

## Guía de aprendizaje: Los alimentos y su etiquetado

<b>Profesor(a):</b>	<b>Marcela Molina</b>		
<b>Correo:</b>	<b>mmolina@ccechillan.cl</b>		
<b>Instagram:</b>	<b>profe_marcela_cce</b>		
<b>Curso</b>	8° Básico	<b>Fecha máxima de envío</b>	<u>Sábado 23 de mayo</u>
<b>Objetivo de aprendizaje:</b>	-Conocer y comprender la información que nos entregan las etiquetas de información nutricional de diferentes alimentos de consumo habitual.		
<b>Instrucciones:</b>	<p><b>Responda</b> la siguiente guía con apoyo de los ejemplos que <b>aquí se presentan</b>, además utilice el <b>video explicativo que se encuentra disponible en mi cuenta de instagram</b>. Utilice las instancias de resolución de dudas en aula de consultas de instagram. <b>Si no puede imprimir la guía copie las preguntas en su cuaderno</b>.</p> <p>Envíe la actividad al correo o instagram antes mencionado. Puede enviar fotografías de la actividad, para que estas puedan ser revisadas y retroalimentadas por el mismo medio.</p>		

\*Información extraída de minsal: <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-nuevo-etiquetado-de-alimentos/>

### LOS ALIMENTOS Y SU ETIQUETADO: ¿Qué nos dice la Ley del etiquetado?

Las etiquetas de información nutricional permiten conocer las calorías y los nutrientes de cada porción.



	100g	1 porción
Energía (Kcal)	398	119
Proteínas (g)	7,0	2,1
Grasa Total (g)	5,9	1,8
Grasa Saturada (g)	2,7	0,8
Grasa Monoinsat. (g)	2,0	0,6
Grasa Poliinsat. (g)	1,2	0,4
Grasa Trans (g)	0,0	0,0

#### ¿Por qué necesitamos un nuevo etiquetado para los alimentos?

Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, éstas exigían una lectura detenida, por lo que comprenderlas y evaluarlas era complejo. Los sellos de advertencia “ALTO EN” nos permiten distinguir con sólo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos.



#### ¿Qué significan los sellos de advertencia?

La presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.

#### ¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?

Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas. Por lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.



## ANALICEMOS UNA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

A continuación te presentamos la información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro. A partir de ella, reconoceremos nutrientes y porciones

1. En rojo encontramos los nutrientes.
2. En azul el aporte energético.
3. En verde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.
4. En naranja se indica la cantidad de nutrientes por porción.
5. Al inicio de la etiqueta se indican las porciones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,2	24%
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,3	50%
Calcio (mg)	128	32%
Fósforo (mg)	103	26%
Magnesio (mg)	12	8%
Yodo (µg)	9	13%
Cinc (mg)	0,4	5%

(\*) % en relación a la dosis diaria recomendada.

¿Qué nos dice la etiqueta?

- Que la caja de leche contiene 5 porciones en total.
- Que cada porción equivale a 200 ml
- Que cada 100 ml nos entrega un aporte energético total de 36 kcal.
- Que en una porción encontramos un aporte energético total de 72 Kcal
- Que entre proteínas, lípidos (grasa total) y carbohidratos, posee mayor cantidad de carbohidratos y menos grasas.

## ACTIVIDAD

- I. Reúne las etiquetas de información nutricional y sellos de advertencia de cuatro alimentos diferentes que tengas en casa, luego recórtalos para pegarlos y analizarlos en tu cuaderno.
- II. **Para cada información de alimento** responde:
  - a. ¿Cuál es el aporte energético total en 100ml?
  - b. ¿Cuál es el aporte energético total en una porción?
  - c. ¿A cuántos ml equivale una porción?
  - d. ¿Cuántas porciones tiene el envase?
  - e. Entre Proteínas, lípidos y carbohidratos (hidratos de carbono) ¿Cuál está en mayor cantidad en el alimento?
  - f. ¿Qué sellos posee de advertencia nutricional posee el alimento?