ALI MENNTES

01 ¿Sabes lo que comes?

Recopila los datos principales de las comidas que realizas a lo largo de dos días de la semana y ubícalos en la ficha de trabajo indicando qué nutrientes principales poseen.

DÍA 1

COMIDAS	NUTRIENTES

DÍA 2

COMIDAS	NUTRIENTES

	3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR
1	
2	
3	

02 ¿Haces ejercicio físico?

Recopila datos de las diferentes actividades físicas que realizas a lo largo de dos días de la semana y ubícalas en la tabla en función de la intensidad y componente que se trabaja más en concreto.

Marca con una 'X' la intensidad de cada actividad.

DÍA 1

ACTIVIDAD	INTENSIDAD •	••	•••	••••

DÍA 2

ACTIVIDAD	INTENSIDAD •	••	•••	••••

	3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR
1	
2	
3	

03 ¿Conoces el consumo responsable?

Busca en tu hogar artículos que cuentan con etiquetas de consumo responsable y recoge esta información en la tabla. Si es posible, lleva uno de ellos al colegio.

NOMBRE DEL ARTÍCULO	TIPO DE ETIQUETA

04 ¿Sabes los alimentos que desperdicias?

Recoge los datos desperdiciados en tu hogar a lo largo de dos días de una semana siguiendo la siguiente tabla:

Líquidos* = taza 125 g; vaso 200 g.

Pan = rebanada 15 g; barra de pan 250 g; media hogaza 400 g.

Frutas = manzana, naranja, pera o plátano 150-200 g; mandarina 65 g.

Verduras = 3 cucharadas 150 g.
Patatas = mediana 170 g.

Pasta/arroz = 2 cucharadas 100 g.

Embutidos/queso = rodaja 15-30 g.

Carne = albóndiga 30 g; chuleta 150 g.

Pescado = mediano (tipo sardina) 40 g; medallón 65 g; rodaja** 200-450 g.
Una cucharada: 50 g.

*Se estima que 100 ml de líquido equivalen a 100 g. / **Porción: corte horizontal.

DÍA 1

COMIDAS	DESPERDICIO

DÍA 2

COMIDAS	DESPERDICIO

DESPERDICIO ALIMENTARIO	
GRAMOS/PERSONA/DÍA	
PERSONAS/FAMILIA	
GRAMOS/FAMILIA/SEMANA	

	3 IDEAS PARA AYUDARME A MEJORAR
1	
2	
3	