

Diversión de Matemáticas con las Etiquetas Alimenticias

Evalúa tus **Tamaño por Porciones** y el Cantidad por **Porciones**.

El Porción nos ayuda a hacer decisiones inteligentes.

Vamos a ver el ejemplo de la etiqueta alimenticia en esta página.

Si un envase contiene 4 **Porciones** en una caja,

El tamaño de ración dice 1/2 taza.

Si te comes la caja entera, te habrás comido 4 **porciones** o 2 taza.

Ahora mira las calorías por una ración. Vamos a decir que es 160 calorías.

¡Si te comes la caja entera te habrás comido 640 calorías!

4 raciones X 160 calorías = 640 calorías.

Esas calorías sí que aumentan si comes más de una ración. Así que siempre revisa la etiqueta para poder hacer una decisión saludable.

Datos Nutricionales	
Tamaño 1 taza (228g)	
Contiene porciones 2	
Cantidad por porcion	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110

¡Toma una etiqueta alimenticia y practica!

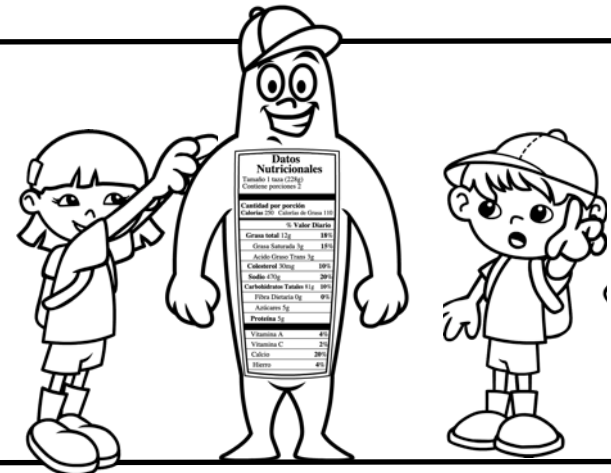
Paso 1: Mira la Información de **Porciones**:

¿Cuántas Porciones hay en el envase? 2

¿Cuál es el Porcion? 1 taza

Si te comes la caja entera, ¿Cuántas porcion te habrás comido?

el porcion 1 taza x número de porcion por envase 2 = 2 tazas



Step 2: Mira la Información de **Calorías**:

¿Cuántas calorías hay por cada porciones? 250

Si te comes la caja entera, ¿Cuántas calorías te habrás comido?

calorías 250 x número de porcion por envase 2 = 500 calorías total

Diversión de Matemáticas con las Etiquetas Alimenticias