

## “Aprendo a leer lo que como. Formando consumidores responsables desde el aula”

### TALLER AZÚCARES AÑADIDOS

1. Mira todas las cartas que hay en la mesa y habla con tus compañeros sobre si consumes habitualmente este tipo de alimentos y si consideras que es un alimento saludable o no.



2. Escoge una carta. ¿Crees que este alimento tiene azúcares añadidos? Compruébalo mirando la lista de ingredientes.

3. Ahora lee el etiquetado nutricional e identifica qué cantidad de AZÚCAR contiene ese alimento. ¿Te parece mucho o poco?

4. Ordena los alimentos según su contenido de azúcar, de más a menos contenido:

+ azúcar  
↑  
- azúcar

Posición	Alimento
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	



5. Realmente sabes a cuanta cantidad de azúcar equivale cada ración de este alimento. Si quieres averiguarlo, pesa cada uno de los saquitos de azúcar que tienes en la mesa y averigua qué saquito (A, B, C, D, E, F) se corresponde. Une con flechas.



## “Aprendo a leer lo que como. Formando consumidores responsables desde el aula”

### TALLER AZÚCARES AÑADIDOS

1. Mira todas las cartas que hay en la mesa y habla con tus compañeros sobre si consumes habitualmente este tipo de alimentos y si consideras que es un alimento saludable o no.

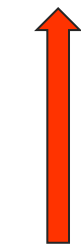


2. Escoge una carta. ¿Crees que este alimento tiene azúcares añadidos? Compruébalo mirando la lista de ingredientes.

3. Ahora lee el etiquetado nutricional e identifica qué cantidad de AZÚCAR contiene ese alimento. ¿Te parece mucho o poco?

4. Ordena los alimentos según su contenido de azúcar, de más a menos contenido:

+ azúcar



- azúcar

Posición	Alimento
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	



5. Realmente sabes a cuanta cantidad de azúcar equivale cada ración de este alimento. Si quieres averiguarlo, pesa cada uno de los saquitos de azúcar que tienes en la mesa y averigua qué saquito (A, B, C, D, E, F) se corresponde. Une con flechas.



## “Aprendo a leer lo que como. Formando consumidores responsables desde el aula”

### TALLER AZÚCARES AÑADIDOS

1. Mira todas las cartas que hay en la mesa y habla con tus compañeros sobre si consumes habitualmente este tipo de alimentos y si consideras que es un alimento saludable o no.



2. Escoge una carta. ¿Crees que este alimento tiene azúcares añadidos? Compruébalo mirando la lista de ingredientes.

3. Ahora lee el etiquetado nutricional e identifica qué cantidad de AZÚCAR contiene ese alimento. ¿Te parece mucho o poco?

4. Ordena los alimentos según su contenido de azúcar, de más a menos contenido:

+ azúcar  
↑  
- azúcar

Posición	Alimento
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	



5. Realmente sabes a cuanta cantidad de azúcar equivale cada ración de este alimento. Si quieres averiguarlo, pesa cada uno de los saquitos de azúcar que tienes en la mesa y averigua qué saquito (A, B, C, D, E, F) se corresponde. Une con flechas.



## “Aprendo a leer lo que como. Formando consumidores responsables desde el aula”

### TALLER AZÚCARES AÑADIDOS

1. Mira todas las cartas que hay en la mesa y habla con tus compañeros sobre si consumes habitualmente este tipo de alimentos y si consideras que es un alimento saludable o no.



2. Escoge una carta. ¿Crees que este alimento tiene azúcares añadidos? Compruébalo mirando la lista de ingredientes.

3. Ahora lee el etiquetado nutricional e identifica qué cantidad de AZÚCAR contiene ese alimento. ¿Te parece mucho o poco?

4. Ordena los alimentos según su contenido de azúcar, de más a menos contenido:

+ azúcar  
↑  
- azúcar

Posición	Alimento
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	



5. Realmente sabes a cuanta cantidad de azúcar equivale cada ración de este alimento. Si quieres averiguarlo, pesa cada uno de los saquitos de azúcar que tienes en la mesa y averigua qué saquito (A, B, C, D, E, F) se corresponde. Une con flechas.

