

Sugerencias para una alimentación sana

- Aumenta el consumo de verduras y frutas, come al menos 5 porciones al día.
- Prefiere consumir comidas tradicionales chilenas, preparadas en casa, tales como cazuela, charquicán, porotos granados, pescado al horno, guisos y tortillas.
- Lee y compara la etiqueta de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcares y sodio (sal).
- Realiza actividad física diariamente.
- Evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Consume lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Toma 6 a 8 vasos de agua al día.

¿Qué llevar de colación a la escuela?

- Fruta (manzana, naranja, mandarina, pera, etc).
- Fruta picada.
- Huevo duro.
- Verduras cortadas.
- Sandwich (ave/palta; tomate/quesillo).
- Leche o yogur sin azúcar.
- Frutos secos sin sal y/o azúcar.
- Botella de agua.



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: I. Zacarías, A. Domper, CG. González, S. Olivares

1ª EDICIÓN 2016 / 5.000 EJEMPLARES



LEE Y COMPARA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Busca idealmente alimentos que no tengan sellos, si no encuentras, prefiere aquellos que tengan menos.





La ley considera tres aspectos principales

- Rotulación en la cara frontal del envase (disco pare negro) de los alimentos con elevadas cantidades de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal).
- No se podrá vender y publicitar dentro de los establecimientos de educación parvularia, básica y media, los alimentos que contengan uno o más de estos mensajes de advertencia (disco pare negro).
- Se prohíbe la publicidad de alimentos dirigida a los niños, en especial a los menores de catorce años de todos los productos identificados como altos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal).

¿Además del mensaje de advertencia (disco pare negro) de la cara principal del envase, qué debo mirar?

- La información nutricional.
- La lista de ingredientes y aditivos.
- Fecha de elaboración y vencimiento.
- Cualquier otro mensaje que sugiere una ventaja saludable: tales como buena fuente de fibra, de calcio, etc.

Mira las calorías que necesitas según edad y sexo

Edad (años)	Mujeres	Hombres
4 a 8	1.200	1.400
9 a 13	1.600	1.800
14 a 18	1.800	2.200
19 a 30	2.000	2.400
31 a 50	1.800	2.200
51 o más	1.600	2.000

Institute of Medicine USA 2005
Los deportistas necesitan mayor cantidad de calorías



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: ¾ taza (30 g)

Porciones por envase: aprox. 15

	100 g	30 g
Energía (kcal)	380	114
Proteínas (g)	8,3	2,5
Grasas Totales (g)	7,4	2,2
Grasas Saturadas (g)	4,5	1,4
Grasas Monoinsaturadas (g)	1,6	0,48
Grasas Poliinsaturadas (g)	1,1	0,33
Ác. Grasos Trans (g)	0,10	0,03
Colesterol (mg)	0,1	0,0
Hidratos de Carbono Disponibles (g)	70,0	21,0
Azúcares Totales (g)	28,6	8,6
Fibra Dietética Total (g)	9,0	2,7
Sodio (mg)	250	75

VITAMINAS Y MINERALES

	*	*
Ácido Fólico (mcg)	137	34%
Calcio (mg)	461	17%

(*) % en relación a la Dosis Diaria de Referencia (DDR) para mayores de 4 años establecida para Chile.

- 1 Tamaño de la porción.
- 2 Número de porciones por envase
- 3 Columna cantidad de nutrientes por 1 porción
- 4 Columna cantidad de nutrientes por 100 g o 100 ml
- 5 Contenido de vitaminas y minerales por 100 g o 100 ml
- 6 Porcentaje de la recomendación diaria

Compara el contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio (sal) entre productos semejantes y prefiere aquel con menor aporte de estos componentes nutricionales

REVISA EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN. CON FRECUENCIA UN ENVASE PUEDE CONTENER MÁS DE UNA PORCIÓN.