



Liceo José Domingo Cañas
Departamento de Educación Física
Profesor Cristian Rojas De La Fuente

Trabajo N°1

3° Básico

Nombre: _____ Curso: _____

1. Los estudiantes leen el texto.
2. Los estudiantes buscan en el texto 10 palabras de vocabulario relacionadas con el tema e identifican el significado.



Ley de Alimentos – Nuevo etiquetado de alimentos



¿Por qué necesitamos un nuevo etiquetado para los alimentos?

Si bien los alimentos envasados ya contaban con etiquetas que indicaban su composición nutricional, éstas exigían una lectura detenida, por lo que comprenderlas y evaluarlas era complejo. Los sellos de advertencia “ALTO EN” nos permiten distinguir con sólo una mirada aquellos alimentos menos saludables y preferir los alimentos sin sellos o con menos sellos.

¿Qué significan los sellos de advertencia?

La presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud, en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, infartos, y algunos cánceres.

¿Cómo se definieron los límites de cada nutriente?

Los límites fueron definidos por el MINSAL a partir de evidencia científica acerca del efecto que tiene el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías para la salud, y teniendo como referencia el contenido de estos nutrientes que tienen los alimentos naturalmente.



Tabla Nº 1 LÍMITES ALIMENTOS SÓLIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100 g	350	300	275
Sodio mg/100 g	800	500	400
Azúcares totales g/100 g	22,5	15	10
Grasas saturadas g/ 100 g	6	5	4

Tabla Nº 2 LÍMITES ALIMENTOS LÍQUIDOS

Nutriente ó Energía	ETAPA 1 Fecha de entrada en vigencia junio de 2016	ETAPA 2 24 meses después de entrada en vigencia	ETAPA 3 36 meses después de entrada en vigencia
Energía kcal/100ml	100	80	70
Sodio mg/100ml	100	100	100
Azúcares totales g/100ml	6	5	5
Grasa saturadas g/100ml	3	3	3

¿Por qué los límites se establecieron por 100 gr ó 100 ml?

- Porque lo más importante es conocer la calidad nutricional de los alimentos, y al medir los nutrientes en 100 gr o 100 ml se está observando la esencia del alimento en sí mismo.
- Porque un alimento de buena calidad nutricional tiene menos calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Porque de esta manera es más fácil distinguir aquellos de mejor calidad nutricional.

Por eso recomendamos, preferir alimentos de buena calidad nutricional, sin sellos de advertencia o con menos sellos de advertencia.

¿Para qué sirven los sellos de advertencia?

Los sellos de advertencia nos aseguran el acceso a información clara y visible respecto de la composición de los alimentos, facilitando el que podamos realizar decisiones de compra más saludables. Los sellos de advertencia no nos prohíben consumir los alimentos que los presentan, pero nos invitan a hacer cambios



graduales en nuestra alimentación, prefiriendo aquellos alimentos sin sellos o con menos sellos.

¿Por qué algunos alimentos no llevan sellos de advertencia?

Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado en su elaboración sodio, azúcares o grasas saturadas. Por lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.

¿Por qué los alimentos a granel no llevan sellos de advertencia?

Los productos a granel, es decir aquellos que nos son envasados no están obligados a presentar etiquetado nutricional, sin embargo es meta de mediano plazo evaluar cómo podríamos informar su contenido nutricional también.

Cuál es la invitación:

- Aumentar el consumo de alimentos frescos, naturales y preparaciones caseras.
- Disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Mirar y comparar el nuevo etiquetado de alimentos, para realizar una compra informada
- Preferir alimentos con menos sellos de advertencia, son más saludables y sin sellos es mejor.



PAUTA DE EVALUACION

3° BASICO

TRABAJO N°1

Criterios	Indicadores	Puntaje Ideal	Puntaje Obtenido
Formalidad	Se ajusta al formato entregado: <ul style="list-style-type: none">• Utiliza Formato entregado• Respeto límites establecidos• Entrega en el plazo establecido	6	
Calidad de la información	<ul style="list-style-type: none">• Cumple con la cantidad requerida• Explicita los significados de vocabulario	12	
Total		18	