

Nombre: _____ Grado: _____: Grupo: _____ Fecha: **30 abril 2021**

Aprendizaje esperado: Analiza el aporte calórico de diferentes tipos de alimentos y utiliza los resultados de su análisis para evaluar su dieta personal y la de su familia.

Secuencia 13 La energía de los alimentos Sesión 4 Pág. 117 La cantidad de energía en los alimentos (ADAPTACIÓN)

SESIÓN 4 Pág. 117 La cantidad de energía en los alimentos (Adaptación)

INICIO

Actividad

3



La cantidad de energía en los alimentos

Pregunta inicial

¿Cómo se puede medir la cantidad de energía que aportan los alimentos?

El etiquetado de los productos con información nutricional obligatoria debe incluir, por este orden: valor energético (expresado en Kilojulios -kJ- y Kilocalorías -kcal-) y cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL
por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

- de las cuales:
- Saturadas
 - Monoinsaturadas
 - Poliinsaturadas

Hidratos de carbono

- de los cuales:
- Azúcares
 - Polialcoholes
 - Almidón

Fibra alimentaria

Proteínas

Sal

Vitaminas y minerales

DESARROLLO

Para esta actividad deberás usar una etiqueta que contenga información nutricional de algún producto alimenticio que tengas en casa, podrás tomarle una fotografía o bien copiarla en tu cuaderno

CIERRE

Con la etiqueta de información nutricional del producto que seleccionaste, deberás ubicar la siguiente:

- 1.- Grasas (saturadas, mono saturadas o polinsaturados)
- 2.- Hidratos de carbono o carbohidratos (azúcares o almidones)
- 3.- Proteínas
- 4.- Sal o sales
- 5.- Vitaminas y minerales

Escríbelas en tu cuaderno.

