

Guía de actividades de clase

**(ProFA) Alimentación Saludable**

Curso virtual

****

**Comparación de etiquetas nutricionales**

**Objetivo:** Aprender a interpretar el etiquetado nutrimental y comparar dos alimentos industrializados de acuerdo con su declaración nutrimental.

**Descripción:**

1. Elegir dos productos procesados similares de diferente marca, cuyo consumo sea **habitual** (distintos a los alimentos exceptuados de la declaración nutrimental).
2. Organizar la declaración nutrimental en una tabla (expresada en 100 g o 100 ml).
3. Tomar una foto tanto de la parte frontal, como de la parte de la declaración nutrimental (lo más nítidas posible).
4. Completar la siguiente información:

|  |  |
| --- | --- |
| **Producto 1** | **Producto 2** |
| Crema de cacahuate Kirkland. | Crema de cacahuate Skippy. |
| Foto frontal: | Foto frontal: |
| Foto de la declaración nutrimental: | Foto de la declaración nutrimental: |





|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Producto 1** | | | | | **Producto 2** | | | | | |
| **Información nutrimental/** | **Por 100 g** | **¿Contiene sello?** | | | **Información nutrimental/** | **Por 100 g**  **o 100 ml** | **¿Contiene sello?** | | | |
| Contenido energético/Calorías: |  |  | | | Contenido energético/Calorías: |  |  | | | |
| Proteínas: |  |  | | |  |  |  | | | |
| Grasas (lípidos)/Grasas totales: |  |  | | | Grasas (lípidos)/Grasas totales: |  |  | | | |
| **Grasa saturada:** |  |  | | | **Grasa saturada:** |  |  | | | |
| **Grasas trans:** |  |  | | | **Grasas trans:** |  |  | | | |
| Hidratos de carbono disponibles: |  |  | | | Hidratos de carbono disponibles: |  |  | | | |
| Azúcares: |  |  | | | Azúcares: |  |  | | | |
| **Azúcares añadidos:** |  |  | | | **Azúcares añadidos:** |  |  | | | |
| Fibra dietética: |  |  | | | Fibra dietética: |  |  | | | |
| **Sodio:** |  |  | | | **Sodio:** |  |  | | | |
| **Responda las siguientes preguntas:** | | | | | | | | | |
|  | | | **Sí** | **No** |  | | | **Sí** | **No** |
| ¿Contiene cafeína? | | |  |  | ¿Contiene cafeína? | | |  |  |
| ¿Contiene edulcorantes no calóricos o polialcoholes? | | |  |  | ¿Contiene edulcorantes no calóricos o polialcoholes? | | |  |  |
| ¿Cuántos ingredientes contiene? | | |  | | ¿Cuántos ingredientes contiene? | | |  | |
| **¿Desconoce algún ingrediente? En caso de ser afirmativo, realice una búsqueda breve para conocer su función:**  ***Ejemplo:*** | | | | | **¿Desconoce algún ingrediente? En caso de ser afirmativo, realice una búsqueda breve para conocer su función:**  ***Ejemplo:*** | | | | |
| De acuerdo con el análisis comparativo anterior, ¿cuál producto elegiría y por qué? | | | | | | | | | |