



**Bienestar y Calidad de Vida**  
GEHP 3000

*Prof. Edgar Lopategui Corsino*

**ASIGNACIÓN A6: U2-04: 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