

**Proyecto Corazón**  
Actividades para el aula

Usando las etiquetas de contenido nutricional de los alimentos u otros recursos, anota el contenido de carbohidratos, proteínas y grasas de varios de tus refrigerios favoritos. Llena la hoja de trabajo para determinar el beneficio nutricional de estos alimentos.

# NUTRICIÓN

## PROPIEDADES NUTRITIVAS DE MIS ALIMENTOS FAVORITOS

Alimento \_\_\_\_\_  
Porción \_\_\_\_\_  
Contenido de carbohidratos (almidón) \_\_\_\_\_  
Contenido de proteínas \_\_\_\_\_  
Tipo de grasa y contenido \_\_\_\_\_  
¿Cuántas calorías? \_\_\_\_\_

El alimento principalmente (marca uno)  
\_\_\_ proporcionará energía \_\_\_ inmediata o \_\_\_ duradera  
\_\_\_ fortalecerá los músculos

El alimento (marca todos los que correspondan)  
\_\_\_ me ofrecerá una pequeña cantidad de grasa sana  
\_\_\_ me ofrecerá una cantidad excesiva de grasa saturada  
\_\_\_ me ofrecerá una cantidad excesiva de azúcar  
\_\_\_ me hidratará (dará agua a mi cuerpo)  
\_\_\_ no me ofrecerá ningún valor nutricional

¿Crees que tu atleta favorito deba comer este alimento? \_\_\_\_\_

Si crees que sí, ¿cuándo y por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Si crees que no, ¿por qué no? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_