

Objetivo de aprendizaje: OA 6

Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.

Objetivo de la clase: Interpretan la información nutricional del etiquetado de alimentos para seleccionar los que son saludables

Información nutricional de los alimentos A continuación te presentamos la información nutricional que contiene una caja de leche sin sabor descremada de un litro. A partir de ella, realiza las siguientes actividades.

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 ₂ (mg)	0.2	24 %
Vitamina B ₁₂ (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.		

1. nombra todos aquellos nutrientes que aparezcan en esta etiqueta.

2. cuanta energía entrega 1 porción y 100 ml

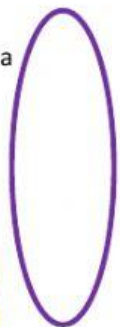
3. Encierra con **azul** donde se indica a qué equivale una porción.



4. Encierra con **verde** donde se indican las porciones que trae el envase.



5. Encierra con **morado** donde se indica la cantidad de nutrientes por porción.



6. Encierra con **naranja** donde se indica la cantidad de nutrientes por 100 mL.





Etiqueta A

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 cda. (7g.)		
Porciones por envase: 36		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	716	50
Proteínas (g)	0.8	0.1
Grasa total (g)	80.2	5.6
- Grasa saturada (g)	13.8	1.0
- Grasa monoinsat (g)	28.5	2.0
- Grasa poliinsat (g)	34.6	2.4
- Colesterol (mg)	0	0
Hidratos de Carbono disponibles (g)	0.5	0

Etiqueta B

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 4 unidades (32g.)		
Porciones por envase: 6		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	428	137
Proteínas (g)	9.4	3.0
Grasa total (g)	10.0	3.2
Hidratos de Carbono disponibles (g)	80.1	25.6
Azúcares (g)	2.6	0.8
Almidón (g)	77.5	24.8

1. ¿Cuál de estas dos etiquetas nos entrega energía a largo plazo? ¿Por qué?
2. ¿Cuál de estas etiquetas es recomendable para un deportista que necesita proteínas? ¿por qué?
3. ¿A cuántos grs equivale una porción en ambas etiquetas?
4. ¿Cuántas porciones tiene el envase?, ¿a cuántos gramos equivalen?