ALTO EN AZÚCARES

Ministerio de Salud

Alto en azúcares:

Alimentos que tengan azúcar adicionada y contengan más de 22,5% de azúcar en su formulación.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

ALTO EN GRASAS SATURADAS

Ministerio de Salud

Alto en grasas saturadas:
Alimentos que contienen más de 6% de grasas saturadas.

FOJUCC
Cambio Social desde el Consumo Responsable

ALTO EN CALORÍAS

Ministerio
de Salud

Alto calorías:

Alimentos a los cuales se le haya adicionado grasas o azucares y contengan en alimentos sólidos 350 calorías por cada 100 gramos y en alimentos líquidos 100 calorías por cada 100ml.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

ALTO EN SODIO

Ministerio
de Salud

Alto en sodio:

Alimentos que contienen más de 800 mg de sodio en 100 gramos.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

CEREALES
SUFICIENTES
VERDURAS Y FRUTAS
ABUNDANTES
COMBINA
LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
POCOS

Plato del buen comer:

Es un esquema en la alimentación para la promoción y educación de la salud en materia alimentaria, el cual da los criterios para la orientación nutricional, indicando los diversos grupos de alimentos y la proporción, en que ellos deben ser consumidos.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

Carbohidratos:

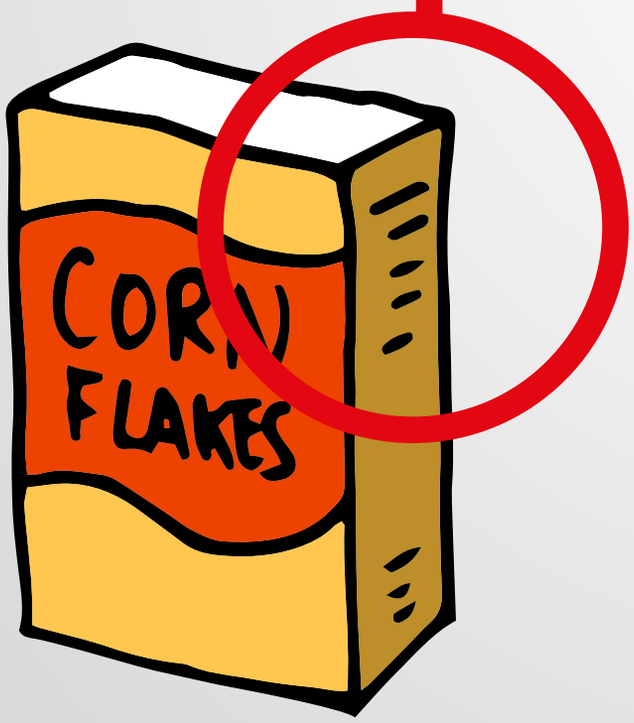
Compuestos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Su función es brindar energía para que los seres vivos realicen todas las tareas físicas y metabólicas necesarias para subsistir.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

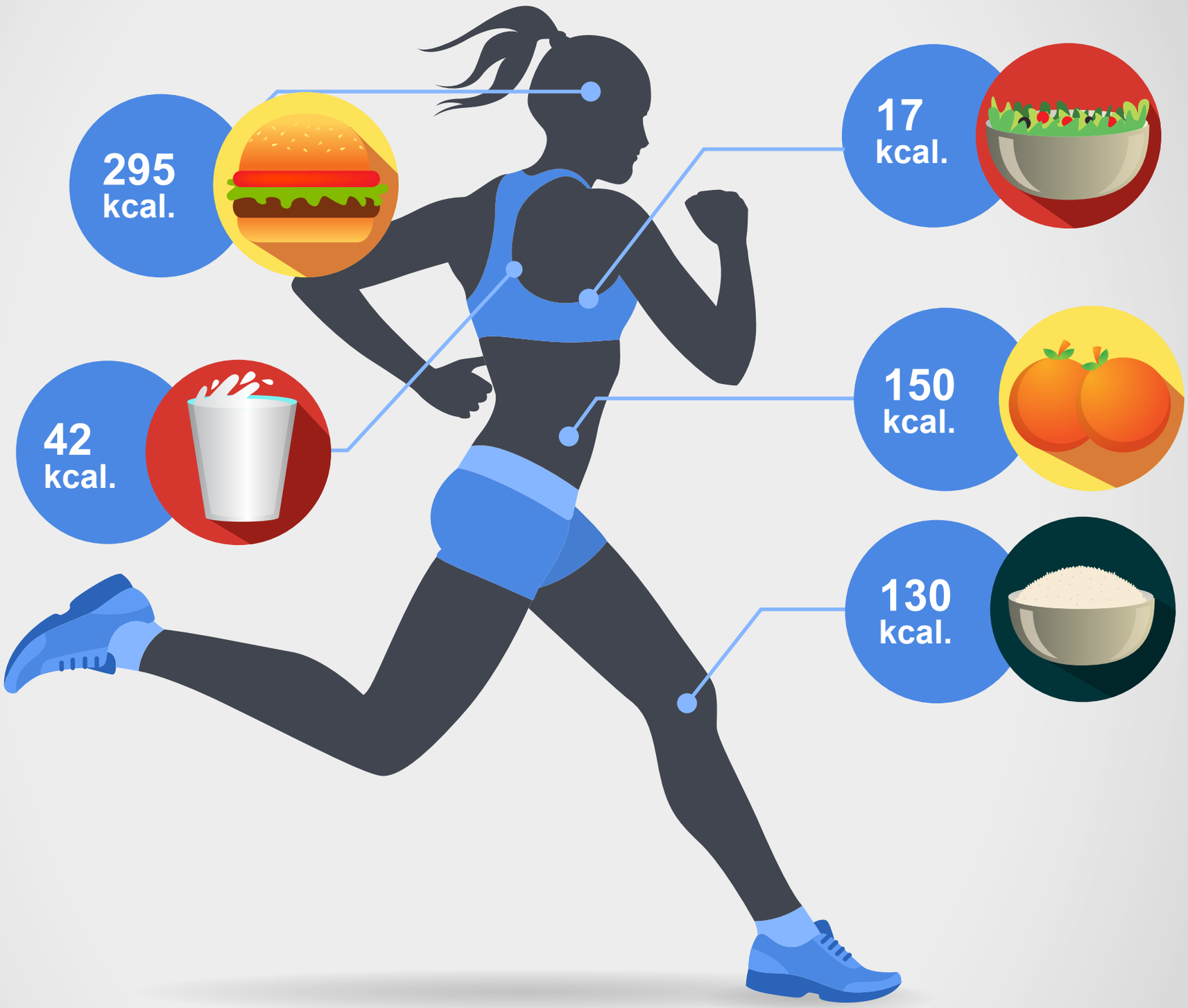
Etiquetado Nutricional

- Nombre del alimento
- Contenido neto
- Nombre o razón social, domicilio del fabricante
- País de origen
- Número y fecha de resolución y nombre del Servicio de Salud que autoriza al establecimiento que elabora el producto
- Fecha de elaboración o envasado / Nº de lote
- Fecha de vencimiento o plazo de duración del producto
- Ingredientes y aditivos
- Instrucciones de almacenamiento, su uso
- Información nutricional



Etiquetado nutricional:
Es el conjunto de inscripciones, leyendas o ilustraciones contenidas en el paquete del producto alimenticio, que informa acerca de las características del mismo.

FOJUCC
Cambio Social desde el Consumo Responsable


295
kcal.
17
kcal.
42
kcal.
150
kcal.
130
kcal.

Calorías:

Las Calorías son la unidad de medida que se usa para saber la cantidad de energía que nos aportan los alimentos y son necesarias porque nos proporcionan la energía que nuestro organismo requiere para funcionar adecuadamente.

FOJUCC
Cambio Social desde el Consumo Responsable

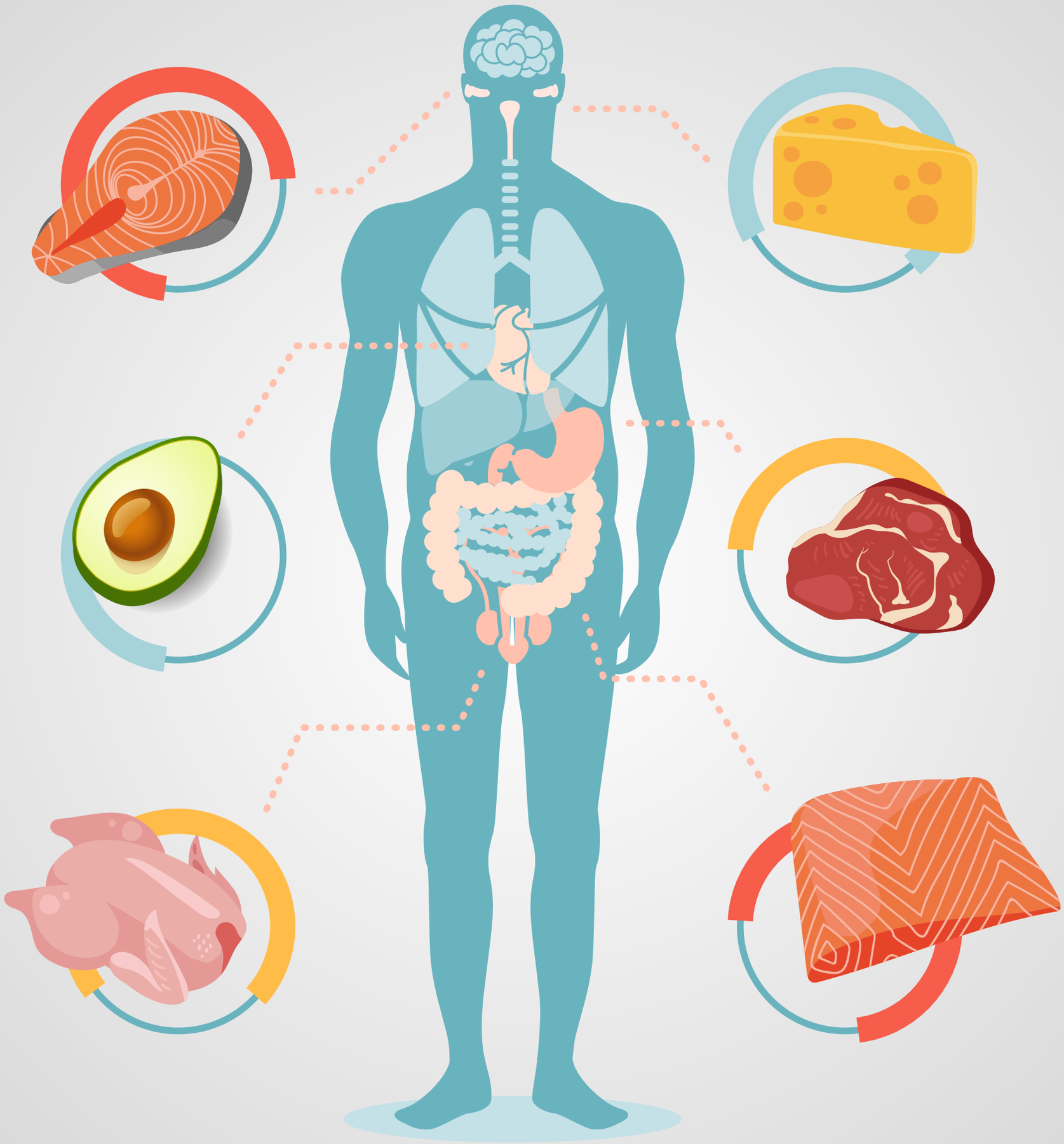
milk

Proteínas:

Sustancias orgánicas esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos, el buen funcionamiento y la estructura de todas las células de nuestro organismo.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

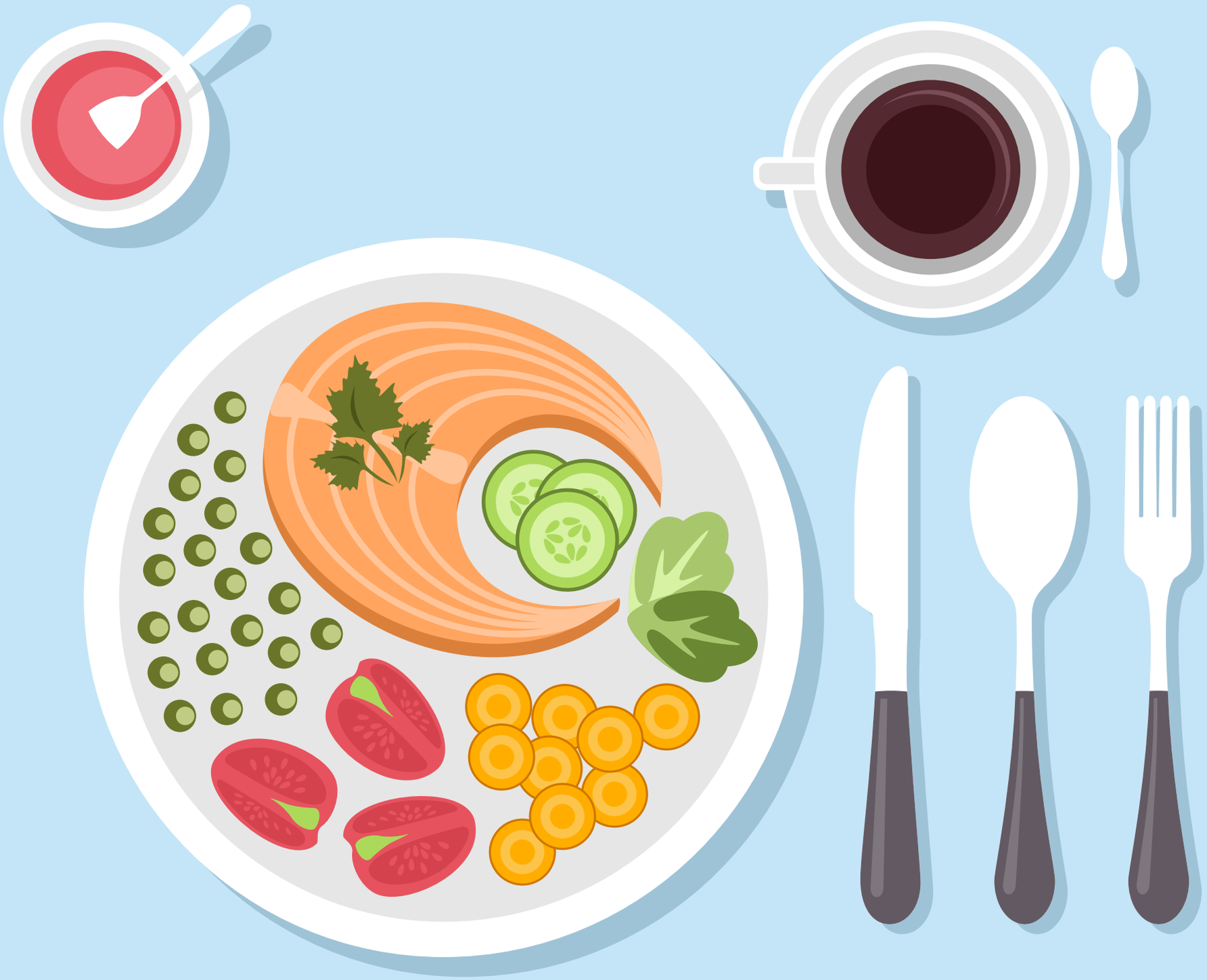


Grasas:

Son nutrientes procedentes de los alimentos, tanto de origen vegetal como animal. Proporcionan energía al organismo, además de cumplir la función de proteger los órganos del cuerpo humano de los golpes o accidentes, lubricar la piel para conservarla sana o mantener la salud del corazón y las arterias.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable



Porción:

Cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

Alimentos transgénicos:
Son aquellos que han sido producidos a partir de un organismo modificado mediante ingeniería genética y al que se le han incorporado genes de otro organismo para producir las características deseadas.

FOJUCC
Cambio Social desde el Consumo Responsable

Alimentos orgánicos:

Es aquel producto agrícola o agroindustrial que se produce bajo un conjunto de procedimientos denominados "orgánicos". En general, los métodos orgánicos evitan el uso de productos sintéticos, como pesticidas, herbicidas y fertilizantes artificiales.

FOJUCC

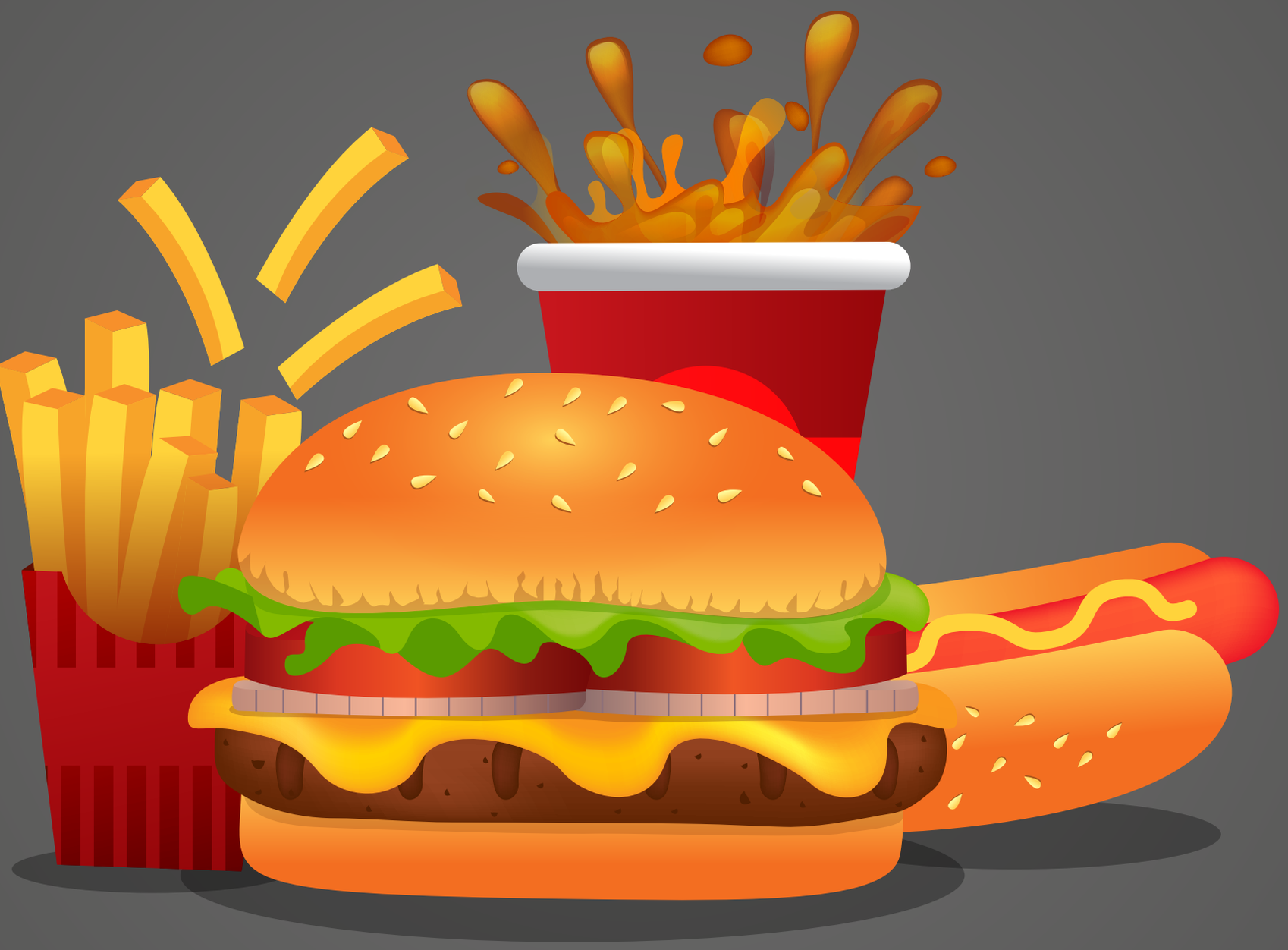
Cambio Social desde el Consumo Responsable

Alimentación saludable:

Aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana..

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable



Comida chatarra:

Se llama comida rápida a aquellos alimentos que se venden preparados, precocinados o semielaborados, o bien a la alimentación que se vende en establecimientos como las hamburguesérías o pizzerías, entre otros9. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan grandes cantidades de grasas saturadas, sal, calorías y numerosos aditivos alimentarios.

FOJUCC
Cambio Social desde el Consumo Responsable

Nutrición:

Son aquellos que han sido producidos a partir de un organismo modificado mediante ingeniería genética y al que se le han incorporado genes de otro organismo para producir las características deseadas.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

Hábitos alimenticios:

Patrón de alimentación que una persona sigue a diario, incluyendo preferencias alimentarías, influencia familiar y cultural.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

Obesidad:

Acumulación excesiva de grasa corporal originada por un desequilibrio energético mantenido en el tiempo entre las calorías consumidas en la dieta y el gasto energé-tico total.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

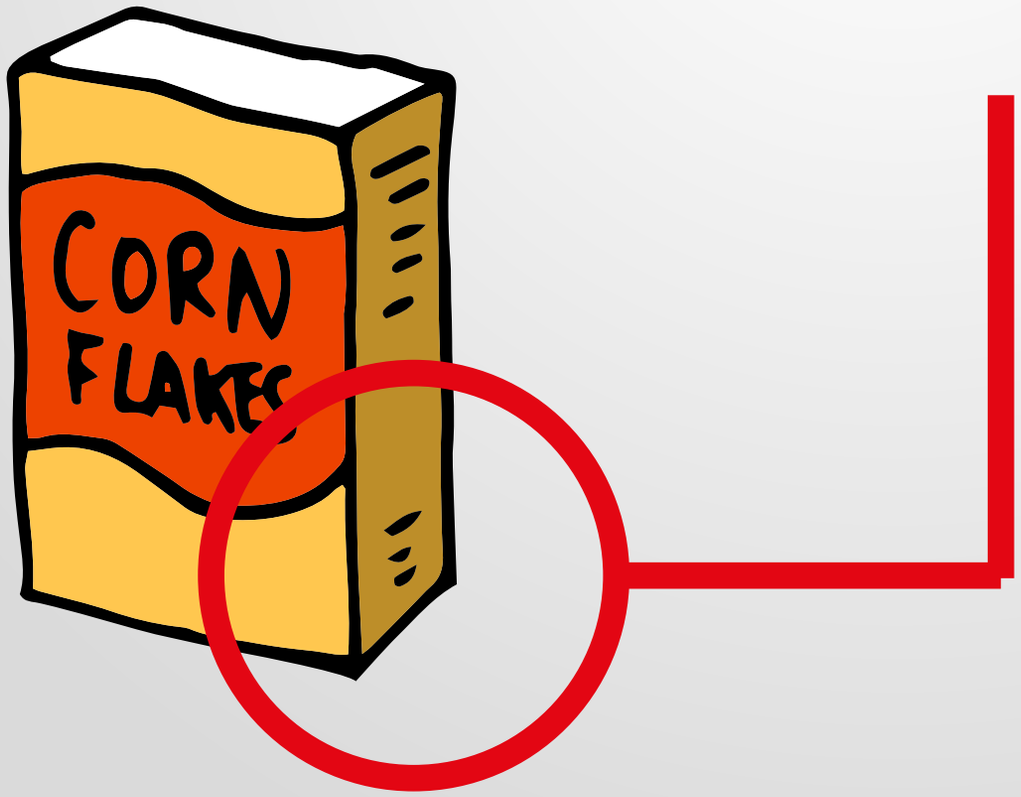
Light/diet:

Que tiene un contenido más bajo de lo habitual de azúcar, grasa o calorías.

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable

INFORMACION NUTRICIONAL		
Porción: ..... unidades (....g)		
Porciones por envase:.....		
	100 g ó 100 ml	**1 porción**
Energía (kcal)	.....	.....
Proteínas (g)	.....	.....
Grasa total (g)	.....	.....
Grasa saturada (g)	.....	.....
Ácidos grasos trans (g)		.....
Grasa monoinsat (g)	.....	.....
Grasa poliinsat (g)	.....	.....
Colesterol (mg)	.....	.....
Hidratos de carbono disponibles (g)	.....	.....
Sodio (mg)	.....	.....



Declaración de nutrientes:

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

FOJUCC

Cambio Social desde el Consumo Responsable