

Comparación de Etiquetado Nutricional

Nivel Escolar: de 5° a 7°

Algunos alimentos son saludables en su forma natural, pero cambian durante el procesamiento. Una papa es un buen ejemplo. Las papas tienen alto contenido de carbohidratos, fibra, y vitamina C. No todas las comidas hechas con papas son iguales nutricionalmente, sin embargo. Esta actividad le puede ayudar a entender cómo el procesamiento afecta a la nutrición de papas.

Instrucciones: Utilice las etiquetas de información nutricional a continuación para completar la información para cada tipo de producto de papa. Luego utilice esa información para responder a las preguntas en la página siguiente.

Patata Asada

Nutrition Facts	
Serving Size 1 potato (148g/5.3oz)	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 720mg	21%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 45%	
Calcium 2% • Iron 6%	
Thiamin 8% • Riboflavin 2%	
Niacin 8% • Vitamin B ₆ 10%	
Folate 6% • Phosphorous 6%	
Zinc 2% • Magnesium 6%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Tamaño por ración: _____

Grasa total: _____

Vitamina C: _____

Sodio: _____

Papas Fritas

Nutrition Facts	
Serving Size 1 medium order (147g (147 g))	
Amount Per Serving	
Calories 453	Calories from Fat 193
% Daily Value*	
Total Fat 22g	33%
Saturated Fat 4g	19%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	12%
Total Carbohydrate 57g	19%
Dietary Fiber 5g	21%
Sugars 0g	
Protein 7g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 30%	
Calcium 1% • Iron 6%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tamaño por ración: _____

Grasa Total: _____

Vitamina C: _____

Sodio: _____

Papas Hash Brown

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Pattie (About 64g)	
Servings Per Container 15	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 250mg	10%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 1g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 2%	
Calcium 0% • Iron 2%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tamaño por ración: _____

Grasa total: _____

Vitamina C: _____

Sodio: _____

Patatas de bolsa

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz.	
Amount Per Serving	
Calorias 160	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	16%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Potassium 340mg	10%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 2g	
Vitamin A 0% • Vitamin C 10%	
Calcium 0% • Iron 0%	
Vitamin E 6% • Thiamin 2%	
Niacin 4% • Vitamin B ₆ 6%	
Phosphorus 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Tamaño por ración: _____

Grasa total: _____

Vitamina C: _____

Sodio: _____

Conteste a las siguientes preguntas utilizando la información de la página anterior.

1. Compare el contenido total de grasa de los distintos productos de papa. Clasifíquelos en orden desde el nivel más bajo hasta el nivel más alto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2. Compare el contenido de Vitamina C de los distintos productos de papa. Clasifíquelos en orden desde el nivel más bajo hasta el nivel más alto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Compare el contenido de sodio de los distintos productos de papa. Clasifíquelos en orden desde el nivel más bajo hasta el nivel más alto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4. ¿Qué pasa con la Vitamina C en una patata cuando es procesada y convertida en otros productos?

5. ¿Cuáles de los productos de papa son los más nutritivos? Explique su respuesta.

Comparación de Etiquetado Nutricional- Soluciones

Pregunta 1:

1. Patada asada – 0 g
2. Papas hash brown - 7g
3. Patatas de bolsa- 10 g
4. Papas fritas- 22g

Pregunta 2:

1. Papas hash brown - 2%
2. Patatas de bolsa- 10%
3. Papas fritas- 30%
4. Patada asada- 45%

Pregunta 3:

1. Patada asada- 0 mg
2. Patatas de bolsa- 160 mg
3. Papas hash brown- 250 mg
4. Papas fritas- 290 mg

Pregunta 4: Se pierde la vitamina C en una patata durante el procesamiento.

Pregunta 5: La patata asada es la más nutritiva. Tiene el contenido más bajo de grasa y de sodio, y el contenido más alto de Vitamina C.