

ELABORACIÓN DIARIO DE ALIMENTOS

Xa que temos que pasar moitos días na casa imos aproveitar para analizar o que comemos e unha vez analizado tratar de variar aqueles hábitos que non son saudables. Axúdate dos enlaces para completar os exercicios.

1. LEVA UN REXISTRO DO QUE COMES DURANTE 7 DÍAS :
 - Sé moi específico co que comes (en lugar de anotar bocata de xamón, anota a cantidade de xamón e de pan).
 - Apunta tamén o que comes entre horas.
 - Leva un rexistro do que bebes.
 - Apuntas as horas nas que inxires alimentos.
 - Calcula as calorías que consumes.
2. ELIXE 10 ALIMENTOS QUE TEÑAS NA CASA E ANALIZA O SEU ETIQUETADO.
 - Data de caducidade.
 - Ingredientes.
 - Información nutricional: Proteínas, lípidos, hidratos, fibra, vitaminas...
 - Aditivos(serie e función)
 - Cantidade de calorías.

Enlaces de interese:

- ❖ <https://cecu.es/campanas/alimentacion/Guia%20etiquetado.pdf>
- ❖ <https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish>
- ❖ <https://www.foodspring.es/tabla-calorica>
- ❖ <https://www.dietabajarpeso.com/calorias/>