

Propuesta Didáctica

capítulo 5 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

TABLA MODELO PARA ANÁLISIS DE LOS TIPOS DE PRODUCTOS Y ALIMENTOS

PRODUCTOS	TIPOS	CONSUMO SEMANAL *
HUEVOS		
MIEL/MERMELADAS		
CARNES	- Vacuno	
	- Cerdo	
	- Aves	
	- otras	
PESCADOS	-Blanco	
	-Azul	
CONSERVAS		
LECHE		
DERIVADOS LÁCTEOS	- Queso	
	- Yogurt	
	- Mantequilla	
PAN		
DULCES/BOLLERÍA		
CHOCOLATES		
ARROZ		
PASTAS		
AZÚCAR		
CEREALES		
FRUTOS SECOS		
LEGUMBRES SECAS		
VERDURAS/HORTALIZAS FRESCAS		
FRUTAS		
EMBUTIDOS		
VEGETALES TRANSFORMADOS		
PLATOS PREPARADOS		
PRODUCTOS CONGELADOS		
ACEITES		
BEBIDAS	- Zumos	
	- Batidos	
	- Refrescos	
	- Agua	
	- Cerveza	
	- Vino	
- Licores		
VARIOS		

* Calcula tu consumo semanal de cada producto, anotando las cantidades que ingieres durante la semana

ANEXO 2

