Guia de practica - Lectura simple de etiquetas nutricionales

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es una etiqueta nutricional?

1. Un listado de ingredientes sin información nutricional.
2. Un sello de calidad otorgado por el gobierno.
3. Una tabla que muestra los nutrientes y calorías de un alimento por porción.
4. Un anuncio publicitario sobre los beneficios del alimento.

2.

El principal propósito de la etiqueta nutricional es:

1. Hacer que el producto se vea más atractivo.
2. Informar a los consumidores sobre el contenido nutricional para facilitar elecciones saludables.
3. Cumplir con una norma sin que los consumidores la usen.

3.

En una etiqueta nutricional, la _____ es la cantidad de alimento que se considera una unidad de consumo para los valores nutricionales indicados.

Respuesta: _____

4.

Si una etiqueta indica 150 calorías por porción y consumes dos porciones, ¿cuántas calorías estás consumiendo?

1. 150 calorías
2. 300 calorías
3. 225 calorías
4. 75 calorías

5.

Los ingredientes en una etiqueta se enumeran en orden descendente según su _____ en el producto.

Respuesta: _____

6.

¿Cuál de los siguientes nutrientes se recomienda limitar en una dieta saludable según las etiquetas nutricionales?

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

7.

El porcentaje de valor diario (%VD) en una etiqueta nutricional se basa generalmente en una dieta de _____ calorías al día.

Respuesta: _____

8.

Un alimento etiquetado como 'bajo en grasa' debe contener:

1. Más del 20% del valor diario de grasa por porción.
2. Cero gramos de grasa.
3. Menos de 3 gramos de grasa por porción.
4. La misma cantidad de grasa que un producto regular.

9.

Al comparar dos productos similares usando la etiqueta nutricional, ¿qué es lo más importante a considerar?

1. El diseño del empaque.
2. El tamaño de la porción y los valores nutricionales por porción equivalente.
3. El número de ingredientes.
4. El país de origen.

10.

En una etiqueta, ¿qué indica la diferencia entre 'azúcares totales' y 'azúcares añadidos'?

1. Los azúcares totales incluyen los naturales del alimento y los añadidos, mientras que los añadidos son los incorporados durante el procesamiento.
2. Los azúcares totales son solo los añadidos, y los azúcares añadidos son los naturales.
3. No hay diferencia, son lo mismo.
4. Los azúcares totales se refieren a edulcorantes artificiales.

11.

Un alimento con alto contenido de _____ dietética ayuda a la digestión y puede contribuir a la saciedad.

Respuesta: _____

12.

Según el %VD, un alimento se considera alto en sodio si aporta:

1. 5% o menos del valor diario por porción.
2. Entre 5% y 15% del valor diario por porción.
3. 20% o más del valor diario por porción.
4. Cualquier cantidad de sodio.

13.

¿Por qué es importante comparar el tamaño de porción de la etiqueta con la cantidad que realmente consumes?

1. Para ajustar los valores nutricionales a tu consumo real y tomar decisiones acertadas.
2. Porque el tamaño de porción siempre coincide con lo que una persona come.
3. Es irrelevante, ya que los valores nutricionales son fijos.
4. Solo importa si comes menos de una porción.

14.

¿Cuál de los siguientes NO es un elemento obligatorio en la tabla nutricional de una etiqueta de alimentos?

1. Calorías por porción
2. Grasas totales
3. Azúcares totales
4. Recetas sugeridas

15.

Si una porción de cereal tiene 5 gramos de azúcar y consumes una taza y media, siendo la porción una taza, ¿cuántos gramos de azúcar consumes?

1. 5 gramos
2. 7.5 gramos
3. 10 gramos
4. 2.5 gramos

16.

La lectura de etiquetas nutricionales puede ayudar en las decisiones de compra principalmente porque:

1. Proporciona información para comparar la calidad nutricional entre opciones similares.
2. Permite identificar productos con mejor marketing.
3. Garantiza que el alimento sea orgánico.
4. Indica el sabor del producto.

17.

Las _____ son una medida de la energía que proporciona un alimento al ser consumido.

Respuesta: _____

18.

Un %VD del 5% o menos para un nutriente en la etiqueta significa que:

1. El alimento es bajo en ese nutriente.
2. El alimento es alto en ese nutriente.
3. El nutriente no está presente.
4. El valor diario está mal calculado.

19.

¿Cuál de estos nutrientes se debe intentar aumentar en la dieta, según recomendaciones nutricionales?

1. Sodio
2. Grasas trans
3. Fibra dietética
4. Azúcares añadidos

20.

Tienes dos opciones de galletas. La opción A tiene 120 calorías, 5g de azúcar y 3g de fibra por porción. La opción B tiene 150 calorías, 8g de azúcar y 1g de fibra por porción. ¿Cuál sería la elección más saludable considerando solo esta información?

1. La opción A, porque tiene menos calorías, menos azúcar y más fibra.
2. La opción B, porque tiene más calorías, lo que indica más energía.
3. Ambas son igual de saludables.
4. No se puede determinar sin saber el sabor.