

NOMBRE: _____

FECHA: _____

EXPLORAMOS

En esta actividad podrán analizar la composición de distintos tipos de alimentos envasados.

La composición de distintos alimentos

MATERIALES

10 etiquetas de diferentes alimentos envasados, 1 lupa, 1 resaltador.

Una alimentación es equilibrada y saludable cuando provee al organismo la energía y los nutrientes en la cantidad adecuada para que la persona lleve a cabo sus actividades diarias, tenga buena salud y conserve un peso apropiado.

1. Identifiquen qué tipo de información ofrecen las etiquetas de los distintos alimentos.
2. Identifiquen cuál o cuáles de los alimentos aporta:
 - a. Mayor número de calorías y menor número de calorías.
 - b. Mayor cantidad de vitaminas y minerales.
 - c. Mayor cantidad de proteínas.
 - d. Mayor cantidad de hidratos de carbono.
 - e. Mayor contenido de grasas y menor contenido de grasas.
3. Copien la siguiente tabla en sus carpetas y registren todos los datos que observaron.

ALIMENTO	CALORÍAS (CADA 100 G)	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	VITAMINAS Y MINERALES	OTROS

4. En función de lo que identificaron y registraron en la tabla, respondan.
 - a. ¿Cómo puede afectar a la salud de una persona el consumo en exceso de los alimentos que tienen muchas calorías?

- b. ¿Cuál de los alimentos analizados recomendarían consumir en mayor cantidad para mantener una alimentación sana y equilibrada? ¿Por qué?

- c. ¿Qué alimentos creen que se deberían consumir moderadamente? ¿Por qué?

5. ¿Les sirvió la actividad para entender mejor la composición de los alimentos? ¿Por qué?
