

Nombre: _____

Instrucciones: Sam está leyendo las etiquetas de nutrición para averiguar la información sobre el contenido de grasa para sus refrigerios favoritos. Ve las siguientes etiquetas de nutrición y responde a las preguntas para ayudar a Sam a figurar si sus refrigerios favoritos tienen las grasas GO que necesita para estar sano.

Refrigerio #1:

Amount Per Serving		
Calories	170	Calories from Fat 70
%Daily Value*		
Total Fat	8g	12 %
Saturated Fat	2.5g	12 %
<i>Trans Fat</i>	1.5g	

a) ¿Cuántos total de gramos (g) de grasas Slow hay en este alimento?

b) Si Sam tiene dos raciones de estos alimentos, ¿cuántos gramos de (g) grasas saturadas va a comer?

c) Según el contenido de grasa de este alimento, ¿se trata de un refrigerio saludable para Sam? ¿Por qué si o por qué no?

Refrigerio #2:

Amount Per Serving		
Calories	170	Calories from Fat 50
%Daily Value*		
Total Fat	6g	9 %
Saturated Fat	1.5g	7 %
<i>Trans</i> Fat	0g	

Ingredientes: partially hydrogenated oil

a) ¿Cuántos gramos (g) de la grasa total son no grasas saturadas? _____

b) ¿Si Sam tiene $\frac{1}{2}$ de una ración de este alimento, ¿cuántos gramos (g) de grasa total comerá?

c) ¿Tiene este alimento grasas **trans**? ¿Cómo lo sabes?

d) Con base en el contenido de grasa de este alimento, ¿se trata de un refrigerio saludable para Sam? ¿Por qué si o por qué no?

e) Si este alimento tiene 0,4 g de grasa trans por ración y se come tres raciones, ¿cuántos gramos de grasas trans estás comiendo?

Refrigerio #3

Amount Per Serving		
Calories	120	Calories from Fat 35
%Daily Value*		
Total Fat	3.5g	6 %
Saturated Fat	0.5g	3 %
<i>Trans Fat</i>	0g	

a) ¿Contiene este alimento contiene más grasas GO o grasas SLOW?

b) Si Sam come dos raciones de estos alimentos, ¿cuántos gramos en total (g) de grasa saturada comerá?

c) Con base en el contenido de grasa de este alimento, ¿se trata de un refrigerio saludable para Sam? ¿Por qué si o por qué no?
