



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

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 Calorías de grasa 110
	%Valor Diario*
4 Alimentos que se deben limitar	Grasa Total 12g 18%
	Grasa saturada 3g 15%
	Ácido graso Trans 1.5g
	Colesterol 30mg 10%
	Sodio 470mg 20%
5 Carbohidratos totales	Carbohidratos Totales 31g 10%
	De los cuales:
	Fibra dietética 0g 0%
	Azúcares 5g
6 Alimentos que se deben consumir suficiente	Proteínas 5g
	Vitamina A 4%
	Vitamina C (Ácido Ascórbico) 2%
	Calcio 20%*
	Hierro 4%*
*Porcentajes basados en una dieta de 2,000 calorías	

2 Cantidad de calorías por porción

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%.