Interpretación de información nutricional

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué son los azúcares añadidos en una etiqueta nutricional?

1. Azúcares naturalmente presentes en los alimentos, como en la fruta.
2. Azúcares que se agregan durante el procesamiento o preparación de los alimentos.
3. Todos los carbohidratos simples listados en la etiqueta.

2.

El porcentaje de valor diario (%VD) en una etiqueta nutricional indica:

1. La cantidad exacta de nutriente que necesitas consumir al día.
2. La proporción que una porción aporta respecto a la recomendación diaria basada en una dieta de 2000 calorías.
3. La comparación con otros productos similares.
4. El límite máximo seguro para ese nutriente.

3.

¿Cuántas calorías aporta un gramo de grasa?

Respuesta: _____

4.

Al comparar dos cereales para el desayuno, el cereal A tiene 150 mg de sodio por porción y el cereal B tiene 300 mg. ¿Cuál es la afirmación correcta?

1. El cereal A tiene el doble de sodio que el cereal B.
2. El cereal B tiene la mitad de sodio que el cereal A.
3. El cereal B tiene el doble de sodio que el cereal A.
4. Ambos cereales tienen igual cantidad de sodio.

5.

¿Cuál de estos nutrientes se recomienda limitar en una dieta saludable para prevenir enfermedades cardiovasculares?

1. Fibra dietética
2. Grasas saturadas
3. Proteínas
4. Vitaminas

6.

Si un paquete de galletas indica que el tamaño de porción es de 30 g y el peso neto es de 180 g, ¿cuántas porciones contiene el paquete?

Respuesta: _____

7.

¿Cuál es la principal diferencia entre grasas saturadas e insaturadas?

1. Las saturadas son líquidas a temperatura ambiente, las insaturadas son sólidas.
2. Las saturadas no tienen dobles enlaces en su estructura química, las insaturadas sí.
3. Las insaturadas son menos saludables que las saturadas.
4. Las saturadas se encuentran principalmente en aceites vegetales.

8.

Estás comparando dos tipos de pan. El pan integral tiene más fibra y menos sodio que el pan blanco. El pan blanco tiene menos calorías pero más azúcares añadidos. Según esta información, ¿cuál es la elección más saludable?

1. Pan integral, porque tiene más fibra y menos sodio.
2. Pan blanco, porque tiene menos calorías.
3. Ambos son igualmente saludables.
4. Depende de si prefieres el sabor dulce.

9.

Según estándares internacionales, un alimento se considera 'bajo en sodio' si contiene menos de _____ mg de sodio por porción.

Respuesta: _____

10.

Dos yogures tienen la misma cantidad de azúcares totales, pero uno lista 10 g de azúcares añadidos y el otro 2 g. ¿Qué implica esto?

1. El yogur con 10 g de azúcares añadidos tiene más azúcares naturales.
2. El yogur con 2 g de azúcares añadidos es preferible porque tiene menos azúcares añadidos.
3. Ambos yogures son igual de saludables.
4. El yogur con 10 g de azúcares añadidos es más natural.

11.

¿Por qué es beneficioso consumir alimentos ricos en fibra dietética?

1. Aporta muchas calorías.
2. Ayuda a mantener la salud digestiva y puede reducir el colesterol.
3. Es una fuente principal de energía rápida.
4. No tiene ningún beneficio comprobado.

12.

En una lista de ingredientes, ¿cómo se suelen listar las grasas trans?

1. Aceites parcialmente hidrogenados
2. Aceites totalmente hidrogenados
3. Aceites de oliva
4. Grasas animales

13.

Los ingredientes en una etiqueta se listan:

1. En orden alfabético.
2. De mayor a menor cantidad presente en el producto.
3. De menor a mayor cantidad presente en el producto.
4. Según su importancia nutricional.

14.

Si una bolsa de papas fritas indica que una porción de 50 g aporta 300 mg de sodio y la bolsa completa tiene 200 g, ¿cuánto sodio aporta toda la bolsa?

1. 300 mg
2. 600 mg
3. 1200 mg
4. 1500 mg

15.

El porcentaje de valor diario en las etiquetas nutricionales se basa generalmente en una dieta de _____ calorías.

Respuesta: _____

16.

Para reducir el consumo de azúcares añadidos, es recomendable:

1. Elegir bebidas azucaradas en lugar de agua.
2. Leer las etiquetas y seleccionar productos con menos azúcares añadidos.
3. Consumir más productos procesados endulzados.
4. Ignorar la lista de ingredientes.

17.

Una etiqueta que dice 'light' en un alimento puede ser engañosa porque:

1. Siempre significa que tiene menos calorías.
2. Puede referirse a textura o color, no necesariamente a menos calorías o grasa.
3. Indica que es más saludable sin excepciones.
4. Garantiza que tiene menos azúcar.

18.

Si un alimento aporta el 15% del valor diario de grasas saturadas por porción, y consumes tres porciones, ¿qué porcentaje del valor diario consumes?

Respuesta: _____

19.

Las 'calorías vacías' se refieren a:

1. Alimentos ricos en nutrientes esenciales.
2. Alimentos que aportan energía pero pocos nutrientes beneficiosos.
3. Alimentos sin calorías.
4. Alimentos bajos en grasas.

20.

Al elegir entre dos productos similares, ¿cuál es la estrategia más completa para tomar una decisión informada?

1. Comparar solo el precio.
2. Comparar múltiples nutrientes como azúcares, grasas, sodio y fibra, considerando el tamaño de porción.
3. Elegir siempre el que tenga menos calorías.
4. Confiar en las afirmaciones de marketing del envase.