

Clasificación de alimentos



1. A continuación se presentan 8 etiquetas de los ingredientes de diversos alimentos. Con ellas deberás clasificar cada uno en alimentos saludables y alimentos no saludables.

HELADO

INGREDIENTES: Leche entera pasteurizada de vaca, crema, mantequilla sin sal, papayas (19,8 % m/m), miel de papayas (muclago, sacarosa), azúcar, jarabe de glucosa, leche descremada en polvo, huevos, estabilizante (mono y diglicéridos de ácidos grasos, goma guar, goma de algarrobo, carragenina).
Elaborado en líneas que también procesan almendras, pistacho, nuez y harina de trigo.

PAN DE MOLDE

INGREDIENTES:

Harina de Trigo Integral de Grano Entero (Gluten), Harina de Trigo (Gluten), Agua, Salvado de Trigo (Gluten) (4%), Levadura, Azúcar, Gluten de Trigo, Aceite de Soya Refinado, Avena en Hojuelas (Gluten) (1%), Semillas de Maravilla (1%), Granos de Quinoa (1%), Miel, Semillas de Calabaza (1%), Semilla de Linaza (1%), Semilla de Amapola (1%), Sal, Propionato de Calcio, Harina de Maita Tostada (Gluten), Harina de Centeno Fermentada (Gluten), Ácido Láctico, Fibras Vegetales, Emulsificante (Esteres de Glicerol de Ácidos Grasos y Ácido Diacetiltartárico), Carbonato de Calcio, Enzimas, Ácido Sórbico, Ácido Ascórbico, Sésamo, Suero de Leche, Sorbato de Potasio, Lactina de Soya.

YOGURT

Ingredientes: Leche entera fluida, azúcar, almidón de maíz modificado, leche en polvo descremada, gelatina, agar, sorbato de potasio, cepas de yoghurt (*L. bulgaricus*, *S. thermophilus*), saborizante idéntico a natural y colorante rojo allura AC. Puede contener trazas de nueces.

JUGO EMBOTELLADO

INGREDIENTES: Agua, pulpa concentrada de durazno (20%), azúcar, ClC sódica, ácido cítrico, ácido ascórbico, saborizantes idénticos a natural y artificial, **SUCRALOSA**, pectina.

QUESO

Ingredientes: Leche pasteurizada, fermentos lácticos, cloruro de calcio, sal y cuajo microbiano. Contiene: caseína y lactosa (leche). Procesado por Amat.

JALEA

INGREDIENTES: AZÚCAR, GELATINA, ÁCIDO FUMÁRICO (regulador de acidez), CITRATO SÓDICO (regulador de acidez), SABOR IDENTICO AL NATURAL DE CEREZA (saborizante), SUCRALOSA (edulcorante), AZORRUBINA (colorante), INDIGOTINA (colorante).
Producto elaborado en líneas que también procesan Almendras, Nueces, Gluten, Huevo y Leche.

PULPA DE FRUTA

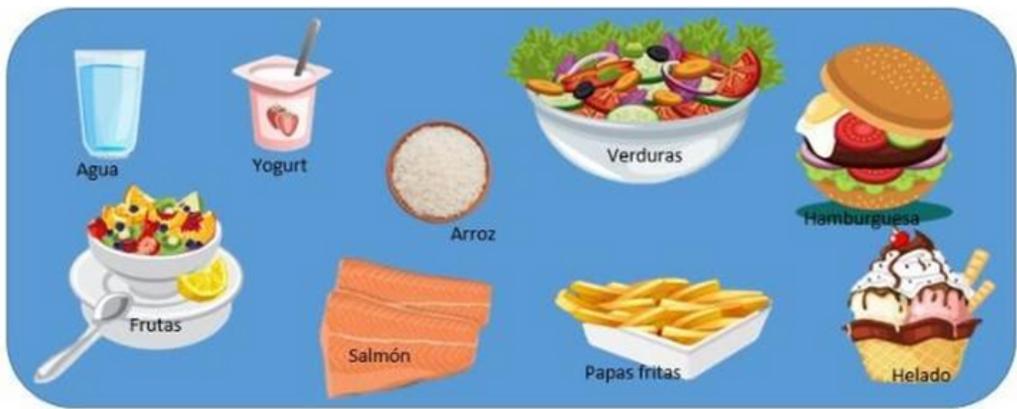
INGREDIENTES: Puré concentrado de manzana, jugo concentrado de manzana, vitamina C. Este producto puede contener leche y cereales que contienen gluten/
INGREDIENTS: Apple puree conc...
This product is manufactured in the same equipment used to process milk and grain...

BEBIDA

BEBIDA DE FANTASIA A BASE DE: AGUA CARBONATADA, AZÚCAR, ACIDO CITRICO, SABORIZANTE NATURAL, BENZOATO DE SODIO Y COLORANTE CARAMELO. PRODUCTO CHILENO. FABRICADO POR...

ALIMENTOS SALUDABLES	ALIMENTOS NO SALUDABLES

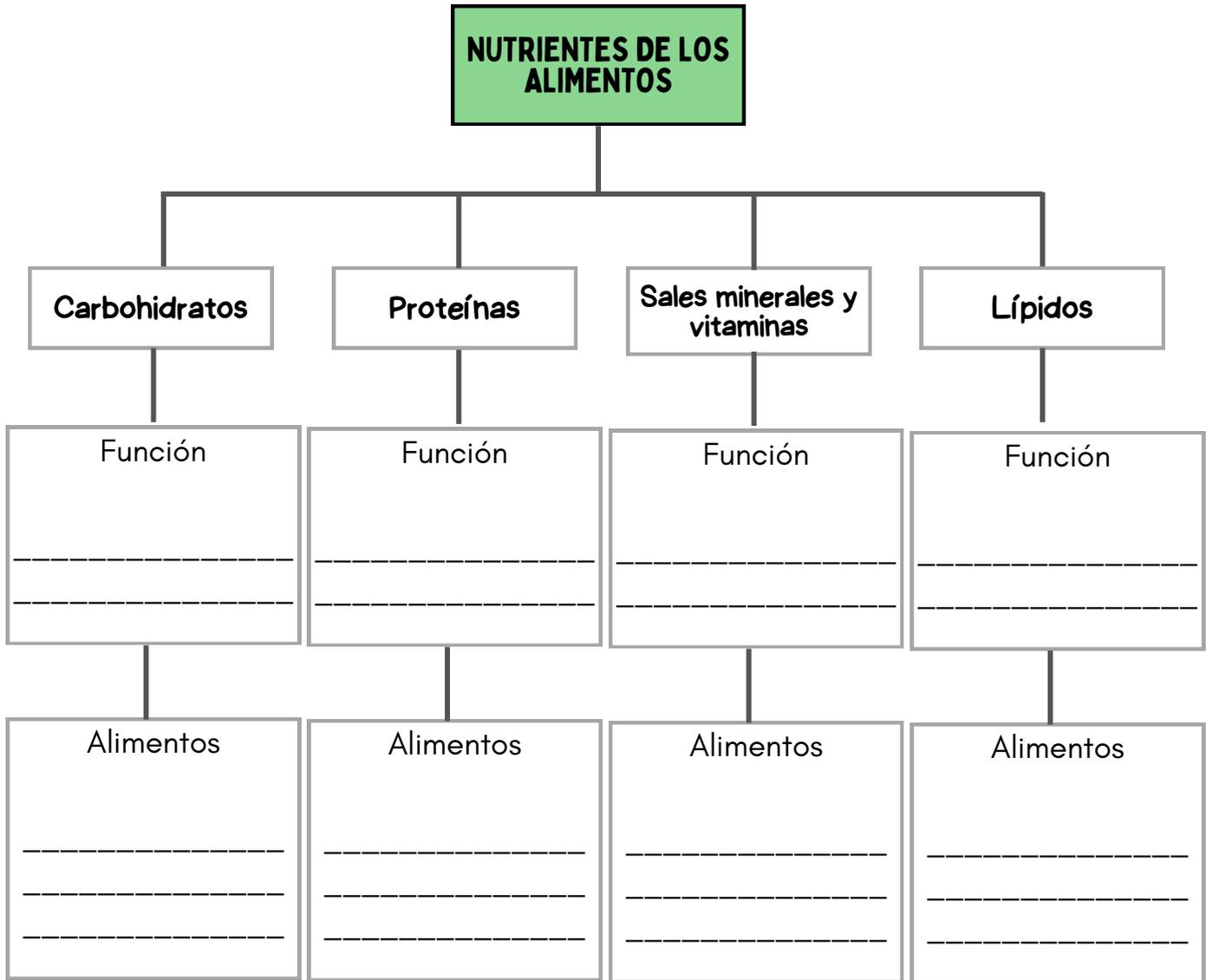
2. Observa la siguiente lista de alimentos. Luego selecciona a lo menos dos productos que sean saludables y elabora una dieta equilibrada para el desayuno y el almuerzo.



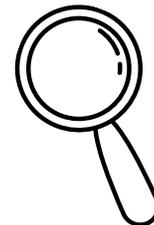
DESAYUNO

ALMUERZO

3. Completa el organizador gráfico de los nutrientes, completa la función de cada uno y ejemplifica con algunos alimentos.



Resultados:



1. Los alimentos saludables son pulpa de frutas yogurt pan de molde y jalea. Los alimentos no saludables son helado jugo embotellado bebida y queso.
2. Para una dieta equilibrada se pueden proponer comidas como yogurt y frutas para el desayuno y ensaladas con arroz y atún para el almuerzo.
- 3.

