

Colegio Pedro de Valdivia

Villarrica

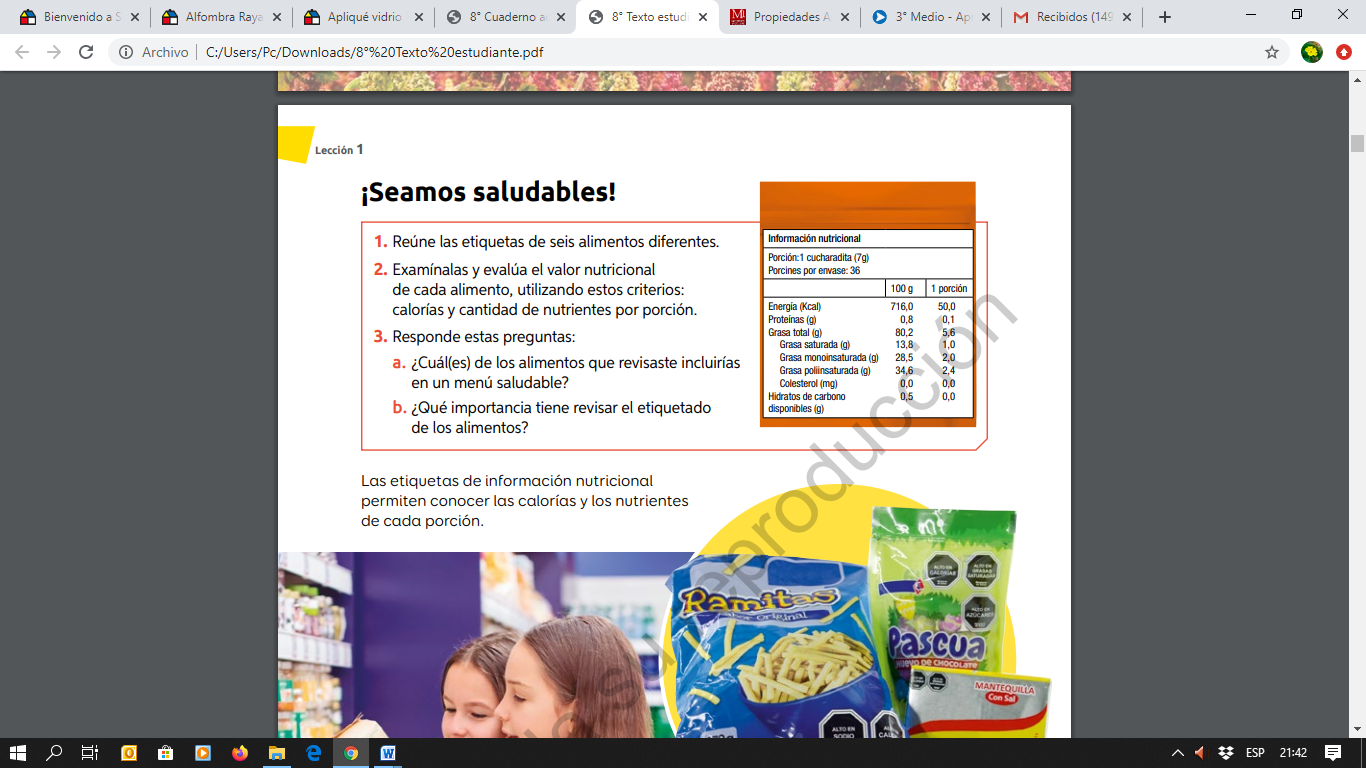
Departamento de Ciencias

Programa de Integración Escolar

Ed. Macarena Guzmán C.

Lección 1: ¿Cómo ser saludables?

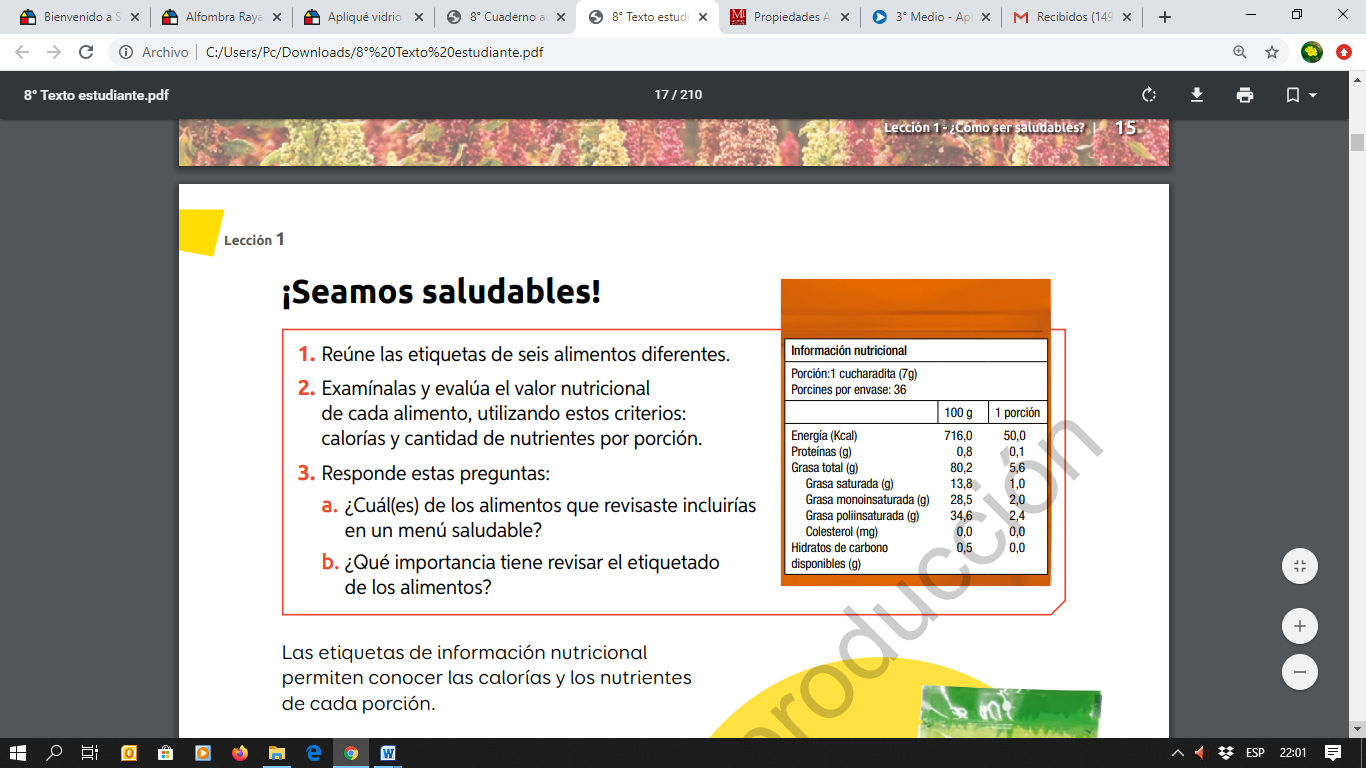
- Libro del estudiante pág. 16 y 17

**¿Cómo hacer la actividad Seamos saludables?**

*1. Una vez recortadas las seis etiquetas de distintos alimentos, pégalas en tu cuaderno.*

*2. Puedes usar esta tabla para evaluar el valor nutricional de los alimentos de tus etiquetas.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 1 | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 2 | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 3 | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 4 | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 5 | Alimento:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  ETIQUETA 6 |
| CALORÍAS |  |  |  |  |  |  |
| NUTRIENTES POR PORCIÓN |  |  |  |  |  |  |

**¿Cómo identificar la información en la etiqueta nutricional?**

En este alimento 1 porción es el consumo de 1 cucharadita

Al consumir una porción del alimento los componentes que ingieres son estos.

El envase contiene 36 porciones totales

Por cada 100 gramos del alimento se consumen esa cantidad de nutrientes.

Nutrientes que tiene el alimento



***\*Para comprender más sobre etiquetas nutricionales puedes visualizar el siguiente video***

<https://www.youtube.com/watch?v=wRidGs6NVwI>

**¿Cómo hacer la actividad cuánto consumir?**



**Para interpretar el siguiente modelo circular debes observar los anillos y relacionarlos con las imágenes e información que los van rodeando de forma interna y que hay en enfrente de cada uno de ellos, así podrás responder a las preguntas de la actividad en tu cuaderno.**