

¿QUÉ ES LA FECHA DE CADUCIDAD DE LOS ALIMENTOS?

La **fecha de caducidad** indica hasta qué momento se puede consumir el alimento porque después no es seguro comerlo. **Se diferencia de:**

El **consumo preferente** indica hasta qué momento el producto mantiene sus propiedades específicas sin poner en riesgo tu salud.



La fecha de caducidad se puede presentar en **dos formatos**:

1. **DÍA/MES/AÑO** -> 30/09/2021 (mes en forma numérica)
2. **DÍA/MES/AÑO** -> 11 OCT 2017 (mes en forma escrita)

Algunas veces aparece la hora exacta.



¿QUÉ SON LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS?

Las **calorías** son la cantidad de energía que tienen los alimentos. Se expresa en **cal**. Mientras más calorías tenga el alimento, más energía tendremos y si no hacemos ejercicio, más engordaremos.

¿Cuántas calorías necesitan los niños?

Los niños de 6 a 12 años: 1600 a 2200 por día.

Si consumes más calorías de las que tu cuerpo necesita, las calorías que sobran se convierten en grasa.



Aquí podemos diferenciar las calorías que nos aporta una manzana y las que nos aporta una hamburguesa.