

Nombre: _____ Fecha: _____

1 Coloca la imagen que contenga los nutrientes que se indican.



Proteínas	Carbohidratos	Minerales
Vitaminas	Grasas	Fibra alimentaria

2 Determina si la afirmación es falsa o verdadera. Justifica tu respuesta si es falsa.

Los carbohidratos son los nutrientes que utiliza tu cuerpo para construir las células y los tejidos.

_____ V ☐ F ☐

Tu cuerpo utiliza las vitaminas para regular su funcionamiento.

_____ V ☐ F ☐

La fibra alimentaria es un tipo de carbohidrato que no puedes digerir.

_____ V ☐ F ☐

Las proteínas son la fuente principal de energía de tu cuerpo.

_____ V ☐ F ☐

Tu cuerpo utiliza las grasas como una reserva de energía.

_____ V ☐ F ☐

Debes incluir grandes cantidades de minerales en tu dieta diaria para que tus células funcionen adecuadamente.

_____ V ☐ F ☐

- 3 Encuentra, en la sopa de letras, el nombre de cuatro enfermedades relacionadas con una mala nutrición.

A	R	T	R	I	T	S	H	R	O	I	B
A	N	A	C	D	B	U	L	I	B	C	R
L	R	O	S	A	S	A	G	O	E	D	P
C	O	M	R	O	T	E	T	L	S	Y	I
O	R	T	O	E	U	M	Y	O	I	P	L
H	U	N	T	S	X	A	C	S	D	A	V
O	T	I	O	E	H	I	A	W	A	B	I
L	B	U	L	I	M	I	A	E	D	L	A
D	E	S	N	U	T	R	I	C	I	O	N
A	N	R	V	I	M	L	R	N	A	S	J

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- 4 Observa las etiquetas que aparecen en el empaque de dos cereales diferentes. Luego, responde.

Cereal Súper sabroso		
Información nutricional		
Tamaño de la porción: 3/4 taza (30 g)		
Porciones por bolsa: Aprox. 14		
Cantidad por porción Cereal con 1/2 taza de leche descremada		
Calorías	120	160
Calorías de la grasa	5	10
%Diario		
Grasa total 1 g	1%	1%
Colesterol 0 mg	0%	1%
Sodio 220 mg	9%	12%
Potasio 60 mg	2%	7%
Carbohidratos	9%	11%
Totales 35 g		
Azúcares 25 g		
Otros carbohidratos 10 g		

Cereal Súper sano		
Información nutricional		
Tamaño de la porción: 3/4 taza (30 g)		
Porciones por bolsa: Aprox. 36		
Cantidad por porción Cereal con 1/2 taza de leche descremada		
Calorías	120	160
Calorías de la grasa	10	10
%Diario		
Grasa total 1 g	1%	2%
Colesterol 0 mg	0%	1%
Sodio 200 mg	8%	11%
Potasio 35 mg	1%	7%
Carbohidratos	8%	10%
Totales 25 g		
Azúcares 13 g		
Otros carbohidratos 12 g		



- Compara la información incluida en las dos etiquetas. Si quieres elegir el cereal más saludable, ¿cuál de los dos cereales elegirías? Justifica tu respuesta.

- ¿Podrías comparar la información nutricional de los cereales, si el tamaño de la porción del cereal Súper sano fuera 1 taza? Explica.

