

Morá: Carolina

Grado: 5to

Área: Ciencias Naturales

Fecha: Miércoles 21/10

Año: 2020

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Los nutrientes presentes en los alimentos no son elaborados por el organismo, razón por la cual necesitamos incorporarlos con las comidas. Si bien los seres humanos tenemos que consumir determinados nutrientes, no todos debemos consumir las mismas cantidades de cada uno, por lo que cada persona debe seguir un plan nutricional específico. Por ejemplo, una mujer embarazada no debe comer lo mismo que un bebé ni que un adulto mayor.



Una correcta alimentación implica también saber qué estamos comiendo. En los alimentos envasados, esta información aparece en una tabla nutricional, generalmente ubicada en la parte posterior del envase. En esta tabla no solo veremos el nombre del producto y la marca, sino también algunos datos que son fundamentales para preservar nuestra salud. Por ejemplo, la fecha de vencimiento, la cantidad de los diferentes nutrientes que contiene el alimento y su valor energético, entre otros...

Datos de Nutrición		
Tamaño de la porción 100g		
Cantidad por porción		
Calorías 169	Calorías de grasa 65	
		%Valor Dailty
Grasa total 7g		11%
Grasa saturada 2g		11%
Grasas Trans		
Colesterol 68mg		23%
Sodio 42mg		2%
Carbohidratos totales 0g		0%
Fibra dietética 0g		0%
Azúcares 0g		
Proteínas 24g		
Vitamina A 6%	Vitamina C 5%	
Calcio 9%	Hierro 2%	

•Porcentaje de Valores diarios están en 2.000 Calorías.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

El porcentaje de valor diario (%VD) es útil para conocer si los nutrientes aportados por los alimentos contribuyen poco o bastante a la dieta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: ½ taza (100 g)		
Porciones por envase: 10		
	100g	1 porción
Valor Energético (kcal)	350	350
Proteínas (g)	7.35	7.35
Lípidos Totales (g)	0.60	0.60
Glúcidos/ H. de C. Disp. (g)	79.01	79.01
Fibra Alimentaria/ Diet. Total (g)	0.40	0.40

Nutrientes

Realiza las actividades propuestas:

- 1) Compará las etiquetas que muestran la información nutricional de un producto común y de otro Light.(ejemplo: alfajor común y light; queso untable común y light, entre otros...). Respondé...
 - a) ¿En qué valores se diferencian?
 - b) ¿Contienen los mismos nutrientes?
 - c) ¿Qué varía más: la cantidad de valor energético aportado o de grasas? Justifica tu respuesta.

- 2) Investigá por qué varía el % VD entre los productos y por qué se brinda la información nutricional por 100 gramos del producto. Luego, escribí un texto sobre ello.
- 3) Leé la información nutricional de distintos alimentos que consumas frecuentemente y responde. ¿Qué sustancias se mencionan? ¿Aparecen fechas de elaboración o vencimiento?

*ESPERO RESUELTAS LAS ACTIVIDADES POR CLASSROOM O
POR MAIL PARA EL DÍA LUNES 2/11 GRACIAS
¡LES MANDO UN ABRAZO! MORÁ CARO*