



Actividad I. Lee y analiza los siguientes enunciados sobre el etiquetado en México y relaciónalos correctamente.

Indica que ese alimento posee una cantidad mayor de las recomendadas por la OMS, la cual es 5% de la ingesta calórica total, en un adulto es de 25 gramos de azúcares libres.

Esta etiqueta señala que el producto contiene más de estas sustancias de las recomendadas a consumir. La ingesta recomendada por la OMS es de mil 600 a dos mil kilocalorías al día para las mujeres y para los hombres de dos mil a dos 500 kcal.

Indica que los productos poseen una cantidad mayor a la recomendada de grasas saturadas es decir que tienen más ácidos grasos saturados. La OMS sugiere consumir menos del 10% de la ingesta total de calorías diarias de grasas saturadas.

Esta etiqueta la portan los alimentos que contienen una alta cantidad de este tipo de grasas, las cuales no aportan ningún beneficio y por el contrario aumentan el riesgo de padecer distintas enfermedades.

Esta etiqueta significa que los alimentos procesados contienen en sus ingredientes una cantidad elevada de este elemento, contraponiéndose a las recomendaciones de las autoridades de salud que sugieren no consumir más de 2.3 g al día.

EXCESO
SODIO

EXCESO
CALORÍAS

EXCESO
GRASAS
TRANS

EXCESO
AZÚCARES

EXCESO
GRASAS
SATURADAS

Profesor Salvador Iván Vázquez Conde

Actividad II. Lee y analiza los siguientes enunciados sobre el etiquetado en México e indica si es FALSO o VERDADERO lo que se indica.

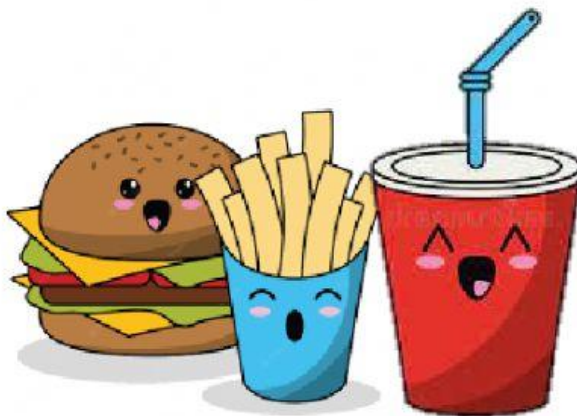
El exceso de calorías es una de las principales causas de: obesidad, diabetes, enfermedades crónicas del corazón, incremento en el riesgo de padecer cáncer y aumento en el riesgo de caries dental.

El exceso de grasas saturadas es una de las principales causas de: eleva el colesterol malo, incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular y aumento de peso.

Según la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de grasas trans es aquel que contiene: 100 g de producto sólido: mayor o igual a 350 mg; 100 ml de producto líquido: mayor o igual a 45 mg.

El exceso de azúcares una de las principales causas de: hipertensión, presión arterial alta, retención de líquidos, dificulta la función de los riñones, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares y disminuye la cantidad de calcio.

Según la regulación del nuevo etiquetado, un alimento considerado con exceso de sodio es aquel que contiene: 100 g de producto sólido: mayor o igual a 350 mg; 100 ml de producto líquido: mayor o igual a 45 mg.



Profesor Salvador Iván Vázquez Conde