



¿Cómo se indica la información nutricional?

INFORMACION NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción 1/2 taza (114 g)	
Porciones por envase 2	
Cantidad por porción	
Calorías	250 <small>Calorías de la grasa 110</small>
Grasa Total 17 g	33 % <small>% Valor diario*</small>
Grasa Saturada 3 g	15 %
Coolesterol 30 mg	10 %
Sodio 400 mg	20 %
Carbhidrato Total 31 g	10 %
Fibra Dietética 0 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A 30 %	Vitamina C 50 %
Calcio 30 %	Hierro 30 %

Valor energético

¿Cómo se indica la información nutricional?



Requerimientos diarios

INFORMACION NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción 1/2 taza (114 g)	
Porciones por envase 2	
Cantidad por porción	
Calorías	250 <small>Calorías de la grasa 110</small>
Grasa Total 17 g	33 % <small>% Valor diario*</small>
Grasa Saturada 3 g	15 %
Coolesterol 30 mg	10 %
Sodio 400 mg	20 %
Carbhidrato Total 31 g	10 %
Fibra Dietética 0 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	
Vitamina A 30 %	Vitamina C 50 %
Calcio 30 %	Hierro 30 %

Tabla Diaria de Referencia (DRI) para Adultos y Niños mayores de 4 años de edad, para ser utilizados en el Etiquetado Nutricional de Alimentos en Chile, Resolución Exenta N° 393/02, M. de Salud	
Energía	Kcal 2300
Proteínas	g 50
Vitamina A	mcg ER ₁ 800
Vitamina D	mcg 5
Vitamina E	mg ET 1*
Vitamina K	mcg 60
Vitamina C	mg 60
Tiamina (B ₁)	mg 1.4
Riboflavina (B ₂)	mg 1.6
Niacina	mg EN 1
Vitamina B ₆	mg 2
Folato	mcg 200
Vitamina B ₁₂	mcg 1
Ac. Panotéico	mcg 10
Biotina	mcg* 300
Colina	mg 500
Calcio	mg 800
Fósforo	mg 800
Magnesio	mg 300
Hierro	mg 14
Zinc	mg 15

	Valores de referencia*
Grasa total ¹ (g)	77
Ac. Grasos saturados ¹ (g)	25
Coolesterol, máximo (mg)	300
Sodio, máximo (mg)	2400
Potasio, máximo (mg)	3500
Hidratos de carbono disponible ²	351
Fibra dietética, mínimo (g)	25

Aditivos



Tipo de aditivo	Función	Ejemplo	Alimentos que comúnmente los contienen
Aceitantes del sabor	Sustancias que realzan el sabor del alimento	Glutamato monosódico (ácido glutámico) Guarano de calcio, potasio y sodio (ácido guanílico)	Sopas deshidratadas, caldos concentrados, aderezos
Preservantes o conservantes químicos	Inhiben, retardan o detienen los procesos que deterioran los alimentos	Ácido benzoico Ácido sórbico Sulfatos	Mayonesas, salsas, quesos, cereales, embutidos, mermeladas
Antioxidantes	Ayudan a mantener en buenas condiciones el alimento, evitando la rancidez de las grasas	Acido L-ascórbico y su sal sódica Tetrahidroquinona (T.B.H.Q.) Butilhidroxianisoles (B.H.A.)	Galletas, aceites, cereales para el desayuno, aderezos para ensaladas
Colorantes naturales y sintéticos	Restaurar y/o intensificar el color de los alimentos	Naturales: caramelo, curcumina, carotenos Sintéticos: amarillo, púrpura, azul Lácteos, tartaratos, indigotina	Bebidas, refrescos, productos de panificación, pastelería, yogurt, fresas, helados
Edulcorantes no nutritivos	Proporcionan sabor dulce a los alimentos y no aportan calorías	Sacarina, ciclamato, Aspartamo o Aceulfamo de potasio, sucralosa	Refrescos en polvo, bebidas, productos de pastelería, gomas de mascar, jiróns, lácteos, productos base en salsas



Emulsionantes	Permiten obtener un producto más homogéneo y de mejor textura. Previenen la deshidratación y la migración de grasa a la superficie.	Lecitina y sus derivados. Mono y diglicéridos de ácidos grasos. Fosfolípidos de sodio, potasio, o calcio. Esteres de ácidos grasos.	Cremas, bebidas, chocolate, embutidos, helados, margarinas, postres, mayonesas.
Espesantes	Dan consistencia y textura al producto.	Agar, Pectinas, Almidones, Carragenina, Goma Guar, Goma Arábiga, Goma Xantana.	Mermeladas, leches saborizadas, jugos, salsas, helados, quesques, flanes.



Los productos **edulcorantes no nutritivos** (o también conocidos como artificiales), son aquellas sustancias que, aunque no posean cualidades nutritivas, **si poseen un poder edulcorante muy superior al azúcar** de caña, o remolacha.

Tipo de edulcorante	IDA (microgramos/100g de peso corporal)	IDA para una persona de 70 kg (mg/día)
Aspartamo	40	2800
Ciclamar	11	770
Acetosulfamo K	18	1050
Sacarina	5	350



- Recuerde:**
- ◆ Elija alimentos bajos en calorías, grasas y azúcar.
 - ◆ Limite la ingesta calórica total diaria.
 - ◆ Disminuya el tamaño de la porción que habitualmente consume.

1000 CALORÍAS

BUENA OPCIÓN

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 (\text{m})}$$

kilos	altura (m2)	IMC= K/m2	Condición
46	1,55	19,15	Normal
48	1,55	19,96	Normal
50	1,55	20,81	Normal
55	1,55	22,80	Normal
61	1,55	25,39	Sobrepeso
65	1,55	27,06	Sobrepeso
70	1,55	29,14	Sobrepeso
75	1,55	31,22	Obeso
80	1,55	33,30	Obeso
82	1,55	34,13	Obeso severo
85	1,55	35,38	Obeso severo



Las recomendaciones nutricionales (FAO/OMS, 2003) indican como porcentaje de las calorías totales:

- ✓ Grasa total: 15-30%
- ✓ Ácidos grasos saturados: máximo 10%
- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados: 6-10%
- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) omega 3: 0-9%
- ✓ Ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) omega 6: 11-20%
- ✓ Ácidos grasos trans: máximo 1%
- ✓ Ácidos grasos monoinsaturados: 10-14%
- ✓ Total de carbohidratos: 55-75%
- ✓ Azúcares simples: máximo 10%
- ✓ Colesterol: máximo 300 mg / día
- ✓ Sal: máximo 5 gramos por día (en forma de sodio, máximo 2 gramos)



Menú diario a partir de 10 años de edad (energía en kcal)

Energía	2300 total
Proteínas	50 g
Grasa Total	77 g
Grasa saturada	30 g
Colesterol	300 mg
Hid. de Carbono	311 g
Fibra Dietaria	Mín. 25 g
Sodio	Máx. 2400 mg

Recomendaciones en macronutrientes

Con respecto a los niveles de carbono y proteínas las recomendaciones en cantidad y calidad son las mismas que para un adulto sano. Se deben recomendar las raciones de una dieta sana y equilibrada las recomendaciones que, en teoría, el 50% de la energía total de la dieta provenga de los hidratos de carbono y de un 10-15% de las proteínas asegurando una buena parte de ellas vegetales.

En cuanto a grasas, deben representarse el 30-35% del total de calorías de la dieta con la siguiente proporción: grasas saturadas y monoinsaturadas y poliinsaturadas. Además, las grasas que se aporte deberán ser grasas saludables (omega 3) y disminuirse las raciones de ácidos grasos saturados (necesarios para formar ácidos grasos esenciales) y de colesterol lipídicos.

Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Proteínas (g/día)	Energía (kcal/día)
Chicas 11-14	157	46	46	2200
15-18	163	55	44	2200
19-24	164	58	46	2200
Chicos 11-14	157	45	45	2500
15-18	176	66	59	3000
19-24	177	72	58	2900



