Alimentación Guía N°5

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.

(ETIQUETA A MODO DE GUIA)

Información Nutricional

Porción: 57 g *(1 alfajor)*

Porciones por envase: 0

Cantidades por ***Porción***

	%VD*
Valor Energético 289 kcal	14%
Carbohidratos 33 g de los cuales:	11%
azúcares 21 g	
Proteínas 2,9 g	4%
Grasas Totales 16 g *de las cuales:*	29%
grasas saturadas 8,6 g	39%
grasas monoinsaturadas 5,6 g	
grasas poliinsaturadas 1,3 g	
grasas trans 0,3 g	
colesterol 4,9 mg	
Fibra 1,9 g	8%
Sodio 49 mg	2%

* % Valores Diarios en base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Alfajor triple Pepitos

Alfajor de tres tapas relleno con mousse de chocolate con baño de repostería



Información Nutricional

Porción: 57 g *(1 alfajor)*

Porciones por envase: 0

Cantidades por ***Porción***



1) A partir de las etiquetas asignadas responder:

a) ¿A cuánto equivale una porción del alimento?

57 gramos (1 alfajor)

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?

289 kcal. Es el 14% del valor diario, si comiera dos porciones (dos alfajores) seria 578 kcal.

c) ¿Cuántas Kcal aporta cada macronutriente, por porción, teniendo en cuenta el aporte en gramos de cada uno de ellos?

(1 g de HDC = 4 kcal)

Carbohidratos 33 g ---------- 132 kcal

(1 g de prot = 4 kcal)

Proteínas 2,9 g ---------- 11,6 kcal

(1g de lípidos = 9 kcal)

Grasas Totales 16 g ---------- 144 kcal

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?

Carbohidratos 11% del VD (Valor diario)

Proteínas 4% del VD

Grasas totales 29% del VD

El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Para calcular el porcentaje del Valor Diario (% VD) del valor energético y de cada nutriente que aporta la porción del alimento se utilizan los Valores Diarios de Referencia de Nutrientes, que son los que deberíamos consumir a lo largo del día. Se simboliza con “VD”

La utilidad principal del Valor Diario (VD) o Valor Diario de Referencia (VDR) en el etiquetado nutricional es:

- Permite al consumidor evaluar rápidamente qué tan alto o bajo es el contenido de un nutriente específico en relación a las necesidades dietéticas diarias.
- Facilita la comparación del contenido nutricional entre diferentes alimentos de la misma categoría.
- Ayuda a tomar decisiones informadas sobre qué alimentos elegir para cumplir con una dieta equilibrada y saludable.
- Promueve la concientización sobre el consumo de nutrientes que deben limitarse (grasas saturadas, sodio, azúcares) o incrementarse (fibra, vitaminas, minerales).

se consideran altos los siguientes porcentajes de Valor Diario (%VD):

- Grasas totales: 20% o más del VD se considera alto
- Grasas saturadas: 5% o más del VD se considera alto
- Colesterol: 20% o más del VD se considera alto
- Sodio: 20% o más del VD se considera alto
- Fibra: No hay una definición estándar, pero 20% o más suele considerarse una buena fuente de fibra.

Para la mayoría de los nutrientes, un %VD de 20% o más por porción se considera alto.

e) ¿Cuáles son los nutrientes críticos presentes en los alimentos envasados asignados?

Los nutrientes críticos presentes en este alimento envasado son:

- Grasas totales (29% del VD): Un porcentaje de valor diario alto de grasas totales puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y obesidad si se consume en exceso.
- Grasas saturadas (39% del VD): Este nivel muy elevado de grasas saturadas es preocupante, ya que un consumo excesivo se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y niveles altos de colesterol LDL.
- Azúcares (21g): Aunque no se proporciona el %VD, 21g de azúcares por porción se considera una cantidad considerable, especialmente si proviene de azúcares añadidos.

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?

Panel C. Criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS para indicar los productos procesados y ultraprocesados que contienen una cantidad excesiva de sodio, azúcares libres, otros edulcorantes, grasas saturadas, total de grasas y grasas trans

Sodio	Azúcares libres	Otros edulcorantes	Total de grasas	Grasas saturadas	Grasas trans
≥ 1 mg de sodio por 1 kcal	≥ 10% del total de energía proveniente de azúcares libres	Cualquier cantidad de otros edulcorantes	≥ 30% del total de energía proveniente del total de grasas	≥ 10% del total de energía proveniente de grasas saturadas	≥ 1% del total de energía proveniente de grasas trans

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”.

Según la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, si un alimento envasado sobrepasa los límites máximos establecidos para los nutrientes críticos, debe identificarse con un sello o etiqueta de advertencia frontal en el envase. Los criterios generalmente son:

1. **Grasas saturadas:** Se debe colocar un sello "Alto en grasas saturadas" si excede el límite de 4g por porción o 3g por 100g de producto.
2. **Azúcares:** Se debe colocar un sello "Alto en azúcares" si excede el límite de 10g por porción o 5g por 100ml de producto.
3. **Sodio:** Se debe colocar un sello "Alto en sodio" si excede el límite de 400mg por porción o 100mg por 100g de producto sólido.
4. **Grasas trans**: En algunos países se requiere un sello "Contiene grasas trans" si hay presencia de grasas trans industriales.

5. **Calorías:** Algunos países también establecen límites para un sello "Alto en calorías" cuando se exceden las 275 kcal por porción.

h) ¿Qué relación tienen estos nutrientes críticos con la salud o con la aparición de enfermedades?

Los nutrientes críticos como las grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos, sodio y calorías tienen una estrecha relación con el riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas no transmisibles si se consumen en exceso.

- Grasas saturadas y grasas trans: Aumentan los niveles de colesterol LDL ("malo") en sangre. Incrementan el riesgo de enfermedades cardiovasculares como infarto, accidente cerebrovascular. Contribuyen a la obesidad y resistencia a la insulina.
- Azúcares añadidos: Promueven el aumento de peso y obesidad. Aumentan el riesgo de diabetes tipo 2. Elevan los niveles de triglicéridos en sangre. Están vinculados con enfermedades hepáticas no alcohólicas.
- Sodio: Consumo excesivo aumenta la presión arterial. Incrementa el riesgo de hipertensión, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.
- Calorías en exceso: Promueven el sobrepeso y obesidad. Aumentan el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

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

Los sellos que contiene el alimento seleccionado son:

Exceso en azucares:

(si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de los azúcares libres (gramos de azúcares libres x 4 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal))

Ej.:

Cantidad de azúcares libres = 21 g

Cantidad total de energía (kcal) del producto = 289 kcal

Cálculos:

Energía proveniente de los azúcares libres = 21 g × 4 kcal/g = 84 kcal

Porcentaje de energía proveniente de los azúcares libres = (84 kcal / 289 kcal) × 100% = 29.07%

Dado que el porcentaje de energía proveniente de los azúcares libres (29.07%) es mayor al 10% del total de energía (kcal) del producto, se cumple la condición mencionada

Exceso en grasas totales:

(si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (kcal).)

Ej.:

Cantidad de grasas totales = 16 g

Cantidad total de energía (kcal) del producto = 289 kcal

Cálculos:

Energía proveniente de las grasas totales = 16 g × 9 kcal/g = 144 kcal

Porcentaje de energía proveniente de las grasas totales = (144 kcal / 289 kcal) × 100% = 49.83%

Dado que el porcentaje de energía proveniente de las grasas totales (49.83%) es mayor al 30% del total de energía (kcal) del producto, se cumple la condición mencionada

Exceso en grasas saturadas:

(si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente de grasas saturadas (gramos de grasas saturadas x 9 kcal) es igual o mayor a 10% del total de energía (kcal))

Ej.:

Cantidad de grasas saturadas = 8,6 g

Cantidad total de energía (kcal) del producto = 289 kcal

Cálculos:

Energía proveniente de las grasas saturadas = 8,6 g × 9 kcal/g = 77,4 kcal

Porcentaje de energía proveniente de las grasas saturadas = (77,4 kcal / 289 kcal) × 100% = 26,78%

Dado que el porcentaje de energía proveniente de las grasas saturadas (26,78%) es mayor al 10% del total de energía (kcal) del producto, se cumple la condición mencionada

Exceso de calorías:

Un alimento tiene exceso de calorías si su valor energético (kcal) excede el 14% del valor diario de referencia de calorías. El valor diario de referencia de calorías es de 2000 kcal.

Valor energético del alimento = 289 kcal

Cálculos:

14% del valor diario de referencia de calorías = 2000 kcal x 0.14 = 280 kcal

El valor energético del alimento (289 kcal) es mayor que el 14% del valor diario de referencia de calorías (280 kcal).

Por lo tanto, según los sellos de etiquetado nutricional, el alimento en cuestión posee exceso de calorías, ya que su valor energético (289 kcal) excede el 14% del valor diario de referencia de calorías (280 kcal).

j) ¿Qué prohibición tendrían los productos envasados, facilitados por el docente, según la “Ley de promoción de alimentación saludable”?

EJEMPLO:

Según la información nutricional proporcionada del producto y los criterios de la "Ley de promoción de alimentación saludable", este producto tendría las siguientes prohibiciones:

Prohibición de publicidad dirigida a menores de 14 años: Debido a que el producto excede los límites máximos permitidos de:

- Grasas totales (excede el 30% del valor energético total)
- Grasas saturadas (excede el 10% del valor energético total)
- Azúcares (excede el 10% del valor energético total)

Prohibición de ventas y publicidad en establecimientos de educación básica y media: Por las mismas razones que la prohibición anterior, al exceder los límites de grasas totales, grasas saturadas y azúcares.

Prohibición de entrega de obsequios o incentivos con la compra del producto: Nuevamente, por exceder los límites de nutrientes críticos mencionados.

Es importante mencionar que, aunque el producto excede ligeramente el 14% del valor energético total considerado como exceso de calorías, esto por sí solo no activa las prohibiciones de la ley. Son los excesos en grasas totales, grasas saturadas y azúcares los que desencadenan las prohibiciones mencionadas.

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).

CALCULO DE ALCOHOL:

$$\frac{ml \times graduacion\ alcoholica \times 0{,}80}{100} = gramos \times 7kcal = Calorias\ consumidas$$

Ejemplo:

Ml: 45 ml Graduación: 12° 1g = 7kcal

Calculo:

$$\frac{45 \times 12 \times 0{,}80}{100} = 4{,}32\ g \times 7\ Kcal = 30{,}24\ kcal$$

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.