



**Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.**

# **Guía Digital N°5**

---

**ASIGNATURA: CIENCIAS NATURALES**

**CURSO: 8° BÁSICO**

**DOCENTE: SILVIA CASTILLO JARA**

**SEMANA: 11 AL 15 DE MAYO**

**DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: lunes a viernes 16:00 a 17:00 horas**

**CONTACTO: [profesilviacastillojara@gmail.com](mailto:profesilviacastillojara@gmail.com)**

# Importancia de la “Etiqueta nutricional”

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías, porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas le ayudará a hacer elecciones saludables al hacer las compras.

## ¿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.



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



En Chile, los alimentos que superen los límites establecidos para las calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas deben presentar uno o más sellos.

## ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?

| Ejemplo: Galletas saladas                           |   |
|---|---|
| Información nutrimental                             |   |
|   | Tamaño de la porción: 1 taza (228 g)                                  |
|   | Porciones por paquete: 2  |
|   | Cantidad por porción  |
|   | Calorías 250 <span style="float: right;">Calorías de grasa 110</span> |
|   | %Valor Diario*  |
| 4 Alimentos que se deben limitar                    | Grasa Total 12g <span style="float: right;">18%</span>                |
|   | Grasa saturada 3g <span style="float: right;">15%</span>              |
|   | Ácido graso Trans 1.5g  |
|   | Colesterol 30mg <span style="float: right;">10%</span>                |
|   | Sodio 470mg <span style="float: right;">20%</span>                    |
| 5 Carbohidratos totales                             | Carbohidratos Totales 31g <span style="float: right;">10%</span>      |
|   | De los cuales:  |
|   | Fibra dietética 0g <span style="float: right;">0%</span>              |
|   | Azúcares 5g   |
| 6 Alimentos que se deben consumir suficiente        | Proteínas 5g  |
|   | Vitamina A <span style="float: right;">4%</span>                      |
|   | Vitamina C (Ácido Ascórbico) <span style="float: right;">2%</span>    |
|   | Calcio <span style="float: right;">20%*</span>                        |
|   | Hierro <span style="float: right;">4%*</span>                         |
| *Porcentajes basados en una dieta de 2,000 calorías |   |

2 Cantidad de calorías por porción

4 Alimentos que se deben limitar

5 Carbohidratos totales

6 Alimentos que se deben consumir suficiente

Tamaño de la porción 1

Porciones por envase

3 Porcentaje de valor diario

Un alimento es bajo en un nutriente si tiene menos del 5% y alto si tiene más del 20%.