

## TEMA 2 ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN

Semana do 30 o 3 de abril

Para coñecer máis sobre os tipos de graxas e o etiquetado entra no seguinte enlace:

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/conocelagrasa/tipos-de-grasas.htm>

1. Fíxate no apartado dos tipos de graxas, primeiro nas saturadas. Indica alimentos nos que se encontren e dime porque resultan prexudiciais. Agora busca nas etiquetas que teñas na casa e fíxate nos gr de graxas saturadas por cada 100g e compara.
2. Dime que dous tipos de graxas insaturadas hai, en onde se encontran e para que son beneficiosas
3. Que son as graxas trans e porque son prexudiciais?

Entra no seguinte enlace e xoga o quiz de preguntas

<http://www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es/laformulamas/la-formulamas.htm>

Para saber máis:

<http://www.movimientoactive.aecosan.msssi.gob.es/come-sano/preguntas-y-respuestas.html>

<http://www.movimientoactive.aecosan.msssi.gob.es/come-sano/cuando-y-cuanto-comer.html>

<http://www.movimientoactive.aecosan.msssi.gob.es/come-sano/comemos-bien.html>