienda con nuestros hijos. Por ejemplo, colores brillantes, personajes de dibujos animados o personalidades del mundo deportivo atraen la atención de los niños.
- Hable con sus hijos acerca de sus decisiones en la tienda de conveniencia local y anímelos a escoger alimentos sanos.
- En el supermercado, permita que sus hijos escojan entre los alimentos que usted desea que coman.

Fuente: US Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos), *Media Smart Youth (Jóvenes con inteligencia sobre los medios de comunicación)*

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](#) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en [http://www.fns.usda.gov/snap/contact\\_info/hotlines.htm](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

La educación que proporciona el WNEP es apoyada por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA, la UW-Extensión y organizaciones asociadas. Los cupones para alimentos pueden ayudar a promover una dieta sana. Para saber más sobre los cupones para alimentos, llame al <http://access.wisconsin.gov>.