

Nivel educativo	IIº Medio
Asignatura	Biología
Nº de Ficha	7
Objetivo de Aprendizaje	Analizar el etiquetado nutricional de los alimentos, con el fin de generar decisiones informadas sobre nutrición.

Información Nutricional

Para empezar, te invitamos a ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ykoihy17lik>

Etiquetado Nutricional Chile (Julio, 2021), Rocío Hinojosa. Youtube.

En síntesis...

Las etiquetas de información nutricional permiten conocer las calorías y los nutrientes de cada porción de un alimento en particular. En estas etiquetas podemos encontrar información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud, con la finalidad de conocer en mayor detalle la composición de un alimento, permitiendo al consumidor hacer una elección más correcta de un determinado alimento según sus necesidades alimentarias. En este etiquetado, la información nutricional, puede ir acompañada de mensajes nutricionales, los que están respaldados por la evidencia médica y/o por consenso científico, de tal forma que es una poderosa herramienta para promover una alimentación saludable y ayudar en el tratamiento de enfermedades. Los objetivos de la información nutricional son: ayudar al consumidor en la selección de alimentos saludables; incentivar a la industria a mejorar la calidad nutricional de sus productos; contribuir a facilitar la comercialización de alimentos a nivel nacional e internacional. 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.

Ahora ejercitemos

1. Observa la siguiente imagen, donde se resumen las distintas partes de un etiquetado nutricional. A continuación, responde las preguntas:

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción : 2 cucharadas (40g)
Porciones por envase : Aprox. 5

	100 g	1 Porción
Energía (kcal)	74	63
Proteínas (g)	2,3	2
Grasa Total	0,9	0,8
H. de C. Disp. (g)	14,2	12,1
Azúcares Totales (g)	0,7	0,6
Sodio (mg)	297	252,5

Callouts:

- Detalla qué es una porción (en cada alimento varía)
- Indica cuántas porciones hay en el envase
- Todos los alimentos detallan los nutrientes que contienen en 100 gr.
- Macronutrientes:
Energía: Indica las calorías del alimento
Sodio: Cantidad de sal
- La porción se expresa en medidas caseras (cantidad de galletas, cucharadas, vasos, etc.)
- Para saber la cantidad total de porciones en el envase se multiplica la porción por el total de porciones en el envase (2 cucharadas * 5 veces = 10 cucharadas en el envase)
- En este caso equivale al aporte nutricional de 2 cucharadas o 40 gr.

a) ¿Cuántas porciones tiene el envase en total?

b) ¿Cuánta energía entrega el envase completo?

c) ¿Cuánta sal entrega una porción del envase?

d) ¿Cuál es el principal aporte nutricional del alimento?

Completa tu ticket de salida

Observa las siguientes etiquetas nutricionales y responde las preguntas 1 y 2:

Información nutricional del huevo	
1 porción	
Proteínas (g)	12
Lípidos (g)	10
Carbohidratos (g)	0.6

Información nutricional del aceite	
1 porción	
Proteínas (g)	0
Lípidos (g)	100
Carbohidratos (g)	0

1. Según el principal nutriente que tiene el huevo ¿Cuál es la principal función del huevo como alimento para nuestro organismo?
 - a) Proporcionar energía de reserva
 - b) Participar en la construcción de estructuras como huesos, músculos entre otros
 - c) Proporcionar energía inmediata al organismo
 - d) Regular las funciones de procesos en el organismo

2. Según el principal nutriente que tiene el aceite ¿Cuál es la principal función del aceite como alimento para nuestro organismo?
 - a) Proporcionar energía de reserva
 - b) Participar en la construcción de estructuras como huesos, músculos entre otros
 - c) Proporcionar energía inmediata al organismo
 - d) Regular las funciones de procesos en el organismo

Observa la siguiente etiqueta nutricional y responde las preguntas 3, 4 y 5:

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 rebanada (30 g)	Queso mantecoso	
Porciones por envase: 15		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	335	101
Proteínas (g)	21	6
Grasa total (g)	27	8
Grasa saturada (g)	20	6
Ácidos grasos trans (g) ♦	♦	♦
Grasa monoinsat (g)	7	2
Grasa poliinsat (g)	1	0
Colesterol (mg)	64	19
Hidratos de carbono disponibles (g)	2	1
Sodio (mg)	1000	300

Fuente: Minsal

- Según el etiquetado nutricional del queso mantecoso, ¿cuál es el aporte de proteínas que entregan dos porciones de queso?
 - 21 g
 - 6 g
 - 12 g
 - 670 calorías
- ¿Cuántos miligramos de sodio tendrán 3 porciones de queso mantecoso?
 - 900 mg
 - 300 mg
 - 1000 mg
 - 600 mg

5. ¿Cuál macromolécula es la más abundante en el queso mantecoso?

- a) Carbohidratos
- b) Lípidos
- c) Proteínas
- d) Vitaminas

Solucionario

1	B
2	A
3	C
4	A
5	A