

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

SEFR - 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

M.A., Fisiología del Ejercicio

ASIGNACIÓN-1_UNIDAD-1: Análisis de las Etiquetas de Alimentos

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

Recoger la Información sobre Etiquetas de Alimentos

Lo que debe hacer:

1. Busque en su casa tres etiquetas de algún alimento que se encuentre almacenado en la nevera o en los gabinetes de la cocina.
2. Luego, lea la etiqueta y anote sus datos en la siguiente tabla:

TIPO DE ALIMENTO	CONTENIDO DE LA ETIQUETA				
	gramos (g) de Carbohidratos	gramos (g) de Grasas	gramos (g) de Proteínas	Vitaminas	Ingredientes

Lo que debe evaluar:

1. Compare el contenido nutricional entre los tres alimentos y complete la siguiente tabla:

Alimento más Alto en Carbohidratos	Alimento más Alto en Grasas	Alimento más Alto en Proteínas	Vitaminas más Comunes	Ingredientes más Comunes