



Hoja de trabajo para aprender a leer las etiquetas alimenticias para información de nutrición



Escribe el nombre de las Etiquetas Alimenticias que estás usando.	
Nombre de la Etiqueta Alimenticia A	
Nombre de la Etiqueta Alimenticia B	

Dibuja un círculo por la etiqueta alimenticia que mejor se describe:

- | | | |
|-----------------------------------------------------|------------|------------|
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 1. la mayor cantidad de sodio por ración: | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 2. ¿la mayor cantidad de carbohidratos por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 3. ¿la mayor cantidad de grasa saturada por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 4. ¿la menor cantidad de azúcar por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 5. ¿más calorías de grasa? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 6. ¿más grasa por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 7. ¿contiene menos sodio? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 8. ¿la menor cantidad de calorías por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 9. ¿la mayor cantidad de proteína por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 10. ¿la mayor cantidad de grasa total por ración? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 11. ¿la mayor cantidad de Vitamina A? | | |
| | Etiqueta A | Etiqueta B |
| 12. ¿la mayor cantidad de Calcio? | | |



Hoja de trabajo para aprender a leer las etiquetas alimenticias
para información de nutrición

¿Cuál artículo de alimento crees que es más saludable y por qué?

Instrucciones para el Maestro:

Pida que los estudiantes recorten y traigan a la Escuela etiquetas alimenticias de alimentos envasados que se encuentran en su casa. (Con el permiso de sus padres, por supuesto)

Pida que los estudiantes intercambien etiquetas alimenticias con sus condiscípulos para que cada estudiante tenga dos etiquetas.

Pida que los estudiantes usen sus etiquetas alimenticias para llenar la Hoja de Trabajo de las Etiquetas Alimenticias.

Have the student use their food labels to fill out the Food Label Worksheet.

Hoja de trabajo para aprender a leer las etiquetas alimenticias para información de nutrición



Diviértete Aprendiendo **Nutrición**