

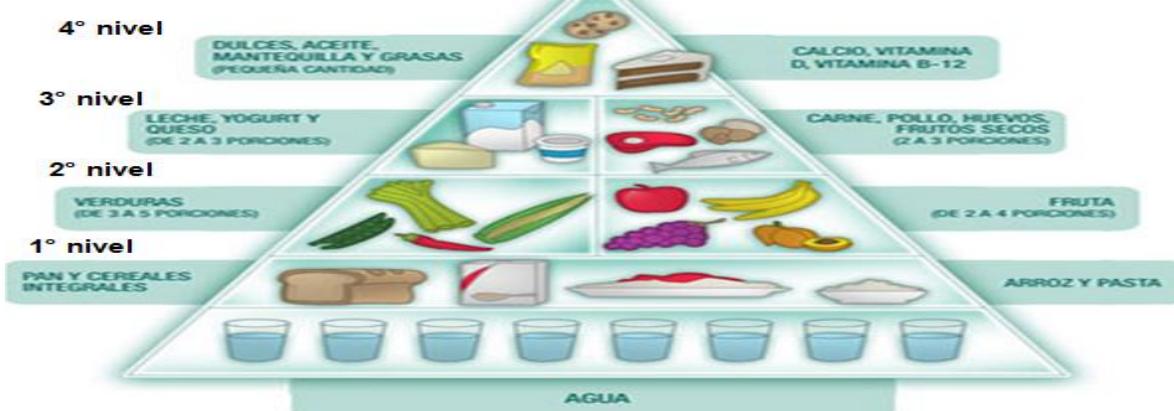
GUÍA DE APOYO 8VO BÁSICO

Nombre del estudiante:

Unidad 1: ¿Para qué nos alimentamos?

Objetivo de clase 3: Analizar los alimentos y sus respectivas porciones, a través de la construcción de organizadores gráficos como la pirámide de alimentos.

❖ Observe la imagen y responda la siguiente pregunta



1) ¿Qué información nos entrega la pirámide alimenticia?

❖ Observe la imagen y responda la siguiente pregunta



2) ¿Qué información nos entrega la pirámide alimenticia?

¿Para qué nos sirve la información nutricional en los alimentos?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
POR PORCIÓN 200 mL (Un vaso)		
Porciones por envase: 1	Cantidad	%VD(*)
VALOR ENERGÉTICO	52 kcal/218 kJ	3
CARBOHIDRATOS	12g	4
AZÚCARES (g)	12g	**
GRASAS TOTALES	0	0
SODIO	35mg	1
VITAMINA C	18mg	39
VITAMINA E	5mg	50
ZINC	3mg	43

No aporta cantidades significativas de proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y fibra alimentaria. (*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal. u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. ** Valor diario, no establecido.

Cada porción de 200ml contiene:

Azúcares 12g **	Grasas Totales 0g 0%VD*	Sodio 35 mg 1%VD*
------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------

* % Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400KJ.
 ** Valor diario no establecido.

Recuerda que junto con esta información, aparece la fecha de vencimiento, los ingredientes, aditivos, entre otros.