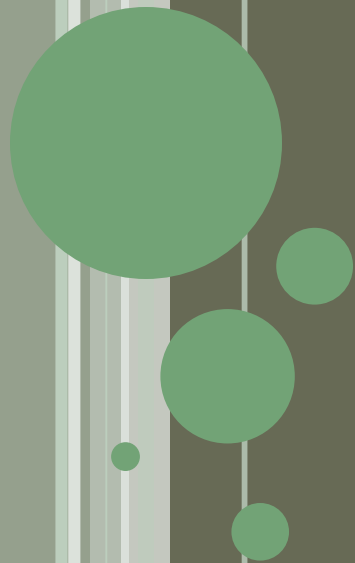


ALIMENTACIÓN EN SERES HUMANOS

Parte II



Las guías alimentarias indican qué alimentos deben consumirse y en qué porciones. Sin embargo, a veces, es difícil saber qué comemos cuando consumimos alimentos elaborados por la industria. ¿Cómo saber qué ingredientes se usan para preparar los alimentos que compramos?

Todos los alimentos envasados en la Argentina deben indicar cuáles son sus componentes y qué cantidad contiene de ellos (información nutricional), fecha de elaboración y vencimiento.



ACTIVIDADES

- **Lectura de la página 87 del libro de clase.**
- **Observa en la siguiente diapositiva la información nutricional.**
- **¿Qué se entiende por porcentaje de valor diario en la información nutricional?**
- **¿Por qué piensan que la porción debe expresarse en medidas caseras además de en gramos o mililitros?**

Porción. La información nutricional debe expresarse por porción. Esta debe estar indicada en gramos (g) o mililitros (ml). Además, debe expresarse en una medida casera, fácilmente comprensible, como por ejemplo, "6 galletitas", "1 cucharada de sopa", "1 vaso", etcétera.

Valor energético. Es la energía que aporta una porción del alimento. Se mide en kilocalorías (kcal) y en kilojoules (kJ).

Nutrientes. En la información nutricional deben incluirse de manera obligatoria las cantidades de carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio, además de todo otro nutriente al que se haga referencia. Las vitaminas y los minerales pueden incluirse siempre y cuando se encuentren en una cantidad superior al 5% del valor diario recomendado.

Porcentaje del valor diario. Se llama *valor diario* a la cantidad recomendada de un nutriente que hay que consumir por día para mantener una alimentación saludable. El porcentaje del valor diario (%VD), entonces, es el porcentaje que se cubre del valor diario si se consume una porción del alimento.

Información nutricional
Porción 10 g (1 cucharada de sopa)

	Cantidad por porción	%VD (*)
Valor energético	45 kcal / 187 kJ	2
Carbohidratos	0,1 g	0
Proteínas	4,0 g	5
Grasas totales	3,2 g	6
Grasas saturadas	1,9 g	9
Grasas trans	0,0 g	0
Fibra alimentaria	0,0 g	0
Sodio	142 mg	6
Calcio	142 mg	14

(*) % valores diarios sobre la base de una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Necesidades nutricionales. Los valores se calculan en base a una dieta de 2.000 kcal, pero hay que tener en cuenta que estos valores varían según la edad, el peso, la actividad física y el estado de salud de cada persona.



COMPARAMOS ETIQUETAS

Queso crema

QUESO UNTABLE

Cada 30g = 1 cucharada sopera

Clásico



Calorías: 70 Kcal
Carbohidratos: 1,8g
Proteínas: 1,8
Grasas totales: 6,2g
Sodio: 57mg

Light



Calorías: 41 Kcal
Carbohidratos: 2,3g
Proteínas: 2,6g
Grasas totales: 2,1g
Sodio: 44mg

Reducida en Lactosa



Calorías: 39 Kcal
Carbohidratos: 2,3g
Proteínas: 2,6g
Grasas totales: 2,1g
Sodio: 44mg



Finlandia light

58 kcal
1,2 hidratos
2,7 proteínas
4,7 grasas
109 sodio



Finlandia Balance

42 kcal
1,8 hidratos
3,2 proteínas
2,5 grasas
38 sodio

- 1) Compará la información nutricional de los 3 quesos unttables “Casancrem” y argumentá cuál sería conveniente consumir. ¿Por qué?
- 2) En relación al queso crema “Finlandia”, ¿cuál consumirías?
- 3) Analizando las 5 etiquetas, ¿Cuál considerarías como opción saludable para incluir a tu dieta?

MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

Para evitar que los alimentos se pudran o se contaminen con microorganismos existen distintos métodos de conservación.



Agregado de azúcar:

El azúcar evita el crecimiento de microorganismos.

Ejemplo; mermelada



Agregado de sal o vinagre: la sal evita el crecimiento de ciertos hongos. El vinagre elimina microorganismos.

Ejemplo; verduras al escabeche



Refrigeración y congelamientos:

Las bajas temperaturas evitan el crecimiento de microorganismos.



Deshidratado:

Al deshidratar un alimento se elimina toda el agua que contiene. La falta de humedad evita el desarrollo de microorganismos.

Se usa en frutas, verduras y carnes.



Esterilización y pasteurización:

Se utiliza el calor para eliminar microorganismos. La pasteurización, además del calentamiento lo combina con enfriado rápido.



Envasado al vacío:

Consiste en quitar el aire del interior de los envases de alimentos, por que al no tener oxígeno evita que crezcan microorganismos.

¿Ponen en práctica, en casa, alguno de estos métodos de conservación? ¿Cuál?

1) Averigüen qué método de conservación se utiliza para elaborar cada uno de los siguientes alimentos:

Yogur – jamón crudo – pickles - leche en polvo – pasas de uva.

2) Investiga sobre alimentos naturales y procesados. Menciona sus características, diferencias y ejemplifica.

3) Comparen las fechas de vencimiento de un paquete de galletitas dulces, de un paquete de fideos y de un sachet de leche. ¿Cuál está disponible por más tiempo? ¿Por qué piensas que es así?



DESAFÍO

:
Presenta
r el 7/10



- Busquen la receta de su comida favorita y anoten los ingredientes que necesitan para elaborarla.
- Luego señalen a qué grupo de alimentos pertenece cada uno de los ingredientes.
- ¿Qué transformaciones sufren los alimentos durante la elaboración de esa comida?
- ¿Cómo podrías conservarla?

Seleccioná 1 forma de conservación de los alimentos y llévalo a cabo.

El producto final junto a los ingredientes y paso a paso deberás subirlo, además de al Pesge, al siguiente padlet.

<https://padlet.com/paolalogaldo/xnyrrwyb2uh3w96g>

El mismo es un padlet en relación a la alimentación de 5to y 6to. Para subir este último trabajo al padlet te recomiendo que sea en formato foto (JPEG).

