

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CONTENIDOS DE ESTE MÓDULO

- Guías alimentarias
- Pirámide Alimentaria
- Etiquetado Nutricional

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.



¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?



Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene enfermedades como la **obesidad**, la **hipertensión**, las **enfermedades cardiovasculares**, la **diabetes**, la **anemia**, la **osteoporosis** y algunos **cánceres**. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

Las Guías Alimentarias¹ orientan a la población chilena sobre el tipo de alimentos que debe consumir para mantenerse sana y prevenir las enfermedades crónicas.

¹Elaboradas por el Ministerio de Salud

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.1. GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

A. CONSUMA DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS DURANTE EL DÍA

Se recomienda consumir una variedad de alimentos todos los días, porque nuestro cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que un solo alimento no es capaz de cubrir.



B. AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

¿Por qué es necesario comer verduras y frutas todos los días?

Porque contienen vitaminas, minerales y antioxidantes, necesarios para proteger nuestra salud y prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También contienen fibra dietética, que baja el colesterol de la sangre, hace más lenta la absorción del azúcar contenida en los otros alimentos y favorece la digestión.



Las verduras y frutas aportan pocas calorías, por lo que se pueden consumir en cantidad abundante cuando se desea mantener o bajar el peso.



Comer dos platos de verduras y 3 frutas todos los días ayuda a estar en forma y proteger la salud.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



C. USE DE PREFERENCIA ACEITES VEGETALES Y LIMITE LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL

Se recomienda consumir aceites de origen vegetal, porque aportan grasas esenciales para la salud, mientras que la grasa de origen animal (excepto la de pescado) aumenta el riesgo de tener obesidad y enfermarse del corazón.



Los aceites vegetales: maravilla o girasol, oliva, soya, raps o colza y maíz, contienen grasas esenciales para la salud, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



Las grasas de origen animal: mantequilla, crema, mayonesa, manteca, las carnes con grasa, el paté y los productos de pastelería con crema aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías.

Debido a que aportan una gran cantidad de calorías (900 kcal* por 100 g), los aceites y las grasas se deben consumir en poca cantidad.



* kcal = kilocalorías



El aceite que se agrega a los guisos y ensaladas es suficiente para cubrir las necesidades diarias.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



D. PREFIERA CARNES COMO PESCADO, PAVO O POLLO



Las carnes contienen proteínas de buena calidad, hierro y zinc, esenciales para el funcionamiento del organismo y para prevenir enfermedades.



Las carnes rojas de vacuno, cordero y cerdo, las cecinas, los embutidos, las vísceras (sesos, riñones, hígado), y la yema de huevo, contienen grasas saturadas y colesterol. Estos elevan los niveles de colesterol en la sangre, aumentando el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.



Las carnes de pollo y pavo sin piel contienen menos colesterol y grasas saturadas que las anteriores.

El pescado, por el contrario, contiene grasas que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



E. AUMENTE EL CONSUMO DE LECHE DE BAJO CONTENIDO GRASO

¿Por qué es necesario tomar leche?

La leche y sus derivados yogur, queso y queso, contienen proteínas de buena calidad y calcio, esencial para formar y mantener huesos y dientes sanos. El consumo suficiente de leche, especialmente durante los primeros 25 años de vida, ayuda a prevenir la osteoporosis, enfermedad muy frecuente en los adultos mayores, especialmente mujeres.



¿Qué cantidad de leche o sus derivados es necesario consumir diariamente?

Los menores de 25 años necesitan 4 tazas diarias para formar sus depósitos de calcio.

Los mayores de 25 años necesitan 3 tazas diarias para mantener sus depósitos de calcio.

Nota: Un yogur o una rebanada de queso o queso reemplazan a una taza de leche. "Los lácteos semidescremados o descremados mantienen su aporte de proteínas, calcio y vitaminas".

F. REDUZCA EL CONSUMO DE SAL



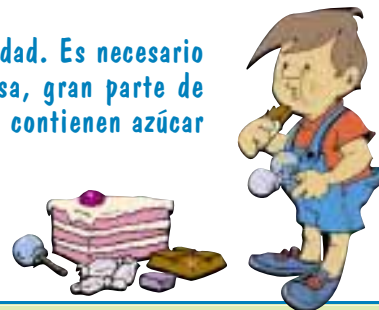
Se recomienda disminuir la ingesta de sal para prevenir el riesgo de hipertensión o presión sanguínea elevada, que constituye uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón. Medidas prácticas: eliminar el salero de la mesa, preparar las comidas con menos sal y disminuir el consumo de alimentos enlatados y comidas preparadas.



G. REDUZCA EL CONSUMO DE AZÚCAR

El consumo excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Es necesario recordar que además del azúcar que se agrega en la mesa, gran parte de los alimentos procesados que se consumen actualmente ya contienen azúcar en su preparación.

La permanencia de azúcar (dulces, caramelos, etc.) en la boca favorece la producción de caries dentales.

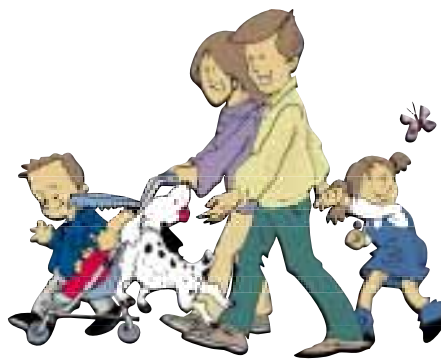
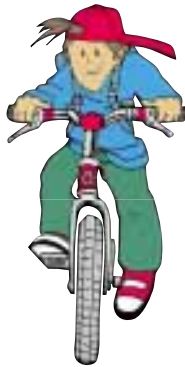


1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



MANTENGA UN PESO ADECUADO PARA SU ESTATURA, CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Para mantenerse sano, además de alimentarse en forma saludable, es necesario realizar diariamente actividad física: caminar al menos 30 minutos diarios, subir y bajar escaleras en lugar de usar ascensores, andar en bicicleta, nadar, bailar, etc.



Beneficios de la actividad física regular:

- Ayuda a mantener el peso.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuye el estrés.
- Fortalece el corazón.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones.
- Contribuye a mantener la presión sanguínea normal.
- Contribuye a mantener normales el colesterol y los lípidos sanguíneos.



Recomendación General:

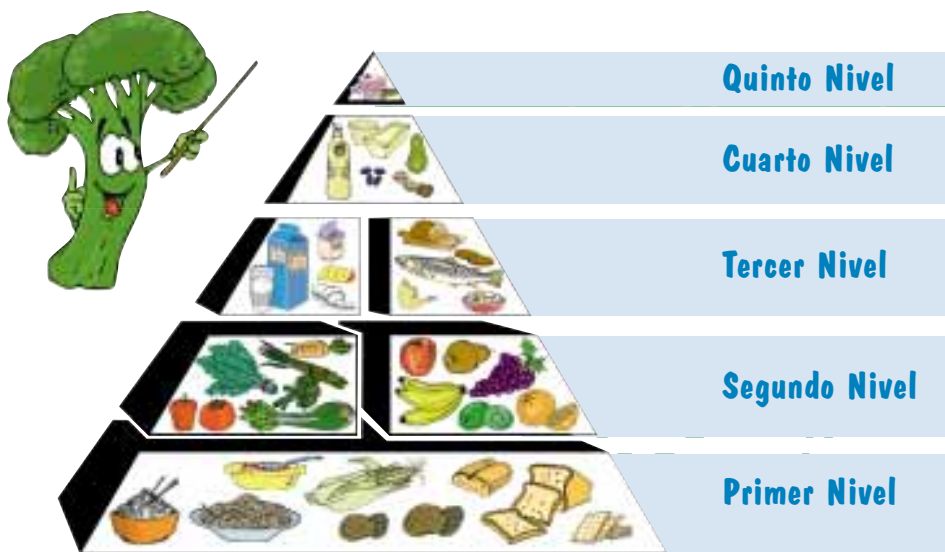
La actividad física diaria protege la salud, mejora la calidad de vida y es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.2. Pirámide alimentaria

¿Qué es la pirámide alimentaria?



Es la clasificación de alimentos que orienta a la población para que consuma alimentos saludables. La pirámide agrupa a los alimentos con un aporte nutritivo semejante. Esto permite elegir, en cada grupo, distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios y las posibilidades económicas de cada persona. La ubicación y el tamaño de cada grupo de alimentos sugieren la proporción en que éstos se deben incluir en la alimentación diaria. Así, se recomienda incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos y menor cantidad de los que aparecen en los niveles superiores.



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



En el primer nivel de la pirámide (desde la base), se encuentran los cereales, el pan, las papas y las leguminosas frescas.



Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día. La cantidad que es recomendable consumir depende del gasto energético de cada persona, es decir, del total de calorías que la persona gasta en el día. Este gasto a su vez depende de la edad, sexo y actividad física. Así, las personas más activas gastan una mayor cantidad de energía y pueden consumir mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo.

¿Cuánto pan, cereales, leguminosas y papas se puede comer?



Ejemplos:

Los niños y mujeres (adolescentes y adultas) con peso normal, pueden comer: 2 panes de 100 gramos al día (de preferencia marraqueta, pan batido o francés porque tienen menos grasa).

1 o 2 platos diarios de arroz, fideos, avena, maíz, mote, quinua o amaranto. Otras alternativas son papas, choclos, habas y arvejas frescas.

Los hombres (adolescentes y adultos) pueden comer más, según su actividad física. Por ejemplo, los más activos pueden comer 3 o más panes y 2 o más platos de cereales o pastas al día.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



En el **segundo nivel** de la pirámide se ubican las verduras y las frutas.

Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Se recomienda aumentar su consumo en todos los grupos de edad.

En el **tercer nivel**, ubicado al centro de la pirámide, y proporcionalmente menor que los anteriores, se encuentran el grupo de los lácteos y el de las carnes, pescados, mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas.



Todas las personas deben tratar de consumir leche, yogur o queso diariamente para tener huesos y dientes sanos y fuertes. Se recomienda preferir los lácteos semidescremados o descremados, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con menos grasas y calorías.

Para que las carnes contribuyan a cubrir las necesidades de hierro, zinc y otros minerales esenciales es necesario consumir una presa de tamaño mediano de pescado, pollo, pavo, etc., al menos 3 veces a la semana.

Se recomienda consumir pescados o mariscos (*) 2 o más veces por semana, por su excelente aporte de proteínas, hierro y grasas necesarias para la salud, que sirven para el desarrollo del cerebro y previenen las enfermedades del corazón.

Los porotos, garbanzos, lentejas o arvejas pueden reemplazar a la carne 2 ó 3 veces a la semana. 2 ó 3 huevos a la semana también reemplazan a la carne.



(*) Los erizos contienen una gran cantidad de colesterol. Consumir en forma ocasional.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



En el cuarto nivel de la pirámide, en un compartimento relativamente pequeño, se agrupa a aceites, grasas, mantequilla, margarina y a los alimentos vegetales que contienen grasas, como las aceitunas, paltas, nueces, almendras y maní.



En este grupo, se recomienda preferir los aceites de maravilla, oliva, raps, soya y los alimentos como nueces, paltas y aceitunas, porque contienen ácidos grasos esenciales para el organismo.



En el quinto nivel de la pirámide se ubican el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia.

Se recomienda consumir pequeñas cantidades de estos alimentos para prevenir la obesidad.



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Plan de alimentación saludable

Consumo de Alimentos	 Niños de 6 a 10 años	 Adolescentes 11 a 18 años
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Otras carnes	 1 vez por semana	 1 vez por semana
Legumbres	 2 veces por semana	 2 veces por semana
Huevos	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Verduras (diario)	 crudas o cocidas	 crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana 	 
Panes 100 g (diario)	 a 	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Agua (diario)	6 vasos (1,5 litros) 	8 vasos (2 litros) 
Aporte calórico aproximado	1800-2100 kcal	2500-2800 kcal

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Plan de alimentación saludable

Consumo de Alimentos	 Hombres con actividad ligera	 Mujeres con actividad ligera
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Otras carnes	 1 vez por semana	 1 vez por semana
Legumbres	 2 veces por semana	 2 veces por semana
Huevos	 2-3 veces por semana	 2-3 veces por semana
Verduras (diario)	 crudas o cocidas	 crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana 	
Panes 100 g (diario)	 a 	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	muy poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	muy poca cantidad
Agua (diario)	8 vasos (2,5 litros) 	8 vasos (2 litros) 
Aporte calórico aproximado	2500-2800 kcal	1700-2000 kcal

En las personas que realizan más actividad física, se recomienda aumentar el consumo de pan, cereales y legumbres para aportar la mayor cantidad de energía que requieren.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.3. ROTULACION Y ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

Para tener una alimentación saludable es necesario seleccionar y consumir una variedad de alimentos que aporten las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas o lípidos, las vitaminas y minerales que el organismo necesita.

En la actualidad la expectativa de vida de la población chilena alcanza a los 72 años para el hombre y 78 años para la mujer. Vivir hasta esa edad significa estar más expuesto al riesgo de adquirir diversas enfermedades, muchas de las cuales se relacionan con la alimentación. Por esta razón, las personas deben tener un estilo de alimentación que les permita mantenerse sanas durante el mayor tiempo posible. La alimentación saludable debe iniciarse en la niñez y mantenerse durante toda la vida.



El actual Reglamento Sanitario de los Alimentos (1997) incluye una normativa para que éstos tengan una etiqueta con información nutricional. Ello significa incluir en los envases una completa información sobre el contenido de nutrientes y otras características del alimento, que permitirán a los consumidores elegir los que se ajusten mejor a sus necesidades, de acuerdo a las orientaciones de las Guías Alimentarias. La información nutricional que aparece en la etiqueta de los alimentos debe cumplir con las normas del Ministerio de Salud.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Por qué leer las etiquetas de los alimentos?

Para:



- Conocer la fecha de elaboración y vencimiento



- Identificar los ingredientes y aditivos que contiene



- Conocer las características nutricionales de los alimentos

1.3.1. Información sobre fechas de elaboración y vencimiento

Las etiquetas de los alimentos incluyen también información sobre su fecha de elaboración y vencimiento. Esto es importante en todos los alimentos, en especial en aquellos productos de corta duración como las leches, yogur o postres de leche. También es importante en productos deshidratados y en conserva.

La fecha deberá ser legible y se puede indicar de la siguiente manera:

- el día mediante dos dígitos.
- el mes mediante dos dígitos o las tres primeras palabras del mes.
- el año mediante los dos últimos dígitos.

ejemplo:

17/07/01 o 17 JUL 01

El Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile permite que en algunos productos, la industria no indique la fecha de elaboración, sino la clave correspondiente al lote de producción. En ese caso, se debe indicar la fecha de vencimiento.

Ejemplo: Consumir antes de:
JUL 01 (Julio 2001)

Número de lote
4A094Z



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Cuando se indica la fecha de elaboración hay dos posibilidades:

Colocar la fecha de vencimiento

Fecha de elaboración: 17/07/01

Fecha de vencimiento: 17/07/05

Colocar el plazo de duración

Fecha de elaboración: 17/07/01

Duración: 4 años



En los productos que tienen una duración menor o igual a 90 días se puede omitir el año.

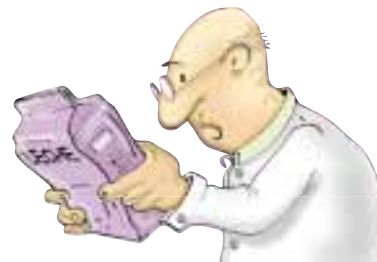


Un alimento cuya fecha esté vencida **NO** debe ser comercializado, porque se convierte en un riesgo para la salud. Si un alimento se está comercializando después de su fecha de vencimiento, la obligación de cada consumidor es hacer notar esta situación a los encargados del negocio para que el alimento sea retirado inmediatamente de la venta al público.

1.3.2. Ingredientes y aditivos

¿Qué son los ingredientes?

Es toda sustancia, incluidos los aditivos, que se emplean en la fabricación de un alimento y están presentes en el producto final.



¿Qué debemos saber acerca de los ingredientes de los alimentos en la etiqueta?

Los ingredientes y aditivos que contienen los productos alimenticios deben aparecer en la etiqueta ordenados de mayor a menor, según la cantidad presente en el alimento.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué son los aditivos?

Son sustancias de carácter natural o sintético que se incorporan a los alimentos en pequeñas cantidades para mantener, mejorar o conservar las características propias del alimento

Tipo de aditivo	Función	Ejemplo	Alimentos que comúnmente los contienen
Acentuantes del sabor	Sustancias que realzan el sabor que tiene el alimento.	Glutamato monosódico (ácido glutámico). Guanilatos de calcio, potasio y sodio (ácido guanílico). Etilmaltol / Inosinatos de calcio, potasio y sodio (ácido inosínico). Maltol.	Sopas deshidratadas, caldos concentrados, aderezos.
Preservantes o conservantes químicos	Inhiben, retardan o detienen los procesos que deterioran los alimentos.	Acido benzoico/ Acido propiónico Acido sórbico / Nitritos / Nitratos Sorbatos / Sulfitos / Dióxido de azufre Bisulfito de sodio y potasio (SO ₂)	Mayonesas, salsas, quesos, cecinas, embutidos, mermeladas, vinos, frutas y hortalizas deshidratadas.
Antioxidantes	Ayudan a mantener en buenas condiciones el alimento evitando la rancidez de las grasas.	Acido L- ascórbico y su sal sódica Ter-Butilhidroquinona (T.B.H.Q.) Butil-Hidroxianisol (B.H.A.) Butil-Hidroxitolueno (B.H.T.) Tocoferol (Vitamina E) Galatos de dodecilo, propilo, octilo Palmitato de ascorbilo	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 / Annato Carotenos / Cantaxantina Clorofila / Astaxantina / Betaína	Bebidas, refrescos, productos de panificación, pastelería, yogur, flanes, helados, dulces.
		sintéticos Amarillo crepúsculo* / Azul brillante Tartrazina* / Amarillo de quinoleína Indigotina / Azorrubina.	
Edulcorantes no nutritivos o sintéticos	Proporcionan sabor dulce a los alimentos y no aportan calorías	Sacarina / Ciclamato Aspartamo o NutraSweet Acesulfamo de potasio / Sucralosa	Refrescos en polvo, bebidas, productos de pastelería, gomas de mascar, jaleas, lácteos, productos bajos en calorías, edulcorantes de mesa.
Emulsionantes	Permiten obtener un producto más homogéneo y de mejor textura; previenen la deshidratación y la migración de grasas a la superficie.	Lecitina y sus derivados. Mono y diglicéridos de ácidos grasos. Fosfatos de sodio, potasio o calcio. Esteres de ácidos grasos. Abietato de glicerilo.	Crema batidas, chocolate, embutidos, helados, margarinas, postres, mayonesas, productos extruidos
Espesantes	Dan consistencia y textura al producto	Agar / Pectinas / Almidones / Gelatina CMC / Carragenina / Goma guar Goma arábiga / Goma xanthana Alginatos	Mermeladas, leches saborizadas, jugos, sopas, helados, queques, prepizza, licores y bebidas no alcohólicas, flanes, jaleas instantáneas.

*Los colorantes Amarillo Crepúsculo y Tartrazina deben estar destacados, porque pueden producir cuadros alérgicos en personas sensibles.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.3.3. Etiquetado Nutricional

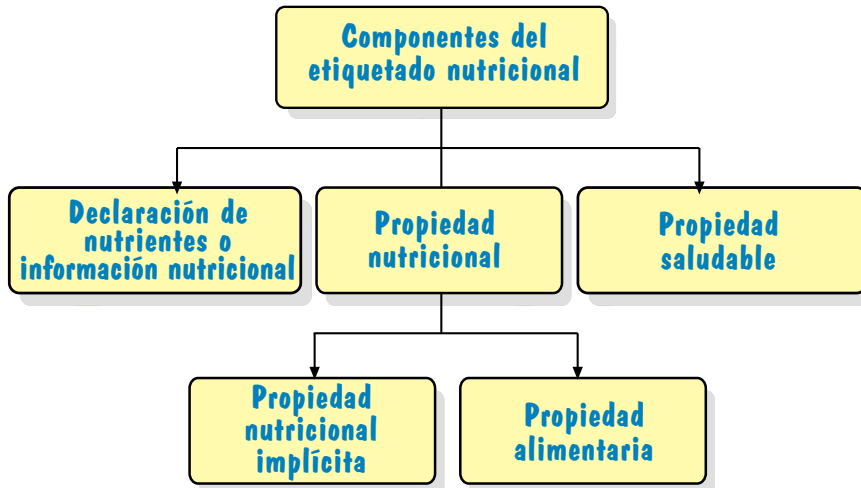
¿Qué es el etiquetado nutricional de los alimentos?

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que figuran en la etiqueta de los productos alimenticios.

¿Cuándo es obligatoria la etiqueta nutricional?



La etiqueta nutricional sólo es obligatoria en aquellos productos en los cuales se incluye un mensaje nutricional o se señale la relación con la salud de alguno de los nutrientes que contiene el alimento. Estos mensajes son útiles cuando cumplen lo estipulado en la reglamentación actual; aun así siempre es conveniente leer el contenido de nutrientes presentes en una porción del alimento que vamos a comprar.



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

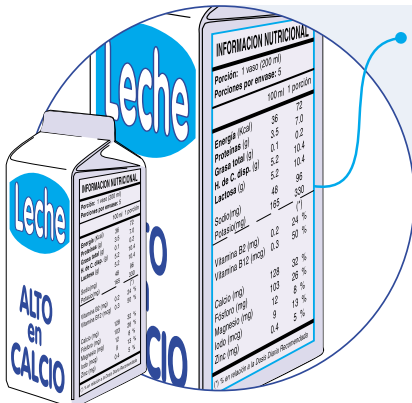


¿Cuáles son los componentes del etiquetado nutricional de los alimentos?

Los componentes del etiquetado nutricional de los alimentos son:



1.3.3.1. Declaración de nutrientes o información nutricional



Es la información sobre el aporte de **Energía, Proteínas, Hidratos de Carbono, Grasa, Vitaminas o Minerales** que contienen los productos alimenticios.

También puede aparecer la cantidad de otro nutriente, fibra dietética o colesterol, acerca del cual se haga una declaración de propiedad nutricional o saludable.

1.3.3.2. Propiedad nutricional

Mensajes que destacan el contenido de **Nutrientes, Fibra dietética o Colesterol** de un alimento.



1.3.3.3. Propiedad saludable



Son mensajes que relacionan los alimentos con el estado de salud de las personas.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.3.3.1. Declaración de nutrientes o información nutricional

¿Cómo se expresa la información nutricional?

La información nutricional se expresa por 100 gramos o 100 ml (mililitros o cm³) del producto y por porción de consumo habitual.

¿Qué significa la palabra **PORCIÓN** que aparece en la etiqueta de los productos alimenticios?

Porción es la cantidad del alimento que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

Esta porción nos sirve para:

- Conocer cuantas porciones contiene el envase del producto
- Identificar el contenido de energía y nutrientes del alimento en la cantidad que lo consumimos en una oportunidad



Para facilitar la comprensión de la información nutricional por parte del consumidor, el Ministerio de Salud ha diseñado modelos o formatos que las empresas de alimentos deben usar para colocar la información nutricional de sus productos.

A continuación se presentan y explican algunos modelos de etiquetas

A. Modelo básico: Contiene la información nutricional mínima sobre un alimento para el consumidor. Se puede utilizar en cualquier producto alimenticio que no esté enriquecido o modificado.



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



B. Modelo para la declaración de propiedades nutricionales o saludables respecto a grasas totales, algún tipo de ácido graso o colesterol.



C. Modelo para la declaración de nutrientes respecto a hidratos de carbono

En el etiquetado nutricional aparecen los hidratos de carbono disponibles, que corresponden al contenido total de hidratos de carbono menos la fibra dietética. Es necesario recordar que, además del azúcar, los hidratos de carbono se encuentran en cantidad abundante en el pan, cereales, pastas y leguminosas.



Las personas que tienen restricciones en el consumo de azúcar y otros edulcorantes o endulzantes que aporten calorías, deben revisar las etiquetas de los productos dietéticos, muchos de los cuales contienen azúcar o la reemplazan por fructosa o sorbitol, que también aportan calorías.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



D. Modelo para la declaración de vitaminas y minerales.

La información sobre vitaminas y minerales se expresa de dos formas:

- en miligramos (mg) o microgramos (μg) por 100 gramos del alimento.
- como porcentaje de la dosis diaria recomendada (DDR)



¿Qué es la Dosis diaria Recomendada o DDR?



Es la cantidad promedio diaria recomendada para cubrir las necesidades nutricionales de una persona.

Como las vitaminas y los minerales en general se necesitan en pequeñas cantidades, es más fácil comprender el significado del aporte al ser expresado como porcentaje de la recomendación diaria.

La información nutricional sirve para seleccionar mejor los alimentos que compramos con el fin de obtener una alimentación saludable.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Descripción de la información nutricional de una etiqueta.

1. La porción expresada en medidas caseras, es decir tazas, cucharadas, etc. y en gramos o ml.
2. El número aproximado de porciones que contiene el envase.
3. La cantidad de energía y nutrientes por 100 gramos y por una porción de consumo habitual del alimento.
4. El contenido de vitaminas y minerales expresado por 100 gramos o 100 ml y como porcentaje del nutriente con respecto a la Dosis Diaria Recomendada (DDR).

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100ml	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3.5	7.0
Grasa total (g)	0.1	0.2
H. de C. disp. (g)	5.2	10.4
Lactosa (g)	5.2	10.4
Sodio(mg)	48	96
Potasio(mg)	165	330
Vitamina B2 (mg)	0.2	24 %
Vitamina B12(µg)	0.3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Iodo (µg)	9	13 %
Zinc (mg)	0.4	5 %

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada

Fíjese en el contenido de energía y nutrientes de una porción

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.3.3.2. Propiedad Nutricional

La propiedad nutricional indica una característica del alimento con respecto a su contenido de energía, proteínas, grasas o lípidos, hidratos de carbono, vitaminas o minerales. Por ejemplo: reducido en calorías, liviano en grasas, libre de colesterol, bajo en sodio, etc.



Cuando se reduce el contenido de un nutriente se debe expresar el porcentaje en el cual se ha reducido con respecto al alimento normal, es decir el alimento sin modificación.

Para indicar una característica nutricional de un producto alimenticio sólo está permitido usar frases y palabras (descriptores) que cumplan con el Reglamento Sanitario de los Alimentos (ver página 25)

La etiqueta puede indicar además otras propiedades nutricionales implícitas y alimentarias.

A. Propiedad Nutricional Implícita

Mensajes referidos a ingredientes que se colocan en forma destacada en la cara principal del envase. Indican en forma implícita el contenido de nutrientes o componentes presentes o ausentes que tienen un significado para la salud.

ejemplo: "Hecho con salvado de avena":
implica que tiene un buen contenido de fibra.



B. Propiedad Alimentaria

Mensajes que contribuyen a que el consumidor pueda elegir el alimento con mejor información.

ejemplo: Galletas de chuño, "No contienen harina de trigo"



1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué son los descriptores?

Los descriptores son términos que se utilizan para destacar las propiedades nutricionales de un alimento de acuerdo a su contenido de energía, nutrientes, fibra dietética o colesterol.

¿Cuáles son los descriptores utilizados en el etiquetado nutricional de los alimentos chilenos?

Los descriptores que han sido autorizados para ser utilizados en el etiquetado nutricional de los alimentos son:

- Libre
- Bajo
- Reducido
- Liviano
- Buena fuente
- Alto
- Fortificado



¿Qué significa el descriptor LIBRE?



Libre en calorías significa que una porción del alimento aporta menos de 5 kcal.

Libre en grasa significa que una porción del alimento aporta menos de 0,5 g de grasa total.

Libre en colesterol significa que una porción del alimento aporta menos de 2 mg de colesterol.

Libre de azúcar significa que una porción del alimento aporta menos de 0,5 g de azúcar.

Libre de sodio significa que una porción del alimento aporta menos de 5 mg de sodio.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué significa el descriptor **BAJO**?

- Bajo en calorías significa que una porción del alimento aporta menos de 40 kcal.
- Bajo en grasas significa que una porción del alimento aporta un máximo de 3 g de grasa total.
- Bajo en colesterol significa que una porción del alimento aporta un máximo de 20 mg de colesterol.
- Bajo en sodio significa que una porción del alimento aporta menos de 140 mg de sodio.



Nota: Si la porción del alimento es pequeña, es decir menor de 30 g, sólo se puede usar la palabra "bajo" por cada 50 g del alimento.

¿Qué significa el descriptor **REDUCIDO**?



Se emplea la palabra "reducido" cuando el producto se ha reducido en un 25% de las calorías o nutrientes que contiene el alimento normal (sin modificación).

Ejemplos:

- Reducido en calorías: el producto contiene 25% menos calorías que el alimento normal.
- Reducido en grasas: el producto contiene 25% menos grasas que el alimento normal.
- Reducido en colesterol: el producto contiene 25% menos colesterol que el alimento normal.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



¿Qué significa el descriptor LIVIANO?

- Liviano en calorías*: el alimento se ha modificado y contiene 1/3 o un 50% menos calorías por porción que el alimento normal.
- Liviano en grasas: el alimento se ha modificado y contiene 50% menos grasas por porción que el alimento normal.
- Liviano en colesterol: el alimento se ha modificado y contiene 50% o menos colesterol por porción que el alimento normal.
- Liviano en sodio: el alimento se ha modificado y contiene 50% o menos sodio por porción que el alimento normal.



¿Qué significa el descriptor BUENA FUENTE?

Significa que una porción del alimento, sin modificación, contiene entre el 10 y el 19 % de la Dosis Diaria Recomendada para el nutriente o fibra dietética.

¿Qué significa el descriptor ALTO?

Significa que una porción del alimento, sin modificación, contiene un 20 % o más de la Dosis Diaria Recomendada para el nutriente o fibra dietética



¿Qué significa el descriptor FORTIFICADO?

Significa que al alimento se le ha agregado un 10 % o más de la Dosis Diaria Recomendada por porción de consumo habitual.

* Las calorías del producto se reducen en 1/3 cuando menos de la mitad de ellas provienen de las grasas. Las calorías se reducen en un 50% cuando más de la mitad proviene de las grasas.

1. ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



1.3.3.3. Propiedad Saludable.

¿Que son las propiedades saludables?

Son aquellos mensajes en los cuales se indica una asociación entre un alimento, un nutriente y una condición relacionada con la salud.

Sólo está permitido colocar frases aceptadas por el Ministerio de Salud, en las cuales se asocia:

- Grasa total y cáncer.
- Grasa saturada, colesterol y enfermedades cardiovasculares.
- Sodio e hipertensión.
- Calcio y osteoporosis.
- Fibra dietética y cáncer.
- Fibra dietética y riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Dietas bajas en grasas, altas en fibra dietética y antioxidantes contenidos en frutas, verduras y cáncer.
- Ácido fólico y defectos del tubo neural.
- Anemia nutricional y hierro.



calcio y osteoporosis

Ejemplos de mensajes saludables:

- El riesgo de consumir altas cantidades de grasas saturadas y colesterol es que éstos aumentan el colesterol sanguíneo, y altos niveles de colesterol sanguíneo se asocian a mayor riesgo de enfermedades del corazón e infartos.
- Entre los factores de la alimentación que influyen en el desarrollo y mantención de la hipertensión está el contenido de sodio de la sal que contiene el alimento o que se agrega a las preparaciones. Consumir menos sal, alimentos salados, o que contengan mucho sodio contribuye a reducir el riesgo de esta enfermedad.
- Una alimentación con suficiente aporte de calcio y buena actividad física desde la infancia contribuyen a prevenir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.



- Las frutas y verduras constituyen la principal fuente de antioxidantes y micronutrientes (minerales), y fibra dietética, los que ayudan a prevenir algunos cánceres.
- Una ingesta adecuada de hierro de buena biodisponibilidad es el principal factor de prevención de la anemia nutricional por déficit de hierro.