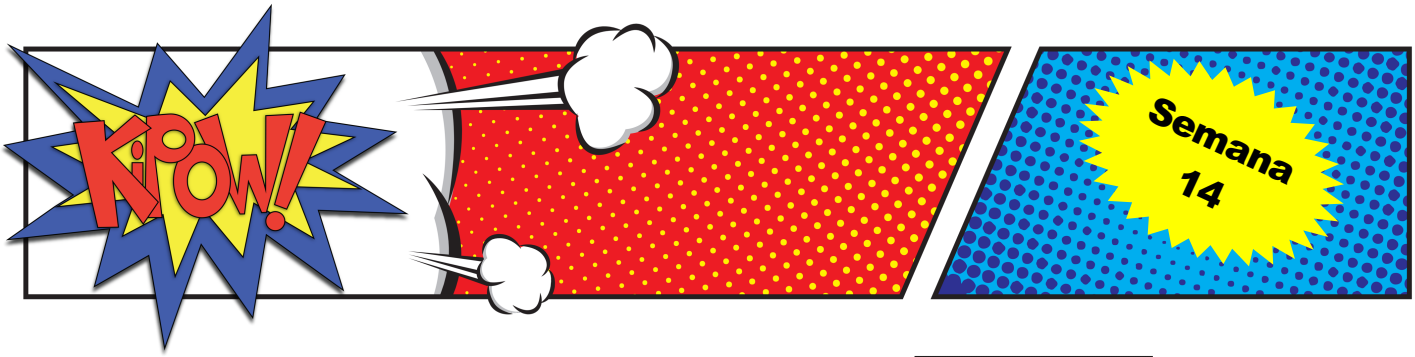
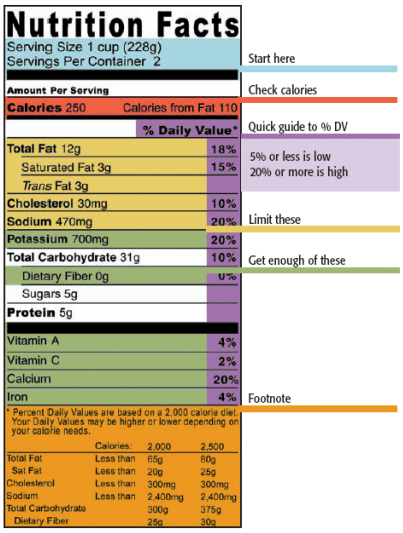


Las etiquetas de nutrición ¿Por qué son importantes?

- Te dicen que información importante como el tamaño de la porción, el número de porciones, calorías y todos los diferentes nutrientes en los alimentos.
- Las etiquetas de nutrición le ayudan a supervisar qué nutrientes que come para asegurarse de que usted tiene una dieta saludable.



Esta semana hemos aprendido:

Leer las etiquetas de nutrición

- Las etiquetas de nutrición se encuentran en el tamaño de una lata o caja de comida. Si estás en un restaurante o la comida no tiene una etiqueta de información nutricional puede encontrar online o en los sitios web de restaurante

- ¿Qué podemos ver en las etiquetas de nutrición? Podemos ver información sobre vitaminas, proteínas, macrominerales, calcio, fósforo, sodio, magnesio, potasio) microminerales (hierro, zinc), azúcar, grasas y calorías.

- ¿Qué nutrientes ¿Quieres comer más? Los alimentos altos en vitaminas, proteínas, calcio, potasio, magnesio, hierro

- Qué nutrientes ¿Quieres comer menos? Los azúcares, grasas, sodio

- Tamaño de la porción es la porción de la etiqueta de información nutricional de alimentos se refiere. Se recomienda la porción de esa comida para comer

La próxima vez (02/07/20):
Bocadillos Saludables!