



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

TALLER BEBIDAS Y SNACKS

1. Revisa la lista de ingredientes de las 2 bebidas que tienes en tu mesa y anota en el siguiente cuadro todos los azúcares y estimulantes que detectes en dicha lista. ¿Qué diferencia observas entre ambas bebidas? Clasifícalas como bebidas energéticas o isotónicas.

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

2. Calcula cuánto azúcar consumirías si bebieses un envase de estas bebidas.



Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por envase
Monster (500 mL)		
Powerade (500 mL)		

3. A continuación, pesa en un vaso a cuánto azúcar equivale cada bebida. ¿Crees que es mucho o poco? Piensa que la cantidad máxima recomendada de azúcares al día es de 21 g.

4. ¿Sabes cuántos cafés estarías consumiendo al tomar una lata de esta bebida energética? Cálculalo teniendo en cuenta que 1 cápsula de café nos aporta 60 mg de cafeína.

Bebida energética	Cafeína por 100 mL	cafeína por envase	Equivalencia cafés
Monster (500 mL)			

5. Revisa ahora las bebidas refrescantes que tienes en la mesa. ¿Estas bebidas te aportan estimulantes? ¿Y azúcares? Calcula cuanto azúcar te aporta cada lata.

Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por lata (330 mL)
		
		


6. Si estuvieses con tus amigos, seguro que te apetecería picar algo para acompañar al refresco. Revisa el etiquetado nutricional de los snacks que tienes en la mesa y completa la siguiente tabla. ¿Cuál de ellos te parece más saludable? Ordénalos de más a menos saludable


Snack	Grasas totales	Azúcar	Sal	Orden
				
				
				

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

TALLER BEBIDAS Y SNACKS

1. Revisa la lista de ingredientes de las 2 bebidas que tienes en tu mesa y anota en el siguiente cuadro todos los azúcares y estimulantes que detectes en dicha lista. ¿Qué diferencia observas entre ambas bebidas? Clasifícalas como bebidas energéticas o isotónicas.

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

2. Calcula cuánto azúcar consumirías si bebieses un envase de estas bebidas.



Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por envase
Red Bull (500 mL)		
Iso On (500 mL)		

3. A continuación, pesa en un vaso a cuánto azúcar equivale cada bebida. ¿Crees que es mucho o poco? Piensa que la cantidad máxima recomendada de azúcares al día es de 21 g.

4. ¿Sabes cuántos cafés estarías consumiendo al tomar una lata de esta bebida energética? Calcúlalo teniendo en cuenta que 1 cápsula de café nos aporta 60 mg de cafeína.

Bebida energética	Cafeína por 100 mL	cafeína por envase	Equivalencia cafés
Red Bull (500 mL)			

5. Revisa ahora las bebidas refrescantes que tienes en la mesa. ¿Estas bebidas te aportan estimulantes? ¿Y azúcares? Calcula cuanto azúcar te aporta cada lata.

Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por lata (330 mL)
		
		


6. Si estuvieses con tus amigos, seguro que te apetecería picar algo para acompañar al refresco. Revisa el etiquetado nutricional de los snacks que tienes en la mesa y completa la siguiente tabla. ¿Cuál de ellos te parece más saludable? Ordénalos de más a menos saludable


Snack	Grasas totales	Azúcar	Sal	Orden
				
				
				

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

TALLER BEBIDAS Y SNACKS

1. Revisa la lista de ingredientes de las 2 bebidas que tienes en tu mesa y anota en el siguiente cuadro todos los azúcares y estimulantes que detectes en dicha lista. ¿Qué diferencia observas entre ambas bebidas? Clasifícalas como bebidas energéticas o isotónicas.

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

2. Calcula cuánto azúcar consumirías si bebieses un envase de estas bebidas.



Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por envase
Burn (500 mL)		
Aquarius (330 mL)		

3. A continuación, pesa en un vaso a cuánto azúcar equivale cada bebida. ¿Crees que es mucho o poco? Piensa que la cantidad máxima recomendada de azúcares al día es de 21 g.




4. ¿Sabes cuántos cafés estarías consumiendo al tomar una lata de esta bebida energética? Calcúlalo teniendo en cuenta que 1 cápsula de café nos aporta 60 mg de cafeína.

Bebida energética	Cafeína por 100 mL	cafeína por envase	Equivalencia cafés
Burn (500 mL)			

5. Revisa ahora las bebidas refrescantes que tienes en la mesa. ¿Estas bebidas te aportan estimulantes? ¿Y azúcares? Calcula cuanto azúcar te aporta cada lata.

Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por lata (330 mL)
		
		


6. Si estuvieses con tus amigos, seguro que te apetecería picar algo para acompañar al refresco. Revisa el etiquetado nutricional de los snacks que tienes en la mesa y completa la siguiente tabla. ¿Cuál de ellos te parece más saludable? Ordénalos de más a menos saludable


Snack	Grasas totales	Azúcar	Sal	Orden
				
				
				

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

TALLER BEBIDAS Y SNACKS

1. Revisa la lista de ingredientes de las 2 bebidas que tienes en tu mesa y anota en el siguiente cuadro todos los azúcares y estimulantes que detectes en dicha lista. ¿Qué diferencia observas entre ambas bebidas? Clasifícalas como bebidas energéticas o isotónicas.

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

	Azúcares:
	Estimulantes:
	Tipo de bebida:

2. Calcula cuánto azúcar consumirías si bebieses un envase de estas bebidas.



Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por envase
Energy drink (500 mL)		
Gaterade (500 mL)		

3. A continuación, pesa en un vaso a cuánto azúcar equivale cada bebida. ¿Crees que es mucho o poco? Piensa que la cantidad máxima recomendada de azúcares al día es de 21 g.

4. ¿Sabes cuántos cafés estarías consumiendo al tomar una lata de esta bebida energética? Cálculalo teniendo en cuenta que 1 cápsula de café nos aporta 60 mg de cafeína.

Bebida energética	Cafeína por 100 mL	cafeína por envase	Equivalencia cafés
Energy drink (500 mL)			

5. Revisa ahora las bebidas refrescantes que tienes en la mesa. ¿Estas bebidas te aportan estimulantes? ¿Y azúcares? Calcula cuanto azúcar te aporta cada lata.

Bebida	Azúcar por 100 mL	Azúcar por lata (330 mL)
		
		

6. Si estuvieses con tus amigos, seguro que te apetecería picar algo para acompañar al refresco. Revisa el etiquetado nutricional de los snacks que tienes en la mesa y completa la siguiente tabla. ¿Cuál de ellos te parece más saludable? Ordénalos de más a menos saludable

Snack	Grasas totales	Azúcar	Sal	Orden
				
