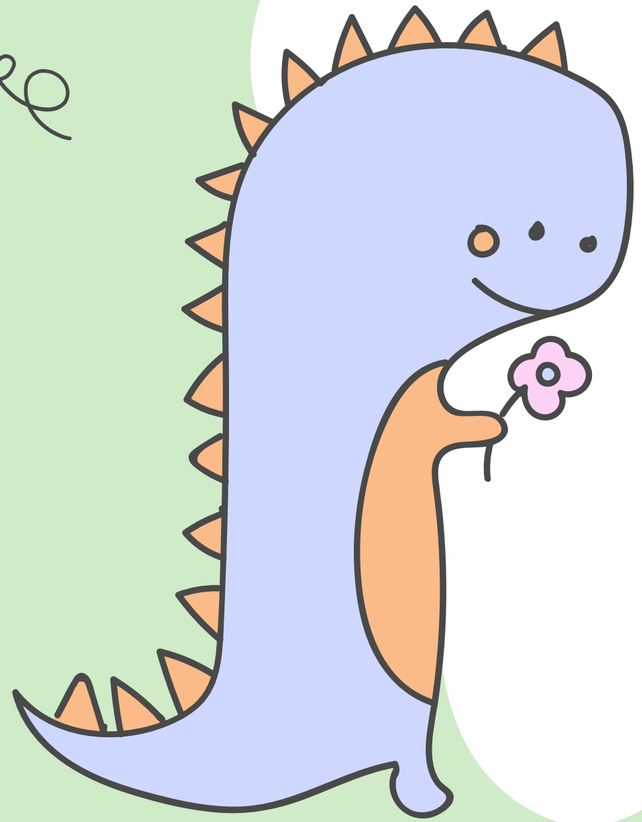
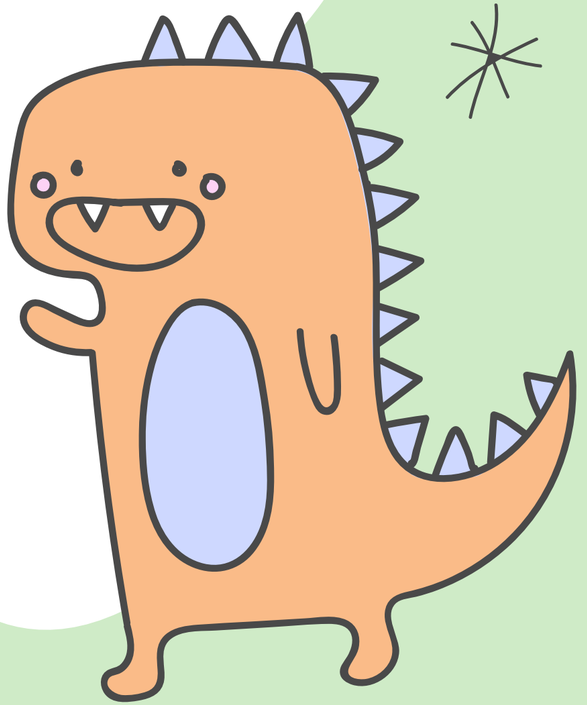
Plato Nutricional Rotulado





Plato nutricional

Distribución acorde fue la siguiente:



1- <u>Verduras y frutas:</u> el 45% de mi plato debe ser verduras y frutas. Elegir variedad de los mismos y al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica.

2- Legumbres, cereales, papa, pan y pasta: 27%. Se intenta promover el consumo de hidratos de carbono complejos, 4 porciones por día. Una porción equivale a 60 g de pan o 125 g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas.

3- <u>Leche, yogurt y queso:</u> 12%. Se busca promover el consumo de 3 porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o parcialmente descremada) preferentemente, una porción equivale a una tasa de leche liquida o un pote de yogurt o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco.

4-<u>Carnes y huevo:</u> 9%. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. 1 porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo.

5- <u>Aceite, futas secas y semillas:</u> 4% se intenta resaltar la incorporación de las frutas secas y semillas. Uso de aceite preferentemente crudo. 3 porciones por día de este grupo. Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puño cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas.

6- <u>Alimentos de consumo opcional</u>: 3% de la imagen, no es la intención resaltar este grupo. Son alimentos arraigados a las costumbres y la cultura. La presencia en la gráfica resalta el concepto de que su elección debe ser medida y opcional.

Colores de los grupos de alimentos

1-Verduras y frutas: color verde buscando transmitir en el mensaje la recomendación técnica que apunta a aumentar la variedad de este grupo
2-Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: amarillo/beige asociado al uso de integrales y fomentar el aumento de consumo.
3- Leche, yogurt y queso: verde claro por estar asociado a los descremados.
4-Carnes y huevos: rosado, siendo necesario resaltar el pescado fresco para estimular su consumo y como opción enlatados.
5-Aceites, frutas secas y semillas: marrones
6-Alimentos de consumo opcional: rojo para desalentar el consumo habitual y alertar.



Macronutrientes:

Hidratos de carbono: 55 %
Lípidos: 30%
Proteínas: 15%
Dieta: 2000 kcal

4kcal =1100 kcal/4= 275 gr.
9kcal = 600 kcal/9= 67 gr.
4kcal =300 kcal/4= 75 gr.

Hidratos de carbono
2000 kcal ----------100%
1100 kcal ----------55%

Lípidos
2000 kcal ----------100%
600 kcal ---------- 30%

Proteínas
2000 kcal ---------- 100%
300 kcal ---------- 15%

Hidratos de carbono
1 gr ---------- 4 kcal
275 gr --------- 1100 kcal

Lípidos
1 gr ---------- 9 kcal
67 gr --------- 600 kcal

Proteínas
1gr ----------4 kcal
75 gr ---------- 300 kcal

¿Qué hay que tener en cuenta en el rótulo nutricional?

Nutrientes de declaración obligatoria

Porción y su equivalente en medidas caseras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción 25g (1 taza)			
	Cantidad por 100g	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	488 kcal	122 kcal	6%
Carbohidratos	60 g	15 g	5%
Proteínas	7,2 g	1,8 g	2%
Grasas totales	24 g	6 g	11%
Grasas saturadas	4 g	1 g	5%
Grasas trans	0 g	0 g	---
Fibra alimentaria	6,4 g	1,6 g	6%
Sodio	180 mg	45 mg	2%

Cantidades de nutrientes por 100g

Cantidades de nutrientes por porción

Porcentaje de Valor Diario que contiene una porción

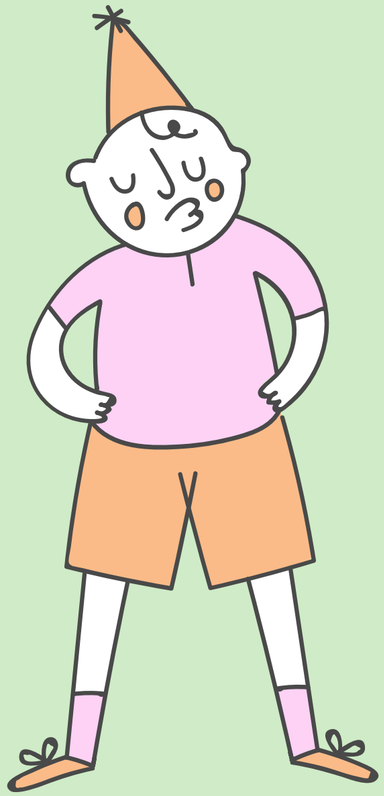
La información nutricional debe estar expresada por **porción**, incluyendo la medida casera correspondiente.

2000 kcal: tengo 6% valor energético

5% de 100

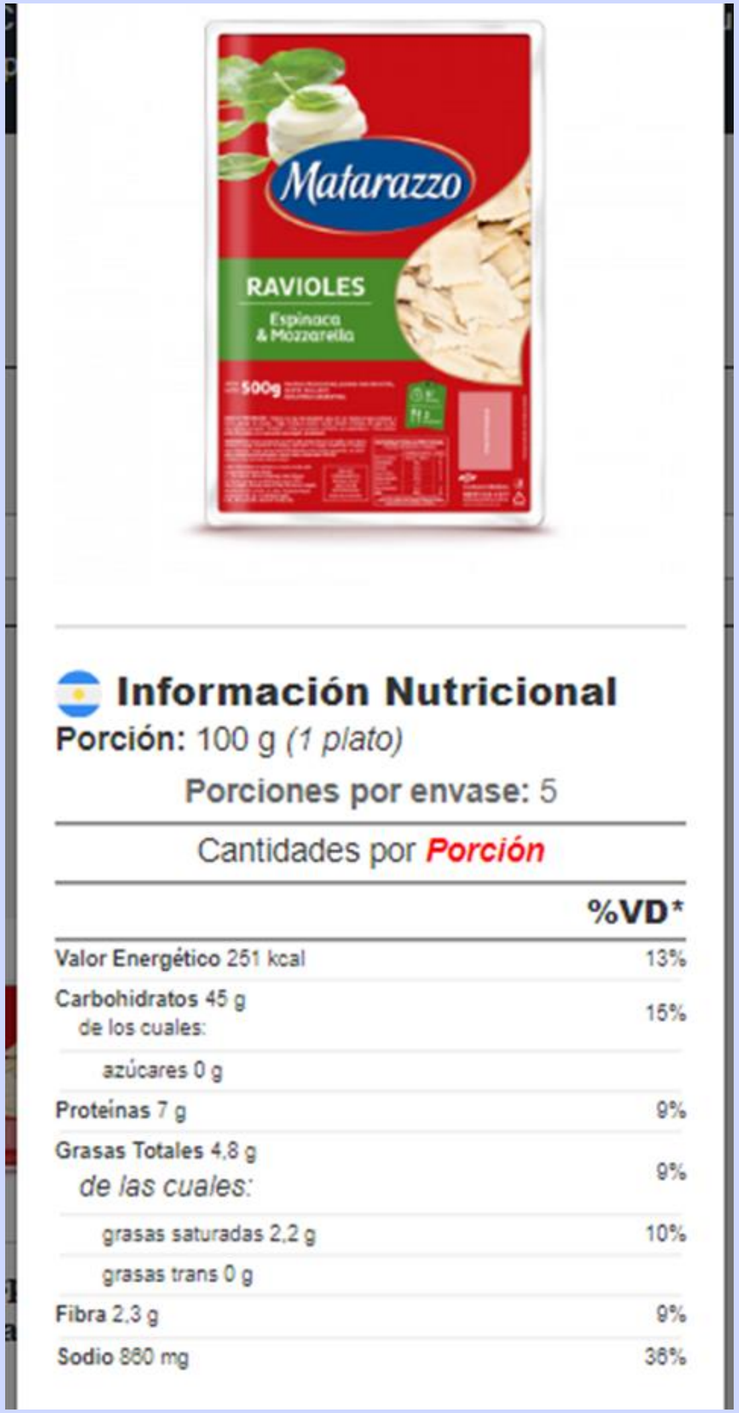
2% de 100

11% de 100



Eje: en la galletita rellena la porción equivale a 30 g. (3 unidades) si duplico la porción que voy a consumir y como 6 galletitas, lo mismo ocurre con la porción, es decir, se duplica la cantidad de calorías, como así del resto de los nutrientes.

VD%: es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.



Información Nutricional

Porción: 100 g *(1 plato)*

Porciones por envase: 5

Cantidades por *Porción*	%VD*
Valor Energético 251 kcal	13%
Carbohidratos 45 g de los cuales:	15%
azúcares 0 g	
Proteínas 7 g	9%
Grasas Totales 4,8 g *de las cuales:*	9%
grasas saturadas 2,2 g	10%
grasas trans 0 g	
Fibra 2,3 g	9%
Sodio 860 mg	36%

Ejemplo de preguntas

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?
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) ¿Qué sello/sellos de advertencia con respecto a los nutrientes críticos consideran que deberían estar incluidos en la cara principal de los envases, teniendo presente la información de la etiqueta nutricional? Fundamentar la respuesta (a partir del material aportado por la asignatura para esta clase).
f) Enumerar las características de los sellos de advertencia, según la "Ley de promoción de alimentación saludable".
g) ¿Qué relación tienen estos nutrientes críticos con la salud o con la aparición de enfermedades?
h) ¿Qué consecuencias traería la presencia de un sello de advertencia en el envase del producto? Ejemplifique.

Alcohol, Etanol

Formula General: G° x ml x 0,80/100

1 g de alcohol: 7 kcal (calorías vacías)

Cerveza:
473 CC
5°



RUBIA | 473CC | LATA



Whisky:
195 ml
40°

vino
ml

Café al coñac
70 cl

Fernet con Coca

FERNET

1ml----7kcal
20ml----140kcal

*G°39 x 20ml x 0,80/100=6,24



GASEOSA

200 ml (un vaso) de gaseosa aporta 105 Kcal.

200ml ------- 105 Kcal
100ml---------- 42Kcal.

La suma (140Kcal de fernet, 60 Kcal de gaseosa) da un total de 200Kcal/ml.

En el preparado de un vaso de fernet con coca hay una graduación de alcohol de 6,24.