

Tema 2

¿CÓMO LEER LAS ETIQUETAS?



**Aprendizajes esperados:**

- Analiza e interpreta la información de etiquetas de alimentos envasados para valorar su impacto en el consumo humano.
- Compara el tratamiento de la información presentada en etiquetas de productos alimenticios.

## Acepta el desafío

“Lo que no mata, engorda”, dice un refrán que se invoca con frecuencia para no tirar ese yogurt rezagado o esa tajada de queso olvidada, que siguen en el refrigerador cuando ha pasado su fecha de caducidad. Esta peligrosa práctica para la salud sigue vigente en algunos sectores de la población por evitar el desperdicio de alimentos que, aunque no muestren signos visibles, han comenzado a perder propiedades nutricionales y a deteriorarse. La fecha de caducidad es el plazo límite a partir del cual un alimento no debe ingerirse, por razones de seguridad. Minimizar su importancia puede tener consecuencias que van desde una infección estomacal hasta el botulismo, enfermedad mortal latente en latas caducadas. Pero ¿qué contienen las etiquetas?

- ¿Te has fijado en la información que hay en las etiquetas de los productos al momento de elegirlos?
- ¿Por qué crees que es importante leer las etiquetas de los productos que consumimos?
- En el caso de los yogures ¿Qué criterios debemos tomar para elegir cuál comprar?
- ¿Qué información contiene las etiquetas de los yogures?
- ¿Qué ingredientes crees que contiene un yogurt?

En el siguiente recuadro escribe para qué te sirve la información que aparece en las etiquetas de los alimentos enlatados o empacados. Justifica tu opinión.

# Lee y analiza

## Aprende a leer etiquetas

A continuación interpretarás la lectura de etiquetas desde una perspectiva científica, es decir; harás una lectura crítica de la etiqueta, cómo se lee y para qué sirve cada elemento presentado en ella.



En las etiquetas de alimentos envasados, según la Organización Mundial de la Salud, deberá aparecer la siguiente información:

1. Nombre del alimento.
2. Lista de ingredientes.
3. Contenido neto y peso escurrido.
4. Nombre y dirección del fabricante, envasador, distribuidor, importador, exportador o vendedor del alimento.
5. País de origen.
6. Identificación del lote.
7. Marcado de la fecha e instrucciones para su conservación.
8. Instrucciones para el uso o modo de empleo.

Adicionalmente, también deberían contener otros datos:

1. Etiquetado cuantitativo de los ingredientes.
2. Si son alimentos irradiados, deberá llevar una declaración escrita indicativa del tratamiento cerca del nombre del alimento.

Alguna fecha de interés para el consumidor final es la "fecha de caducidad", "fecha de duración mínima" o "consumir preferentemente antes de", que es la fecha hasta la que, siempre que se hayan dado determinadas condiciones de almacenamiento, se

garantiza la conservación y buen estado del alimento para ser ingerido. No obstante, tras esa fecha el alimento envasado puede estar todavía en estado y calidad satisfactorios. Tras esta fecha no se considera el alimento comercializable.

Lee con atención las siguientes etiquetas para hacer el análisis que se pide:

Información Nutricional		* El porcentaje del Valor Diario está basado en una dieta de 2.000 calorías. Su valor diario puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que se necesiten:	
Tamaño por porción ½ taza (114 g) Contiene 4 porciones		Calorías 2.000 2.500	
Cantidad por porción		Grasa Total Menos de 65 g 80 g	
<b>Calorías 160</b> Calorías de grasa 120		Grasa saturada Menos de 20 g 25 g	
		Colesterol Menos de 300 g 300 g	
		Sodio Menos de 2.400 g 2.400 g	
		Carbohidrato total 300 g 375 g	
		Fibra dietaria 25 g 30 g	
		Calorías por gramo:	
		Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 13 g	20%		
Grasa Saturada 5 g	25 %		
<b>Colesterol</b> 30 mg	10 %		
<b>Sodio</b> 660 mg	28 %		
<b>Carbohidrato Total</b> 31 g	11 %		
Fibra Dietaria 0 g	0 %		
Azúcares 5 g			
<b>Proteína</b> 5 g			
Vitamina A 4 %	Vitamina C 2 %		
Calcio 15 %	Hierro 4 %		

El YOGURT GLORIA contiene cultivos lácticos especiales que ayudan a mantener el balance natural del sistema digestivo y a llevar un mejor estilo de vida.

Disfruta tu YOGURT GLORIA en cualquier lugar y momento.



**GLORIA**  
Responde

0801-1-4567  
[www.grupogloria.com.pe](http://www.grupogloria.com.pe)

GLORIA, S.A.  
Av. República de Panamá  
2461,  
Lima 13 – Perú  
RUC20109190797

1. ¿Qué información te ha sorprendido encontrar en las etiquetas y cuál no acabas de entender?

2. Además de la tabla calórica ¿Qué otras informaciones contienen las etiquetas?
1. Marca los distintos apartados en una de las etiquetas y a continuación rellena el cuadro:

¿Qué dice la etiqueta?	¿Qué piensas que significa?

2. ¿Qué diferencias y semejanzas encuentras en las etiquetas? Explícalas.
3. ¿Qué información de la que aparece en la etiqueta es importante para estudiar en alguna de tus asignaturas escolares?
4. En una de las etiquetas aparecen las palabras “cultivos lácticos” ¿Qué son los cultivos lácticos? ¿Cómo actúan? ¿Cuáles son sus funciones? La explicación debe conducirte hacia los microorganismos, es decir, las bacterias que forman parte del proceso de producción del yogurt.



5. ¿Qué son las “grasas saturadas” y las “grasas monoinsaturadas”?
6. ¿Qué es la fibra dietética?
7. Cuando compras alimentos envasados ¿te fijas en la fecha de caducidad? ¿cuáles son otros datos que se incluyen en la fecha de caducidad?

Para solucionar los problemas planteados tendrás que leer, investigar y analizar, a profundidad, por tu cuenta, y usar en lo posible el material que se te ofrece. Haz una lectura general del material, con detenimiento, identificando lo desconocido, elaborando esquemas, consultando dudas, leyendo y releendo de diferentes maneras: en silencio, en voz alta, entre iguales, palabra por palabra, renglones arriba, renglones abajo, un párrafo antes o un párrafo después.

## Escribe y revisa

Lee “Yogurt, alimento vivo” con el propósito de aprender su contenido y escribir qué opinas sobre los beneficios y perjuicios de las bacterias.

### YOGURT, ALIMENTO VIVO

El yogurt es un producto fresco de leche acidificada, *que se obtiene mediante la fermentación de los fermentos lácticos específicos del yogurt. Es básico que la selección de la leche, la materia prima, sea cuidadosa, puesto que debe ser de gran calidad y estar libre de gérmenes. Esa leche pasa por un proceso de higienización, homogeneización y pasteurización, para proceder a añadirle unos fermentos lácticos, necesarios para la obtención de lo que conocemos hoy en día como yogurt.*

Estos fermentos, el *Lactobacillus bulgaricus* y el *Streptococcus termophilus*, deben estar vivos y activos en el producto terminado, y en una cantidad mínima de 10 millones por gramo. Esto condiciona su conservación, necesariamente en frigorífico (entre 1° y 8 °C), y durante un periodo de 28 días”.

Fuente: página web de Danone®

Investiga los conceptos y temas relacionados con el texto anterior:

- ¿Qué son los fermentos y qué relación tienen con el yogurt?
- ¿Qué pruebas da el texto para justificar la afirmación “Yogurt, Alimento Vivo”? ¿Te parecen convincentes?
- ¿Cuál es la importancia de las bacterias en la producción del yogurt?

- ¿Qué relación tienen las bacterias del yogurt con los seres vivos?
- ¿Piensas que las bacterias son seres vivos? Justifica la respuesta.
- ¿Cuáles son las principales características de los seres vivos? ¿Cómo realizan las bacterias cada una de estas funciones?

### Bichos en la leche

Todo el mundo habla del yogurt, y muchos lo comen ¿Que tiene de maravilloso este producto?

El yogurt no se formaría sin la participación de dos bacterias: *lactobacillos bulgaritos* y *streptococcus thermophilus*. El proceso es simple: la leche tiene una sustancia llamada lactosa que las bacterias transforman en un ácido láctico, por lo cual la leche se coagula y se vuelve ácida.

El chiste del yogurt es que tiene proteínas de alto valor biológico vitaminas de los complejos A, B y C, calcio, fósforo, potasio y sodio, pero lo más importante es que al llegar al estómago provoca que las bacterias buenas se reproduzcan como locas y acaben con un buen número de gérmenes patógenos. Además sintetizan las vitaminas y ayudan a asimilarlas y distribuirlas por todo el cuerpo.

Es más fácil digerir el yogurt que la leche; por eso la gente que no tolera la lactosa puede consumir yogurt y no se le pone el estómago como globo.

Adaptación

<http://www.bichoverde.com.mx/espa/slurp/explora.asp>

Contesta las siguientes preguntas con base en la lectura "bichos en la leche"

1. ¿Qué necesita la leche para convertirse en yogurt?
  - A) La acción de los complejos A, B y C.
  - B) Que se le pongan proteínas.
  - C) La acción de dos bacterias.
  - D) Que se le ponga lactosa.
  - E) Que la leche se coagule
2. Dentro del texto, ¿a qué se refiere la frase la leche se coagula?
  - A) La leche cambia de color.
  - B) La leche aumenta en cantidad.
  - C) La leche cambia de composición.
  - D) La leche adquiere un sabor dulce.
  - E) La leche disminuye de proteínas.
3. ¿Qué función realiza el yogurt en el estómago?
  - A) Limpiarlo.
  - B) Inflamarlo.
  - C) Eliminar las vitaminas.
  - D) Sintetizar las vitaminas.
  - E) Desdoblar las enzimas.
4. ¿Qué significa la palabra digerir dentro de la lectura?
  - A) mezclar
  - B) asimilar
  - C) acompañar
  - D) utilizar
  - E) derretir

5. ¿Cuál es el tema general del texto?
- A) De las bacterias que tiene la leche y el yogurt.
  - B) De la manera en que se digiere el yogurt.
  - C) De los beneficios de consumir yogurt.
  - D) De las propiedades que tiene la leche.
  - E) De las características de las bacterias.

## Recupera lo aprendido

Intercambia algunas reflexiones sobre los aspectos tratados en la lectura de etiquetas para reconocer las dificultades y fallos en la comprensión del material impreso, así como para ejercitar los aspectos clave que te ayudarán a obtener los aprendizajes esperados. Para hacerlo, concentra lo que “ya sabías” y lo que “no sabías” de la lectura de etiquetas.

YA SABÍA	NO SABÍA

Una vez que hayas identificado tus nuevos aprendizajes, platica con alguno de tus compañeros sobre cómo llevaron a cabo el proceso de tutoría sobre el tema “Lectura de etiquetas”. Expresa las dificultades que tuviste durante el proceso de estudio y las estrategias que utilizaste para superarlas.

Dificultades encontradas	Estrategias de solución