

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

TALLER GRASAS

1. Lee la lista de ingredientes de cada alimento e identifica las grasas que contiene.

ALIMENTOS	INGREDIENTES
	
	
	
	
	
	

- Leed el etiquetado nutricional de cada carta. Identificad qué cantidad de **GRASAS TOTALES** contiene ese alimento. A continuación, utilizando la balanza, localizad qué bote (A, B, C, D, E, F) se corresponde con este peso. Anotad en la tabla cuál es el bote y su peso.
- Ahora haced lo mismo con las **GRASAS SATURADAS**, relacionando el peso de la etiqueta con uno de los siguientes botes (G, H, I, J, K, L). Una vez los hayáis identificado, anotad también el bote y el peso en la tabla inferior.

ALIMENTOS	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	ORDEN
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	

4. Ordena los alimentos de MÁS a MENOS saludable. Explica por qué.

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

TALLER GRASAS

1. Lee la lista de ingredientes de cada alimento e identifica las grasas que contiene.

ALIMENTOS	INGREDIENTES
	
	
	
	
	
	

- Leed el etiquetado nutricional de cada carta. Identificad qué cantidad de **GRASAS TOTALES** contiene ese alimento. A continuación, utilizando la balanza, localizad qué bote (A, B, C, D, E, F) se corresponde con este peso. Anotad en la tabla cuál es el bote y su peso.
- Ahora haced lo mismo con las **GRASAS SATURADAS**, relacionando el peso de la etiqueta con uno de los siguientes botes (G, H, I, J, K, L). Una vez los hayáis identificado, anotad también el bote y el peso en la tabla inferior.

ALIMENTOS	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	ORDEN
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	

4. Ordena los alimentos de MÁS a MENOS saludable. Explica por qué.

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

TALLER GRASAS

1. Lee la lista de ingredientes de cada alimento e identifica las grasas que contiene.

ALIMENTOS	INGREDIENTES
	
	
	
	
	
	

- Leed el etiquetado nutricional de cada carta. Identificad qué cantidad de **GRASAS TOTALES** contiene ese alimento. A continuación, utilizando la balanza, localizad qué bote (A, B, C, D, E, F) se corresponde con este peso. Anotad en la tabla cuál es el bote y su peso.
- Ahora haced lo mismo con las **GRASAS SATURADAS**, relacionando el peso de la etiqueta con uno de los siguientes botes (G, H, I, J, K, L). Una vez los hayáis identificado, anotad también el bote y el peso en la tabla inferior.

ALIMENTOS	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	ORDEN
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	

4. Ordena los alimentos de MÁS a MENOS saludable. Explica por qué.

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

TALLER GRASAS

1. Lee la lista de ingredientes de cada alimento e identifica las grasas que contiene.

ALIMENTOS	INGREDIENTES
	
	
	
	
	
	

- Leed el etiquetado nutricional de cada carta. Identificad qué cantidad de **GRASAS TOTALES** contiene ese alimento. A continuación, utilizando la balanza, localizad qué bote (A, B, C, D, E, F) se corresponde con este peso. Anotad en la tabla cuál es el bote y su peso.
- Ahora haced lo mismo con las **GRASAS SATURADAS**, relacionando el peso de la etiqueta con uno de los siguientes botes (G, H, I, J, K, L). Una vez los hayáis identificado, anotad también el bote y el peso en la tabla inferior.

ALIMENTOS	GRASAS TOTALES	GRASAS SATURADAS	ORDEN
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	
	Bote: PESO:	Bote: PESO:	

4. Ordena los alimentos de MÁS a MENOS saludable. Explica por qué.