

DESPUÉS DE LA LECTURA: (libro de texto: página 17)

- ❖ Clasifica los envases según correspondan a productos ricos en:
 - Hidratos de carbono
 - Grasas
 - Proteínas
 - Vitaminas y sales minerales.

- ❖ Busca dos alimentos que contengan al menos dos ingredientes en común

- ❖ Fíjate en la fecha de caducidad de los productos. En algunos aparece el mes y el año, en otros el día y el mes.

¿A qué crees que se debe esa diferencia en la forma de expresar la fecha de caducidad?

SESIÓN: 1

- ❖ Ahora observa estos envases y contesta.



¿Qué producto aporta más energía?

¿Cuál de los cuatro recomendarías a alguien que quiera perder peso? ¿Por qué?

¿Cuál de los alimentos contiene más agua? ¿Cómo puedes saberlo?