Eje ALIMENTACIÓN - CLASE Nº 5

Tema: Etiquetado nutricional

Competencias a desarrollar

- Reconoce las necesidades básicas del organismo y los beneficios de una alimentación correcta.
- Explica los lineamientos de una alimentación saludable.

Objetivos de aprendizaje

- Conocer e interpretar la información nutricional en la etiqueta de diferentes alimentos.
- Aprender las disposiciones o normativas del etiquetado frontal con advertencias “exceso de” en relación a ciertos nutrientes críticos según la ley de “Promoción de la alimentación saludable”.
- Identificar cambios en el etiquetado nutricional, según la ley de Promoción de alimentos saludables.

Tareas previas

Visualizar los siguientes videos:

- ¿Cómo leer las etiquetas nutricionales? Nutrición con sabor. (2014) La etiqueta de información nutricional. En: https://youtu.be/mQNEIkw1YKE
- Etiquetado frontal de advertencias y perfil de nutrientes de la OPS/OMS. 2020. En: https://www.youtube.com/watch?v=oDoAl_O7OPQ
- Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS. 2021. En: https://www.youtube.com/watch?v=9TXbstkkMt8
- El Etiquetado Frontal de Alimentos ya es ley en Argentina. 2021. En: https://www.youtube.com/watch?v=Bs9SBUHsGk4

Leer los materiales:

- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Alimentos Argentinos. Seguridad Alimentaria. Folleto Rotulado Nutricional. Recuperado de: ¿Qué mirar en el rótulo nutricional?
- Karavaski,N. y Curriá, M. Importancia de la correcta interpretación del rotulado nutricional. Fronteras en Medicina 2020;15(1):3135. La importancia de la correcta interpretación del rotulado nutricional
- Proyecto Etiquetado. https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2021/01/Proyecto_Etiquetado.pdf

- Organización Panamericana de la Salud. Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Washington, DC : OPS, 2016. ISBN 978-92-75-31873-7. Pags 13 a 19. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y
- El alcohol en las bebidas. Campañas 2007- Alcohol y menores. El alcohol te destroza por partida doble.
- Salinas L. (2022) Informática Salinas L. (2022) Informatica -Uso Basico de Procesador de textos, Formatos, Estilos Bibliográficos.pdf

Recomedaciones

- Cuando realice las tareas anteriores subraye las ideas principales con un color y las secundarias con otro.
- Anote los conceptos, palabras o nombres de científicos que le resulten desconocidas; busque los significados y las biografías.

Actividades grupales

Los alumnos trabajarán en los grupos ya conformados, con la **información de la etiqueta nutricional y del etiquetado frontal de advertencias de dos alimentos envasados**, las cuales serán facilitadas por el docente en clase, dentro de cada comisión.

1) A partir de las etiquetas asignadas responder:

a) ¿A cuánto equivale una porción del alimento?
b) ¿Cuál es el valor energético de ese alimento, por porción, expresado en Kcal?a) ¿y si se comiera dos porciones, cuánto sería el valor energético?
c) ¿Cuántas Kcal aporta cada macronutriente, por porción, teniendo en cuenta el aporte en gramos de cada uno de ellos?
d) ¿Cuál es el aporte por porción, en porcentaje, de los macronutrientes, para un Valor Calórico Total diario promedio de 2000 Kilocalorías (Kcal)? ¿Cómo se denomina? ¿Cómo se simboliza? ¿Qué información me brinda? ¿Cuál es su utilidad en el etiquetado? ¿A partir de qué valor se considera alto?
e) ¿Cuáles son los nutrientes críticos presentes en los alimentos envasados asignados?
f) ¿Cuáles son los puntos de corte(límite máximo)de cada uno de los nutrientes críticos, que me permite determinar, si está presente en exceso en un alimento envasado?
g) ¿Cómo se identifican estos nutrientes críticos si se sobrepasa el límite máximo establecido para cada uno de ellos,según la ley de “Promoción de la alimentación saludable”.

h) ¿Qué relación tienen estos nutrientes críticos con la salud o con la aparición de enfermedades?
i) A partir de los datos de la etiqueta nutricional de cada alimento asignado, justificar mediante cálculo/s, cada uno de los sellos de advertencia que incluyen en la cara frontal de su envase
j) ¿Qué prohibición tendrían los productos envasados, facilitados por el docente, según la "Ley de promoción de alimentación saludable"?

2) La chicha (nombre que reciben diversas variedades de bebidas derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz y otros cereales originarios de América; aunque también, en menor medida, se suelen preparar a partir de la fermentación de diferentes cereales y frutas) ha sido consumida por los indígenas andinos desde hace siglos. Cuando se prepara a partir de las variedades de maíz pigmentadas, su color varía de rojo a púrpura. El contenido alcohólico de la chicha varía entre 2 % y 12 %. **Deberán calcular la cantidad de gramos de alcohol y las calorías aportadas a partir de ellos, generados por la ingesta de chicha** (el docente, en clase, les aportará los datos de los mililitros y la graduación alcohólica que utilizarán para el cálculo).

3) Puesta en común. Al finalizar el trabajo grupal, representantes de los grupos, elegidos al azar, presentarán ante los integrantes de la comisión, los resultados o productos realizados. Los demás grupos pueden participar realizando aportes, comentarios, sugerencias, preguntas, etc.

4) Te proponemos en esta semana, que con la actividad del **Hotspots**, (puntos calientes), puedas con tus compañeros de grupo acordar una decisión referida a una consigna que les facilitará el docente en clase.

! Atención

Deberán asistir a la clase presencial, en el día, horario y salón que le fue asignado a la comisión, en el campus Sargento Cabral 2001.

Deberá asistir a clase con:
Un papel afiche de color claro (uno por grupo).
Fibrones
Cinta de papel o de pintor

Pueden llevar su computadora personal o celular para acceder a los materiales; si lo consideran necesario pueden asistir con el material impreso.