



# LECTURA Y ANÁLISIS DE RÓTULOS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL



PROFESOR/A Licenciada Mariana Denise Larroudé

## ESENCIA DEL CURSO

Ante las intempestivas estrategias de venta de la industria alimenticia, el diseño y la información brindada en los envases de alimentos no queda librada al azar, a tal punto que muchas veces no logramos identificar la información buscada.

Mediante este curso el alumno podrá adquirir herramientas para reconocer de manera rápida y práctica la información nutricional de relevancia para la toma de decisión de la compra de alimentos en pos de una alimentación de buena calidad nutricional.

Gracias a la práctica en vivo de la lectura y análisis de la información de los rótulos, el alumno desarrollará el pensamiento crítico que le permitirá seleccionar los alimentos más adecuados para su alimentación.

## DESTINATARIOS

Abierto a la comunidad. No requiere conocimientos previos.

## PRESENTACIÓN

El rotulado de alimentos constituye una forma de protección al consumidor y como tal, debe contener información simple, clara y precisa que permita tomar mejores decisiones al momento de la compra. Para una alimentación saludable es vital poder diferenciar aquellos alimentos que poseen nutrientes de buena calidad de los que aportan nutrientes críticos en exceso como azúcar, sal y grasas, así como también identificar aquellos alimentos modificados destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrientes y alimentación.

## OBJETIVO GENERAL

Interpretar la información que aparece en los rótulos de los alimentos.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la importancia de saber cómo leer e interpretar el rotulado de alimentos.
- Reconocer conceptos principales como: nutrientes, ingredientes, rotulado nutricional, información nutricional complementaria, entre otros.
- Identificar cada una de las partes del rotulado e información nutricional.

## PROGRAMA

**Duración:** 1 clase de 3 horas cátedra.

**Modalidad:** dictada de manera sincrónica mediante Meet, con espacios de proyección de Power Point, debate en grupo y resolución de actividades.

### Programa:

Concepto y función del rotulado, principios generales del rotulado, información y logos obligatoria, partes componentes del rotulado, lista de ingredientes, ingredientes alérgenos. Rotulación facultativa. Rótulo nutricional: porción, medida, porcentaje de valor diarios (%VD). Presentación de la información nutricional. Cómo debe expresarse la información. Información nutricional complementaria (INC): conceptos y tipos. Alimento fortificado y alimento enriquecido. Alimentos "dietéticos", alimento "light", Alimento libre de gluten - sin TACC. Ejemplos y comparación de rotulados. Nuevos horizontes: etiquetado nutricional frontal de alimentos.

## ACTIVIDADES

- Lectura y análisis de rótulos que posean los alumnos en sus hogares.
- Power Point con imágenes de rótulos, información nutricional, gráficos y esquemas.

## BIBLIOGRAFÍA

¿Qué mirar en el rótulo nutricional? Claves para hacer una buena compra, Ministerio de producción y trabajo de la Nación.  
<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/documentos/FolletoOnlineRotulado.pdf> (consultado el 24/10/2020).

Rotulados de alimentos, algunos conceptos a tener en cuenta. Ministerio de producción y trabajo de la Nación.  
<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/valorAr/Educa/rotulo/ComoLeereRotulo.pdf> (consultado el 24/10/2020).

Alimentos "light" y "diet": no siempre sirven para bajar de peso  
[http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/alimentos\\_diet\\_y\\_light.pdf](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/alimentos_diet_y_light.pdf) (consultado el 24/10/2020).