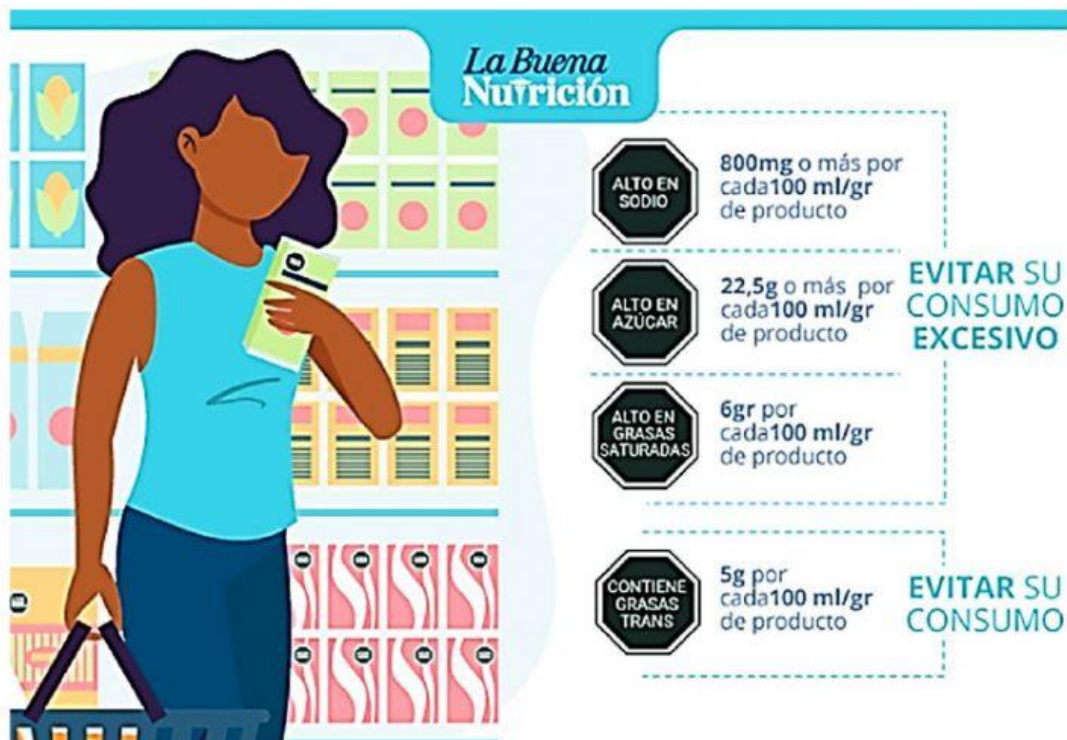


ACTIVIDAD DE REFUERZO

LOS OCTÓGONOS

LEE LAS SIGUIENTES INFOGRAFÍAS Y CONTESTA A LAS PREGUNTAS:



1) ¿CUÁL DE LOS OCTÓGONOS ES EL MÁS PELIGROSO?

_____ ALTO EN AZÚCAR

_____ CONTIENE GRASAS TRANS

2) ¿EN QUÉ TIPOS DE ALIMENTOS ENCONTRAMOS EL OCTÓGONO “ALTO EN SODIO”?

_____ ALIMENTOS DULCES

_____ ALIMENTOS SALADOS

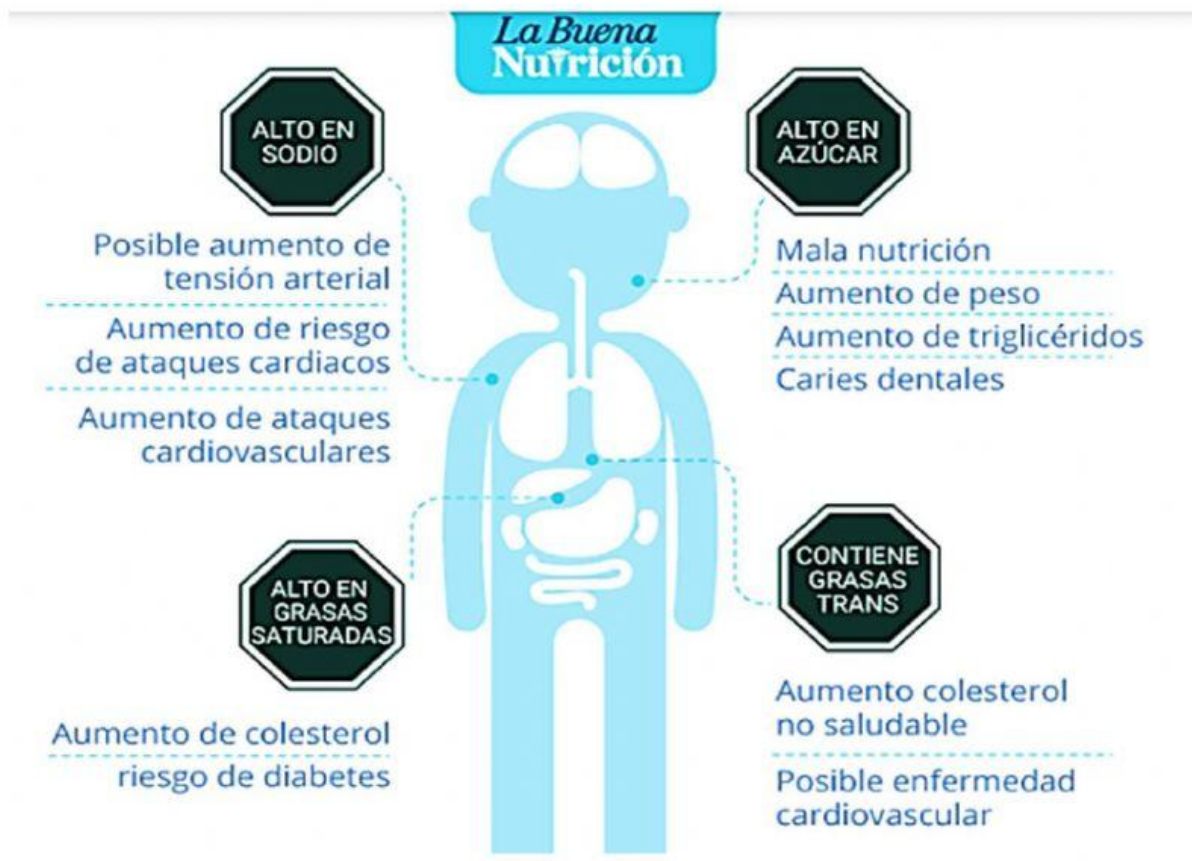
3) ¿EN QUÉ TIPOS DE ALIMENTOS ENCONTRAMOS EL OCTÓGONO “ALTO EN AZÚCAR”?

_____ ALIMENTOS DULCES

_____ ALIMENTOS SALADOS

4) ¿EN QUÉ TIPOS DE ALIMENTOS ENCONTRAMOS EL OCTÓGONO “ALTO EN GRASAS SATURADAS”?





1) ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL ALTO CONSUMO EN SODIO?

- ___ Aumento de peso.
- ___ Riesgo de diabetes
- ___ Aumento de ataques cardíacos

2) ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL ALTO CONSUMO EN AZÚCAR?

- ___ Aumento de colesterol
- ___ Caries dentales
- ___ Aumento de ataques cardíacos

3) ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DEL ALTO CONSUMO EN GRASAS SATURADAS?

- ___ Aumento de peso.
- ___ Riesgo de diabetes
- ___ Aumento de colesterol