



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Asignatura: Lenguaje

Profesora: Aurora Ortega Herrera **Curso:** Laboral 3 A

Objetivo: Identificar y extraer información de etiquetas.

Contenido: Información nutricional de alimentos envasados.

Habilidad: Conocer, comparar e interpretar etiquetas de alimentos.

Clase N°6 Actividad N°6, semana 6(lunes 04 al viernes 08 de mayo)

HORARIO SEMANAL SUGERIDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vocacional 45 minutos	Vocacional 45 minutos	Social 20 minutos	Matemáticas 45 minutos	Social 20 minutos
Lenguaje 45 minutos	Matemáticas 45 minutos	Lenguaje 45 minutos	Educación Física 60 minutos	Vocacional Repaso de la semana

Es importante que se le haga una rutina de estudio para que el estudiante no se agobie y se canse.
El horario estará incluido en cada guía de trabajo y se resaltaré con color el día que corresponde para que la realice.
La supervisión, el apoyo, guía y orientación según sea el caso es primordial en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que no saben leer, ni escribir se les puede apoyar escribiendo sus respuestas.

Recordemos:

En la clase anterior trabajaste un texto informativo, el cual daba a conocer información relevante que aparece en un texto, en esa ocasión fue **“La etiqueta de los alimentos”**.

Hoy se verá en forma más detallada la etiqueta y los nutrientes que están presentes en la tabla nutricional, así mismo realizarás una comparación entre dos etiquetas de alimentos.



I. Lee la siguiente información que esta presente en el siguiente texto

Empieza con el Tamaño de Ración. Todos los números están basados en el tamaño de una ración. El envase puede actualmente contener muchas raciones así que esta es información muy importante que necesitas saber.

Las **Raciones por Envase** te dicen cuantas raciones hay en el envase. Algunos alimentos pueden parecer bajos en calorías y grasa si solo comes una ración. Pero si comes mas, ¡entonces sí que puede aumentar! Ves cuantas raciones muestra esta etiqueta, ¡dos raciones!

Calorías
Esto te dice cuanta energía vas a recibir de este alimento. Si no usas esa energía, se guarda como grasa.

Calorías de Grasa
Esto te dice cuanta energía viene de grasa. A tu corazón le gustan los alimentos bajos en grasa.

Grasa Total es la cantidad de todo tipo de grasa en una ración. Tu cuerpo necesita grasa. Evita los alimentos altos en grasa saturada y busca **cero** grasa trans. Estas grasas no son buenas para tu corazón.

El **Colesterol** y el **sodio** (sal) es la cantidad en una ración de alimento. Queremos escoger alimentos que sean bajos en estos. ¡Busca de 5% o menos!

Sección de Vitaminas: Mira a ver si estos alimentos son altos en vitaminas. Las vitaminas le ayudan a tu cuerpo a mantenerse saludable. ¡Un contenido de 20% o más es alto!

Datos de Nutrición
Tamaño 1 taza (228g)
Contiene porciones 2

Cantidad Por Porción	
Calorías 250	Calorías De Grasa 110
% Valor Diario	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Acido Graso Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos Totales 81g	10%
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteína 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

El **Porcentaje de Valor Diario (VD)** es un número que se da en las etiquetas en porcentajes. Estos porcentajes son la cantidad de cierto nutriente que una persona necesita cada día.

La **Fibra** le ayuda a los alimentos moverse por tu cuerpo fácilmente. ¡Los alimentos con 4 gramos o más son altos en fibra!!

Azúcares es la cantidad total de azúcar natural que contiene el alimento y el azúcar agregada. Nuestro cuerpo no necesita mucha azúcar. El azúcar puede agregar muchas calorías que no necesitamos.

Las Proteínas son muy importantes porque son las partes integrantes necesarias para todas las células. Lee con cuidado, los alimentos altos en proteínas pueden ser altos en grasa.



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

- a. Busca, recorta o dibuja alimentos que contengan la siguiente información nutricional.

CALORÍAS	
GRASAS	
COLESTEROL	
SODIO	



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

FIBRA	
VITAMINAS	
PROTEÍNAS	
AZÚCARES	



- b. Observa y compara estas dos etiquetas de leches, luego marca con una X la alternativa correcta según el enunciado.

A

Información Nutricional		
LECHE ENTERA		
Tamaño de la porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por empaque 4,5 aprox		
Cantidad por porción		
Calorías	110	Caloría de la grasa 50
% Valor Diario*		
Grasa Total	6 g	9%
Grasa Saturada	4 g	20%
Grasas trans	0 g	
Colesterol	25 mg	8%
Sodio	110 mg	5%
Carbohidratos totales	9g	3%
Fibra dietaria	0 g	0%
Azucares	9 g	
Proteínas	6 g	12%
Vitamina A	15%	Hierro 6%
Calcio	25%	Vitamina C 0%

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de su necesidad calórica.

B

Información Nutricional		
CREMA DE POLLO EN POLVO		
Tamaño de la porción: 1 Cucharada (15 g)		
Porciones por empaque 5 Aprox.		
Cantidad por porción		
Calorías	60	Caloría de la grasa 15
% Valor Diario*		
Grasa Total	15 g	2%
Grasa Saturada	0,5 g	3%
Grasas trans	0 g	
Colesterol	0 mg	0%
Sodio	960 mg	40%
Carbohidratos totales	9 g	3%
Fibra dietaria	0 g	0%
Azucares	<1 g	
Proteínas	2 g	4%
Vitamina A	0 %	Hierro 6%
Calcio	2 %	Vitamina C 0%

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de su necesidad calórica.



ENUNCIADO	ETIQUETA A	ETIQUETA B
La <u>mayor</u> cantidad de sodio		
La <u>mayor</u> cantidad de carbohidratos		
La <u>mayor</u> cantidad de grasa saturada		
La <u>menor</u> cantidad de azúcar		
<u>Más</u> calorías		
<u>Más</u> grasa		
<u>Menos</u> sodio		
<u>Menor</u> cantidad de calorías		
<u>Mayor</u> cantidad de proteína		
<u>Mayor</u> cantidad de vitamina		
<u>Mayor</u> cantidad de calcio		



Colegio
Ricardo Olea
CORMUN RANCAGUA

Reflexión

a. ¿Qué te pareció la actividad?

b. ¿Lograste comparar las etiquetas? ¿Te fue fácil o difícil?

Leer la etiqueta nutricional es una herramienta valiosa que ayuda a los consumidores a tomar decisiones conscientes acerca de su plan de alimentación con el fin de mejorar su calidad de vida.

En el taller de cocina se trabaja con una gran variedad de alimentos envasados, es importante que tú logres interpretar el porcentaje de los nutrientes, para que asimiles si el producto que se va a elaborar es alto en calorías.



Solucionario

ENUNCIADO	ETIQUETA A	ETIQUETA B
La <u>mayor</u> cantidad de sodio		X
La <u>mayor</u> cantidad de carbohidratos	X	X
La <u>mayor</u> cantidad de grasa saturada	X	
La <u>menor</u> cantidad de azúcar		X
<u>Más</u> calorías	X	
<u>Más</u> grasa		X
<u>Menos</u> sodio	X	
<u>Menor</u> cantidad de calorías		X
<u>Mayor</u> cantidad de proteína	X	
<u>Mayor</u> cantidad de vitamina	X	
<u>Mayor</u> cantidad de calcio	X	