

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____



Trabajo individual:

Los ingredientes y la información nutricional en la etiqueta de los alimentos. ¿En qué nos ayudan?

La Pirámide de Alimentación Saludable y los alimentos para días especiales. ¿Por qué se recomienda el consumo ocasional de ciertos alimentos?

Los ingredientes y el etiquetado nutricional

Nuestro cuerpo necesita diversidad de nutrientes para funcionar correctamente, y cada uno de ellos en una determinada proporción. La Pirámide de Alimentación Saludable ordena los alimentos teniendo en cuenta:

- Los nutrientes que aportan y
- Cuantas veces se recomienda tomarlos, también llamado frecuencia de consumo.

En la cúspide de la Pirámide se sitúan los alimentos cuya frecuencia recomendada de consumo es ocasional, ya que nos aportan cantidades importantes de nutrientes que nuestro cuerpo necesita en pocas o muy pocas proporciones, principalmente azúcar, grasas saturadas y sal.

Saber escoger bien los alimentos que tomamos es fundamental para crecer con salud.

Si sabemos qué lugar ocupa cada tipo de alimentos en la alimentación saludable podremos aportar los nutrientes que nuestro cuerpo necesita en la proporción adecuada.

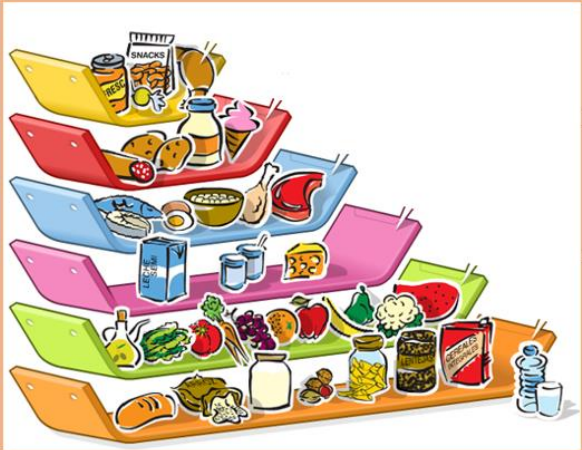
Por suerte, tenemos herramientas que nos ayudan a situar los alimentos en la Pirámide de Alimentación Saludable. Y de este modo saber si un alimento es adecuado para tomarlo todos los días, varias veces a la semana o dejarlo para ocasiones especiales. Estas herramientas son la

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

información sobre los ingredientes y los valores nutricionales, que nos aporta la etiqueta de los alimentos.

Consumo Ocasional		<ul style="list-style-type: none">• Snacks saldados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales
Consumo Semanal		<ul style="list-style-type: none">• Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.• Pescado azul, al menos 1 vez• Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces• Huevo de 2 a 4 veces• Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez
Consumo Diario		<ul style="list-style-type: none">• Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales• Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas• Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres• Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.
<p>Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.</p>		
<p>©Consum 2016. Todos los derechos reservados teamconsum.es</p>		

Empecemos por los ingredientes.

Es una información sobre el alimento que tiene que estar obligatoriamente en su etiqueta. Los ingredientes tienen que estar ordenados por su peso, de mayor a menor.

Por ejemplo, en una etiqueta de yogur natural en cuya lista de ingredientes indica:

“Leche fresca pasteurizada, leche desnatada en polvo y fermentos lácteos”.

Por cómo están ordenados, sabremos que contiene mayor cantidad de leche que de fermentos lácteos.

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

Sigamos por el etiquetado nutricional.

Nos aporta información por cada 100 gramos de producto, o por cada porción o unidad de consumo y también tiene que estar obligatoriamente en su etiqueta.

Entre otros datos, el etiquetado nutricional nos permite conocer la cantidad de sal, el tipo de grasas y de hidratos de carbono que contiene, junto a su cantidad. Y nos interesa saberlo, porque nuestro organismo necesita una determinada proporción de cada uno de ellos para estar sano.

Imaginemos que, un día especial, nos apetece un tentempié tipo galletas y tenemos tres productos muy parecidos para escoger: Producto A, Producto B y Producto C. ¿Cómo lo hacemos para decidirnos?

Producto A		Producto B		Producto C	
Valor Energético	423 Kcal	Valor Energético	520 Kcal	Valor Energético	387 Kcal
Grasas	10 g	Grasas	28 g	Grasas	22 g
de las cuales saturadas	1 g	de las cuales saturadas	16 g	de las cuales saturadas	3 g
Hidratos de carbono	74 g	Hidratos de carbono	61 g	Hidratos de carbono	47 g
de los cuales azúcares	17 g	de los cuales azúcares	55 g	de los cuales azúcares	2 g
Fibra alimentaria	5 g	Fibra alimentaria	1 g	Fibra alimentaria	4 g
Proteínas	7 g	Proteínas	6 g	Proteínas	6 g
Sal	1 g	Sal	1 g	Sal	1 g

Primero. Nos aseguramos que los ingredientes que contiene no nos sentarán mal y que su fecha de caducidad y estado es correcto.

Segundo. Analizaremos el etiquetado nutricional, fijándonos en la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal que contienen estos alimentos:

- Observamos que el **mayor contenido en grasas saturadas y en azúcar** es el del **Producto B**, por tanto, no sería la mejor opción de las tres a escoger. Si expresamos sus valores de mayor a menor, quedan ordenados de la siguiente manera.

<u>Grasas Saturadas por cada 100 g de producto</u>			<u>Azúcares por cada 100 g de producto</u>		
PRODUCTO B	PRODUCTO C	PRODUCTO A	PRODUCTO B	PRODUCTO A	PRODUCTO C
16 g	> 3 g	> 1 g	55 g	> 17 g	> 2 g

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

- Y entonces, descartado el B, por cuál nos decidiríamos. ¿El producto A o el C?

Este análisis es un poco más complejo, puesto que mientras el producto A tiene un mayor contenido en Hidratos de Carbono por cada 100 g de producto (74 g), el producto C tiene mayor contenido en grasas por cada 100 g de producto (22 g)

Para saber cuál de los dos nos conviene más, deberíamos poner en la balanza los alimentos que hemos tomado durante el día. Para que una alimentación sea saludable debe ser equilibrada, para que al final de día le aportemos la cantidad y proporción de nutrientes que el organismo necesita.

En cualquier caso, si aprendemos a interpretar la información que nos da la etiqueta y el etiquetado nutricional de los alimentos, tendremos mayor capacidad para comparar y decidir si un alimento es adecuado para tomar habitualmente o dejarlo para una ocasión especiales, e incluso cuál escoger en los días especiales. El objetivo: ¡Crecer con salud!

En las actividades que te proponemos a continuación aprenderás un poco más sobre cómo hacerlo.

La etiqueta de los alimentos nos aporta muchísima más información útil, pero para las actividades que os proponemos a continuación, vamos a quedarnos solamente con: los ingredientes y la información nutricional.



¿Sobre qué nos informa la etiqueta y el etiquetado nutricional de los alimentos?

Apoyándote en la información del texto anterior, responde verdadero o falso a las siguientes afirmaciones.

Los ingredientes indicados en la etiqueta de los alimentos, están ordenados por su peso de mayor a menor. De este modo, un alimento contiene mayor cantidad del primer ingrediente indicado en su etiqueta que del último. Verdadero o Falso _____

Entre otros datos, el etiquetado nutricional nos permite conocer la cantidad de sal, el tipo de grasas y de hidratos de carbono que contiene, junto a su cantidad. Y nos interesa saberlo, porque nuestro organismo necesita una determinada proporción de cada uno de ellos para estar sano. Verdadero o Falso _____

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

Los ingredientes de la etiqueta y el etiquetado nutricional nos ayudan a decidir si un alimento es adecuado para tomar habitualmente o dejarlo para una ocasión especial. Verdadero o Falso

Nuestro cuerpo necesita grandes cantidades de grasas saturadas, azúcares y sal para crecer con salud. Verdadero o falso _____



¿Qué alimentos se sitúan en la cúspide de la Pirámide de Alimentación?

Observa la Pirámide de Alimentación que te hemos mostrado en las páginas anteriores:

Fíjate en los alimentos situados en el piso más alto. Se recomienda un consumo ocasional porque contienen mayor proporción de algunos ingredientes que nuestro organismo necesita en pocas proporciones o casi nada. Principalmente son con un exceso de sal, azúcar y/o grasas saturadas.

¡Una ocasión especial no se produce todos los días! Ir al cine, visitar unos primos muy lejanos, celebrar un cumpleaños... En estas ocasiones especiales, además de hacer cosas que no hacemos todos los días, acostumbramos a celebrar la ocasión con un alimento o comida especial, con amigos o con la familia

¿Recuerdas alguna ocasión especial que hayas celebrado? ¿Qué alimentos tomaste?

Ocasión especial	¿Qué alimentos tomaste?

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

Trabajo en equipo

Análisis de etiquetas.

¿Qué lugar ocupan en la Pirámide algunos alimentos habitualmente consumidos?

¿Por qué ocupan ese lugar? Justificamos la respuesta a partir del etiquetado

Teniendo en cuenta lo que habéis aprendido en las actividades individuales, seguro que ya estáis más que preparados para decidir qué alimentos dejaréis para ocasiones especiales o moderaréis su consumo.

Vuestro objetivo es trabajar en equipo analizando información del etiquetado de algunos alimentos, para explicar la posición que ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable.

Fijaos bien en las parejas de alimentos que os proponemos a continuación. ¿Qué frecuencia de consumo pensáis que tiene cada uno de ellos? ¿Tomaríais alimentos de este tipo todos los días, varias veces a la semana o en ocasiones especiales?

Equipo 1. El desayuno en casa: Croissant o rebanada de pan integral.

Equipo 2. Para acompañar el pescado: Mahonesa o salsa Ketchup.

Equipo 3. Una merienda: Un yogur natural o un helado.

Equipo 4. El desayuno en el cole: Bollos de chocolate o bocadillo de queso.

Equipo 5. Para beber: Agua o refresco.

1

Antes de analizar la información de las etiquetas de los alimentos de vuestro equipo, indicad qué posición ocupan en la Pirámide de Alimentación: Consumo diario, consumo Varias veces a la semana o consumo en ocasiones especiales. Puedes buscar tu respuesta en la [Pirámide](#)

Equipo _____

Alimento 1 _____ Pensamos que debería tomarse: _____

Alimento 2 _____ Pensamos que debería tomarse: _____

Los alimentos para días especiales

¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

Nombre _____

2

Ahora, analizando la información que os ofrece la etiqueta. ¿Podéis explicar el motivo por el que los alimentos de vuestro equipo ocupan ese lugar?

Equipo: _____	
_____	_____
(Nombre del alimento 1 que indica la etiqueta)	(Nombre del alimento 2 que indica la etiqueta)
Información sobre los ingredientes que indica la etiqueta:	
Ingredientes que contiene:	Ingredientes que contiene:
_____	_____
(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)	(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)
Información sobre los valores nutricionales que indica la etiqueta	
Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos	Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos
Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos	Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos
Cantidad de sal _____ gramos	Cantidad de sal _____ gramos
¿En qué lugar los sitúa la Pirámide de Alimentación saludable?	
<input type="radio"/> TODOS LOS DÍAS <input type="radio"/> VARIAS VECES A LA SEMANA <input type="radio"/> OCASIONES ESPECIALES	<input type="radio"/> TODOS LOS DÍAS <input type="radio"/> VARIAS VECES A LA SEMANA <input type="radio"/> OCASIONES ESPECIALES
¿Por qué pensáis que ocupa ese lugar en la Pirámide? Utilizad como argumento los datos que habéis analizado de cada producto	
_____	_____