

Identifica en la siguiente imagen:

Nombre del producto

Fecha de vencimiento

Peso

Tabla nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño por porción (30 g) Paquete (45 g)
Porción por paquete (1.5)

Cantidad por porción

Calorías Totales 150	Calorías de grasa 60	% del Valor Diario*
Grasa Total 7 g	11%	
Grasa Saturada 3 g	15%	
Grasa Trans 0 g		
Colesterol 0 mg	0%	
Sodio 180 mg	8%	
Carbohidratos Totales 21 g	7%	
Fibra Dietaria 1 g	4%	
Azúcares 3 g		
Proteína 1 g	2%	
Vitamina A 0%	Vitamina C 4%	
Calcio 0%	Hierro 4%	

* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Su valor puede ser más alto o más bajo dependiendo de las calorías que se necesiten.

	Calorías	2000	2500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2400 mg	2400 mg
Carbohidratos Totales		300 g	375 g
Fibra Dietaria		25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteínas 4



OBSERVA LA INFORMACION QUE ESTA EN EL SIGUIENTE ENLACE Y RESPONDE LAS PREGUNTAS:

<https://www.minsalud.gov.co/Documents/Salud%20P%C3%BAblica/habitos-saludables/salud-nutricional-grupos-alimentos-mnsalud-2014.pdf>

1. Según el documento la actividad física y la alimentación saludable son importantes por qué:

- a. Ayudan a mantener una economía familiar saludable
- b. Ayudan a mantener una buena salud durante toda la vida
- c. Las dietas malsanas y la inactividad física son dos de los principales factores de riesgo de hipertensión, alto nivel de azúcar y grasa en la sangre
- d. Son necesarias para mantener la vida en el planeta

2. Cuando llevamos una dieta inadecuada y somos inactivos físicamente podemos correr el riesgo de:

- a. No poder jugar ningún deporte ya que nos cansamos fácilmente
- b. Estar desnutridos y todo el tiempo estar con hambre
- c. Sufrir de hipertensión, diabetes, sobre peso, grasa en la sangre.
- d. Sufrir lesiones cuando jugamos o hacemos deporte

3. ¿Qué le puede pasar a un niño mal nutrido?

- a. Pueden contraer enfermedades e infecciones más fácilmente
- b. Puede Rendir mucho mejor en el colegio
- c. Puede tener mucha más atención en sus actividades cotidianas
- d. Se lo pueden llevar las autoridades como el bienestar familiar o la policía.

4. ¿Qué debes hacer al comprar alimentos empacados?

- a. Pagar y pedir rebaja ya que todo está muy costoso
- b. Revisar que no esté abierto o en mal estado
- c. Mirar si es de una marca reconocida
- d. Revisar toda la información que hay en el paquete como la fecha de vencimiento, la cantidad de azúcar y grasa, etc.