

Escuela: Agrotécnica Gonzalo A. Doblas

Docente: Jorge E. Ovalles

Curso: 7° año

Turno: tarde

Área Curricular: Industria en pequeña y mediana escala

Título de la propuesta: Etiquetado II parte

Valores de ingesta diaria recomendada de vitaminas y minerales

Vitamina A	600 µg.	Calcio	1000 mg.
Vitamina D	5 µg.	Hierro	14 µg.
Vitamina C	45 mg.	Magnesio	260 mg.
Vitamina E	10 mg.	Zinc	7 mg.
Tiamina	1,2 mg.	Yodo	130 µg.
Riboflavina	1,3 mg.	Fósforo	700 mg.
Niacina	16 mg.	Flúor	4 mg.
Vitamina B 6	1,3 mg.	Cobre	900 µg.
Ácido fólico	400 µg.	Selenio	34 µg.
Vitamina B 12	2,4 µg.	Molibdeno	45 µg.
Biotina	30 µg.	Cromo	35 µg.
Ácido pantoténico	5 mg.	Manganeso	2,3 mg.
Vitamina K	65 µg.	Colina	550 mg.

4- ¿Cómo se interpreta el porcentaje de valor diario?

Docente: Jorge Eduardo Ovalles

Director: Roberto García

Veamos un ejemplo en la tabla que presentamos mas arriba: seis galletitas nos aportan 3,8 g. de grasas totales. Si nos fijamos en el correspondiente %VD, sabremos que esta cantidad equivale al 7% del total de grasas que se recomienda consumir por día (55 gramos = 100% VD). Nos quedará un 93% restante para incorporar con el resto de los alimentos que consumiremos en el día.

5- ¿Por qué pueden variar los valores diarios recomendados para diferentes personas?

Varios son los factores como la edad, el sexo, el peso, la condición fisiológica (ej.: embarazo) y el nivel de actividad física que influyen en las necesidades nutricionales de cada persona, modificando la cantidad de energía y de nutrientes necesarios. Entonces, cada persona requiere una cantidad específica de calorías por día. Sin embargo, para los fines del rotulado nutricional se tomó como referencia una dieta promedio de 2000 kcal. (8400 kJ.). Si tiene dudas acerca de sus necesidades nutricionales particulares, se sugiere consultar con un médico o nutricionista.

Proteínas: son nutrientes necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos, tejidos, músculos, células, etc. Su origen puede ser animal o vegetal. Las proteínas de origen animal se encuentran en carnes, huevos y lácteos, y son las de mayor valor nutritivo; las de origen vegetal se encuentran en nueces, almendras, legumbres. En una dieta saludable conviene mezclar proporciones de ambos grupos.

Fibra alimentaria: es cualquier material comestible que no sea digerido en el tracto digestivo humano. La fibra contribuye a regularizar el tránsito intestinal. Se encuentra en cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y semillas.

Grasas o lípidos: la grasa es la principal reserva energética del cuerpo humano y es la fuente de energía más concentrada de la dieta, pues 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. (37kJ.). Es esencial en el organismo, ya que forma parte de estructuras del organismo y a partir de ella pueden aprovecharse algunas vitaminas. Son compuestos que no se disuelven en el agua. Puede ser de origen vegetal o animal. Todas las grasas están formadas por una combinación de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, pero generalmente predomina uno de ellos.

- **Las grasas saturadas** están presentes en los lácteos enteros, manteca, grasas refinadas y algunas carnes. Elevan el colesterol total de la sangre y el colesterol “malo”, por lo que conviene reducir al mínimo su ingesta.

- **Las grasas monoinsaturadas** incluyen a los ácidos grasos conocidos como Omega 9, presentes en las aceitunas, paltas, frutas secas, aceite de oliva y otros.

- **Las grasas poliinsaturadas** se agrupan en dos tipos: ácidos grasos Omega-3, presentes en el pescado, los aceites de pescado y vegetales como el aceite de soja, y los ácidos grasos Omega-6, que se encuentran en los aceites vegetales (maíz, girasol) al igual que los Omega 9.

Los ácidos grasos insaturados (mono y poliinsaturados) ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

- **Las grasas "trans"** se forman en el proceso industrial de hidrogenación de los aceites vegetales. Las empresas los utilizan para mejorar la consistencia y durabilidad de los productos; por ejemplo, en margarinas, alimentos panificados, galletitas, golosinas y snacks.

Son las grasas menos recomendables, ya que aumentan el colesterol “malo” y disminuyen el colesterol “bueno”.

- **El colesterol** es una sustancia grasa que está presente de forma natural en todos los tejidos animales, incluido el cuerpo humano. El organismo fabrica colesterol en el hígado y además lo obtiene a través de los alimentos. Es necesario para la formación de hormonas y es parte de la estructura de las células del organismo, pero su exceso en la sangre aumenta el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Los alimentos que contienen colesterol y grasas saturadas son la manteca, lácteos enteros, crema de leche, carnes, yema de huevo, embutidos, hígado y vísceras (riñón, seso, mollejas, etc). El colesterol no está presente en los alimentos de origen vegetal (ej. aceites).

Es conveniente disminuir el consumo de ácidos grasos trans, grasas saturadas y colesterol y preferir las grasas insaturadas.

Sodio: es un mineral que, en pequeñas cantidades, tiene un papel importante para el buen funcionamiento del organismo, pero su consumo en exceso está relacionado con la hipertensión arterial. Se encuentra presente en forma natural en muchos alimentos. La sal de mesa (cloruro de sodio) aporta grandes cantidades de sodio. Un sobrecito de sal de 2 gramos (una cucharadita tipo café) aporta 800 mg. de sodio (33% del VD). Se recomienda no consumir más de 2400 mg. (2,4 g.) de sodio por día. Tener en cuenta el sodio

proveniente de los alimentos y de la sal de mesa. Otros nutrientes: para los alimentos “comunes” la inclusión de las vitaminas y minerales en la información nutricional es optativa, aunque deben encontrarse en no menos del 5 % de la IDR por porción. En cambio, los alimentos “especiales”, que son especialmente preparados para satisfacer las necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales (ej: alimentos para lactantes) deben obligatoriamente declarar el contenido de micronutrientes.

4- ¿Cómo se interpreta el porcentaje de valor diario?

Veamos un ejemplo en la tabla que presentamos mas arriba: seis galletitas nos aportan 3,8 g. de grasas totales. Si nos fijamos en el correspondiente %VD, sabremos que esta cantidad equivale al 7% del total de grasas que se recomienda consumir por día (55 gramos = 100% VD). Nos quedará un 93% restante para incorporar con el resto de los alimentos que consumiremos en el día.

5- ¿Por qué pueden variar los valores diarios recomendados para diferentes personas?

Varios son los factores como la edad, el sexo, el peso, la condición fisiológica (ej.: embarazo) y el nivel de actividad física que influyen en las necesidades nutricionales de cada persona, modificando la cantidad de energía y de nutrientes necesarios. Entonces, cada persona requiere una cantidad específica de calorías por día. Sin embargo, para los fines del rotulado nutricional se tomó como referencia una dieta promedio de 2000 kcal. (8400 kJ.). Si tiene dudas acerca de sus necesidades nutricionales particulares, se sugiere consultar con un médico o nutricionista.