



Colegio Isabel Riquelme

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°5

TAREA

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

OBJETIVOS DE LA CLASE: Analizar la información nutricional contenida en los envases de alimentos.

Actividad:

I) Lee atentamente las páginas de tu texto de estudio 16 y luego responde las preguntas planteadas en tu cuaderno de la asignatura. con letra clara para que pueda ser leída por otros con facilidad.

Ten presente: Importancia de escribir bien Recuerda que la escritura es un proceso que nos ayuda a pensar, a descubrir nuevas ideas, a organizar nuestro pensamiento, es una forma de comunicación, una forma de interactuar con otros, de ver y hablar con otros.

¡Seamos saludables!

1. Reúne las etiquetas de seis alimentos diferentes.
2. Examínalas y evalúa el valor nutricional de cada alimento, utilizando estos criterios: calorías y cantidad de nutrientes por porción.
3. Responde estas preguntas:
 - a. ¿Cuál(es) de los alimentos que revisaste incluirías en un menú saludable?
 - b. ¿Qué importancia tiene revisar el etiquetado de los alimentos?

Información nutricional		
Porción: 1 cucharadita (7g)		
Porciones por envase: 30		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	316,0	30,0
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa total (g)	80,2	7,6
Grasa saturada (g)	13,6	1,3
Grasa monoinsaturada (g)	28,3	2,8
Grasa poliinsaturada (g)	34,6	3,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0
Hidratos de carbono disponibles (g)	0,0	0,0

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.

1.- A continuación, te presento la información nutricional que contiene una caja de leche de 1 litro. A partir de ella responde las siguientes preguntas:

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100 ml	1 Porción
Energía (kcal)	35	70
Proteínas (g)	2,6	5
Grasa total (g)	0,1	0,1
Grasa saturada (g)	0,1	0,2
Grasa monoinsat. (g)	0	0
Grasa poliinsat. (g)	0	0
Ac. grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	1,3	2,6
H. de C. Disp. (g)	4,4	8,8
Sacarosa (g)	0	0
Sodio (mg)	85	170
Vitamina A (ug ER)	60	(*) 18%
Vitamina D3 (ug)	0,4	16%
Riboflavina (mg)	0,2	20%
Calcio (mg)	100	25%
Fósforo (mg)	85	21%
(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada		

- a) Encierra con **rojo** los nutrientes.
- b) Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.
- c) Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.
- d) Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción.
- e) Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.
- f) ¿A cuántos mL equivale 1 porción?
- g) ¿Cuántas porciones tiene el envase? ¿A cuántos mL equivalen?
- h) Si un vaso de leche corresponde a una porción de 200 mL. ¿Qué cantidad de energía (Kcal) aporta?
- i) ¿Crees que te sirve esta información en tu vida diaria?

2.-

	<p>a) Explica con qué intención se usaron los sellos en el etiquetado de los productos en nuestro país.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>b) Las papas fritas, al tener un solo sello, ¿es correcto afirmar que son más saludables? Explica.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Estimado estudiante: Deseo de todo corazón te encuentres bien

Como tú profesor: Confío en tu honestidad y necesito que utilices esta hoja al final de haber realizado tus ejercicios, ya que te entrego el solucionario con la finalidad que compares tu respuesta.

SI TIENES TODO BIEN FELICITACIONES

SI TE EQUIVOCASTE CONOCERÁS DONDE ESTUVO TU ERROR. FELICITACIONES POR TU HONESTIDAD TU ERES CAPAZ TEN PRESENTE... DE LOS ERRORES SE APRENDE

Solucionario

1.-

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100 ml	1 Porción
Energía (kcal)	35	70
Proteínas (g)	2,6	5
Grasa total (g)	0,1	0,1
Grasa saturada (g)	0,1	0,2
Grasa monoinsat. (g)	0	0
Grasa poliinsat. (g)	0	0
Ac. grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	1,3	2,6
H. de C. Disp. (g)	4,4	8,8
Sacarosa (g)	0	0
Sodio (mg)	85	170
Vitamina A (ug ER)	60	(*) 18%
Vitamina D3 (ug)	0,4	16%
Riboflavina (mg)	0,2	20%
Calcio (mg)	100	25%
Fósforo (mg)	85	21%

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

f) Equivale a 100 mL.

g) tiene 5 porciones el envase, equivalen a 1.000 mL. Que equivale a 1 litro.

h) aporta 70 Kcal.

i) Sí es muy importante para saber con claridad que alimentos estamos consumiendo y la cantidad de nutrientes que posee cada uno de ellos.

2 a) Se utilizaron para crear conciencia en las personas de todos los alimentos que se consumen diariamente sobre todo en los que contienen un alto contenido de azúcar, calorías y grasas saturadas, además para evitar la obesidad y otro tipo de enfermedades que conlleva el tener una mala alimentación.

2 b) No, ya que todas las papas fritas contienen un alto índice de grasas saturadas, estas son el tipo de grasa más dañino para nuestro organismo por lo que de igual forma nos provocan diferentes enfermedades como obesidad, infartos, etc.