

## TRABAJO DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS

**1) Pega no teu caderno a etiqueta dun alimento envasado que teñas na casa (tamén podes facerlle unha foto) e analiza a información que aparece nela (Podes ir rotulando a parte da etiqueta onde figure o apartado que se solicita). Localiza o seguinte:**

- a. Denominación do alimento.
- b. Valor nutricional (calorías, glúcidos, proteínas, etc)
- c. Lista de ingredientes: indica substancias utilizadas na elaboración do alimento. Os ingredientes tamén inclúen aos aditivos.
- d. Peso (neto ou escurrido)
- e. Identificación da empresa e rexistro sanitario
- f. País de orixe ou lugar de procedencia
- g. Lote: indicación normalmente numérica e precedida por unha L, que permite identificar o conxunto de unidades de venda ao que pertence un produto alimenticio.
- h. Código de barras.
- i. Modo de conservación e utilización.
- j. Data de caducidade ou consumo preferente
- k. Alérxenos (no caso de que os teña)

**2) Fai un breve informe (máximo dez liñas) sobre a etiqueta denominada **NutriScore** e busca no supermercado o na túa casa dous alimentos nos que figure esa etiqueta (fai unha foto e adxúntaa no traballo). Xustifica o por que da letra que aparece na túa etiqueta. Nota. Deixo un enlace na aula virtual pero podes consultar outras fontes de información se o prefires.**

**3) Infórmate sobre as grasas trans ou graxas hidroxenadas. Fai un breve informe sobre o que son este tipo de grasas e os efectos perniciosos na saúde. (máximo dez liñas) . Nota: Deixo un enlace na aula virtual pero podes consultar outras fontes de información se o prefires.**

**4) E por último debes buscar no supermercado o na túa casa dous alimentos, un deles que sexa da denominada "bollería industrial" (donuts, tartas, palmeritas, etc) e outro que pertenza ao grupo das legumes (lentellas, garavanzo, fabas, xudías, etc). Para cada un deles, debes facer o seguinte:**

a) Foto do alimento, da información nutricional e dos ingredientes que figuran no envase.

	<b>BOLLERÍA INDUSTRIAL</b>	<b>LEGUMES</b>
<b>FOTO DO ALIMENTO</b>		
<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>		
<b>INGREDIENTES</b>		

b. Consulta a información que aparece na aula virtual denominada "taller de alimentación," contrástaa coa que aparece no teu alimento e responde ás cuestión que se indican: - Segundo as Kcal que contén, pódese considerar saudable? Xustifica a resposta.

• En canto ás graxas:

- Que tipo de graxas contén?
- Do total de graxas, cantas son saturadas? E cantas insaturadas?
- Compara cos datos que che proporcione e xustifica se é moderado, baixo ou alto graxas
- Contén grasas trans?(lembra que poden aparecer tamén co nome de grasas parcialmente hidrogenadas)

• En relación cos hidratos de carbono:

- Indica a cantidade e xustifica se é alta, baixa ou moderada.
- Do total de hidratos de carbono cantos gramos son de azúcre?

#### **Notas sobre os azúcre:**

1. Ten en conta que hai moitas maneiras de engadir azucre a un produto sen ter que poñer "azucre" na etiqueta . Así os distintos nomes cos que aparece o azucre,poden ser os seguintes: azucre moreno, mel, agave, azucre de coco, azucre de cana, glicosa, frutosa, dextrosa, maltodextrina, sacarosa, lactase, xarope de millo, xarope de arroz,

**xarope de malta, maltosa, melaza, xarope de bordo, xarope de algarroba.**

**2. A Organización Mundial da Saúde recomenda un máximo de 25 g de azucre gratuíto ao día.**

**3. Os azucres son hidratos de carbono sinxelos, o que presenta a desvantaxe( fronte aos complexos como o amidón), que despois da súa inxesta, se eleva moi rápido os niveis de glicosa en sangue, polo que entre outros aspectos negativos, favorecen a aparición da diabete tipo 2.**

En relación ao **sal**, como consideras que é a cantidade que presenta?

▪ Outros aspectos:

Lembra que a **fibra é a denominada "celulosa"**, presente nos alimentos de orixe vexetal e que aínda que non nos proporciona enerxía é imprescindible para o bo funcionamento intestinal e para previr enfermidades intestinais.

Contén fibra o teu alimento?

En caso afirmativo, cantos gramos?

**Aditivos:** Cita os distintos tipos de aditivos presentes indicando de que tipo son(edulcorantes, potenciadores do sabor, conservantes...)

5) Elabora unha pequena **opinión persoal** xustificada sobre ese alimento

6) Pon **dous ou tres enlaces** correspondentes a noticias( obtidas de xornais, revistas, artigos científicos,etc) que se correspondan con temas de saúde relacionada cos hábitos alimentarios: