

Ciencias Naturales

Clase 24: Etiquetas nutricionales

Objetivo de la Clase:

Reconocer la contribución de diversos alimentos a partir de una investigación simple de diferentes etiquetas nutricionales.

Etiquetas nutricionales

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100ml	1 porción
Energía (Kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
H. de C. disp. (g)*	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0,2	24 %
Vitamina B12 (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0,4	5 %

(**) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

La información que ustedes ven acá, es la información sobre lo que nos comimos. Es importante considerar que arriba en la etiqueta, sale la cantidad en gramos o ml por porción y posteriormente el número de porciones por envase. Luego, más abajo, podemos encontrar el listado de nutrientes que presenta el alimento, como, por ejemplo, en este caso contiene Energía, Proteínas, Grasa total, H. de C más conocido como hidratos de carbono, Lactosa, Sodio, Potasio, Vitaminas B2 y B12, Calcio, Fósforo, Magnesio, Yodo, Zinc. Y al costado podremos encontrar la cantidad de los nutrientes según 100 ml (En algunas etiquetas nutricionales esta información puede variar) y según una porción.



Información nutricional

Proteína: Son nutrientes responsables de ciertas funciones de nuestro organismo, como por ejemplo en tejidos. Sirve para crecer, formar y reparar tejidos.

Grasa total: Es un nutriente del alimento que aporta gran cantidad de energía. Provee sabor, consistencia y le ayuda a sentirse lleno. Comer mucha grasa produce un gran número de problemas de salud.

Hidratos de carbono: Conocidos como azúcares, tienen como principal función aportar la energía necesaria al organismo de manera inmediata para la resolución de las tareas físicas diarias.

Lactosa: Azúcar de la leche

Sodio: La cantidad de sal que presenta el alimento.

Potasio: Mineral que el cuerpo necesita para funcionar normalmente. Ayuda a la función de los nervios, contracción de músculos y la constancia del ritmo cardíaco.

Calcio: es un mineral con muchos usos para el organismo. Formación de dientes y huesos saludables.

Zinc: Elemento importante para que el sistema de defensa del cuerpo funcione apropiadamente. Participa en la cicatrización de heridas y en el crecimiento y protección de infecciones.

10 reglas para leer la etiqueta de un alimento

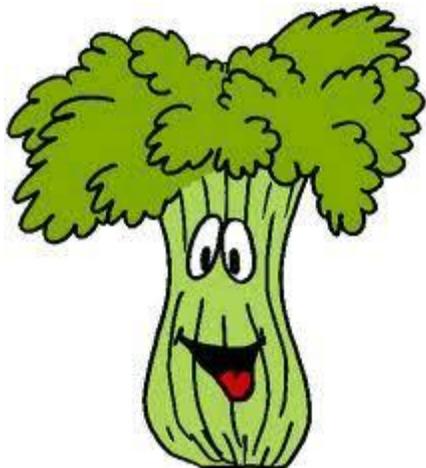
- 1.- El alimento es combustible: El cuerpo quema los alimentos para vivir.
- 2.- El combustible se quema: Esto crea energía o calorías.
- 3.- Conoce cuanto hay en una porción
- 4.- Las calorías enumeradas son por porción: No comas toda la caja.
- 5.- Conoce el tipo de combustible (calorías) que estás quemando: Grasas, carbohidratos y proteínas.
- 6.- ¿Que tan graso es tu combustible?
- 7.- El azúcar es demasiado dulce para tu tanque.
- 8.- El combustible Premium (para el cuerpo) tiene un montón de proteínas.
- 9.- Los ingredientes de los alimentos no deben estar en idioma extranjero.
- 10.- El combustible con demasiados ingredientes va a obstruir tu motor.

A continuación desarrolla la guía de trabajo: "Etiquetando mi alimento"

Guía de trabajo
“Etiquetando mi alimento”

Nombre y apellido: _____

Curso: _____ Fecha: _____



A continuación, completa el siguiente cuadro con la información nutricional de las etiquetas.

Alimento	Nutrientes que posee	Nutriente que se encuentra en mayor cantidad	Aporte energético (calorías) en 1 porción

Clase 25: Tren de los alimentos.

Objetivo de la Clase:

Identificar la proporción de los nutrientes que se deben consumir para mantener una dieta saludable a partir del análisis de información.

Dieta saludable

Los alimentos son fundamentales para sobrevivir, nos ayudan en nuestro crecimiento y a estar fuertes y sanos.

Para tener una buena alimentación variada y proporcionada, tenemos que conocer la **pirámide alimenticia** y seguir sus consejos.



Primer escalón

Dulces y golosinas:

Es el preferido de todos los niños. Pero es el peor de todos, hay que consumirlos muy poquito o nada. Tienen gran cantidad de calorías totalmente innecesarias para nuestro cuerpo, engordan muchísimo y no ayudan en nada. Muchos médicos dicen que esos alimentos son malos para la salud.



Segundo escalón

Proteínas:

La carne, el pescado y los huevos. Es muy importante variar estos alimentos cada día, no vale comer sólo carne y no comer pescado porque no te guste, de hecho se debería comer más pescado y huevo que carne.



Tercer escalón

Lácteos:

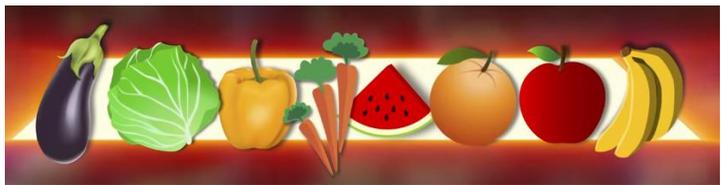
Son los que provienen de la leche como la que da una vaca lechera. En este grupo está el queso, los yogures y la mantequilla. Estos alimentos se deben tomar a diario de 1 a 3 veces al día.



Cuarto escalón

Frutas y verduras:

Estos alimentos nos llenan de vitaminas y de salud; nos permiten estar fuertes y sanos. Los médicos recomiendan comer 5 raciones al día de verduras y frutas; si lo haces tu cuerpo se lo agradecerá.



Quinto escalón

Hidratos de carbonos (carbohidratos):

Es la base de la pirámide, donde se encuentran los cereales, el pan, la pasta, el arroz o las papas. También son importantísimos y hay que comer algunos de estos alimentos a diario.





Además de seguir los consejos de la pirámide alimentaria o nutricional, tenemos que tener en cuenta otras series de indicaciones que nos dan los médicos y nutricionistas:

- 1.- Tenemos que procurar hacer las comidas dentro de un horario determinado.
- 2.- Comer en familia siempre que se pueda.
- 3.- Beber abundante agua.
- 4.- Tenemos que hacer todos los días deporte y ejercicio físico.

Si comemos bien y hacemos ejercicios, creceremos fuertes y sanos tanto física como intelectualmente.

A continuación desarrolla la actividad de la página 217 del texto del estudiante en una hoja de cuadernillo.

Clase 26: Función de los alimentos.

Objetivo de la Clase:

Agrupar alimentos según la función que cumplen en el organismo a partir de ejemplos.

Función de los alimentos.

Conocer para qué sirven los alimentos te servirá para elegir los más adecuados para cuidar tu salud.

Alimentos estructurales

En este tipo de alimentos abundan las **proteínas**, sustancias que ayudan a **formar** y **fortalecer** los diferentes componentes del cuerpo (como la sangre) y los órganos (como los huesos, los músculos, el cerebro, el estómago y el corazón).

Los principales alimentos estructurales son de origen animal (como las carnes, huevos y lácteos), pero también hay alimentos de origen vegetal, especialmente las legumbres (como las arvejas, los porotos, las lentejas y los garbanzos), que contienen muchas proteínas.



Alimentos energéticos

Estos alimentos contienen muchos **azúcares** o **grasas**, que son sustancias que **aportan energía**. Con la energía, especialmente la de los azúcares, pueden funcionar los diferentes componentes y órganos del cuerpo. Por ejemplo, los músculos se mueven, el cerebro piensa y siente y el corazón late.

Ejemplos de alimentos con muchos azúcares son los plátanos, las papas y los cereales (como el maíz, el arroz y el trigo) y los que se elaboran con ellos (como el pan y las pastas).

Entre los vegetales en los que abundan las grasas se cuentan algunos frutos (como las aceitunas y las paltas) y semillas (como las nueces, las almendras y la maravilla).

También existen alimentos de origen animal que contienen mucha grasa, como la mantequilla, la crema, la mayonesa y los embutidos (como las longanizas y las vienas).



Alimentos reguladores

Los alimentos de este tipo contienen abundantes **vitaminas** (como las vitaminas A, B, C, D y E) y **minerales** (como el calcio, el hierro y el sodio). Ambas sustancias son necesarias en baja cantidad para el **funcionamiento normal** de los componentes y órganos del cuerpo, lo que es muy importante para evitar enfermedades.

Todos los alimentos vegetales, especialmente los cereales, las legumbres y las frutas y hortalizas frescas (cuando se consumen crudas), aportan muchas vitaminas y minerales.

También los alimentos de origen animal, en particular los lácteos, los huevos y algunos pescados, contienen muchas vitaminas y minerales.





CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

A continuación realizarás la actividad de la página 216 del texto del estudiante en una hoja de cuadernillo.