



MTR. JESÚS GONZÁLEZ MOLINA

EFFECTOS COLATERALES



Declaración Nutricional		
Contenido energético por envase	1 198 kcal	4 874 kJ
Porción	30 g	
Porciones por envase	8	
Contenido energético		
	Por porción	Por 100 g
	150 kcal	499 kcal
	609 kJ	2 031 kJ
Proteínas	1,9 g	6,3 g
Grasas totales	8,6 g	28,6 g
Grasas Saturadas	1,4 g	4,5 g
Grasas Trans	76 mg	252 mg
Grasas Monoinsaturadas	4,8 g	15,9 g
Grasas Poliinsaturadas	2,4 g	7,9 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Hidratos de carbono disponibles	16,3 g	54,2 g
Azúcares	0,7 g	2,2 g
Azúcares añadidos	0,0 g	0,0 g
Fibra dietética	1,4 g	4,8 g
Sodio	286 mg	952 mg



¿Cuántas calorías tiene una porción de Takis Huakamoles?
 ¿Qué tipo de grasas se encuentran en los Takis Huakamoles y cuál es su cantidad por porción?
 ¿Cuánto sodio contiene una porción de Takis Huakamoles y qué significa esto para tu salud?
 ¿Los Takis Huakamoles contienen azúcares añadidos?
 ¿Cuál es su cantidad?
 ¿Cuáles son las advertencias de salud presentes en el empaque de Takis Huakamoles?
 ¿Crees que los Takis Huakamoles son una opción saludable para consumir frecuentemente? ¿Por qué?



¿Cuántas calorías tiene una porción de 100 ml de Coca-Cola?
 ¿Cuál es la cantidad de azúcares presentes en una porción de Coca-Cola y cómo afecta esto a tu salud?
 ¿Cuánto sodio contiene una porción de Coca-Cola?
 ¿Qué advertencia importante aparece en el empaque de Coca-Cola en relación a los endulcorantes?
 ¿Cuáles son las advertencias de salud presentes en el empaque de Coca-Cola? ¿Consideras que consumir Coca-Cola regularmente es beneficioso para tu salud? ¿Por qué?

Analiza cada etiqueta de la información nutricional, reflexiona y contesta lo que se te pide.



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de la porción:	100 ml
Porciones por envase:	3,55
CANTIDADES POR PORCIÓN:	
CONTENIDO ENERGÉTICO	30kcal
PROTEÍNAS	0g
CARBOHIDRATOS DISPONIBLES	7.5g
AZÚCARES	7.5g
FIBRA DIETÉTICA	0g
GRASAS	0g
GRASAS SATURADAS	0g
SODIO	10mg
MINERALES	/
VITAMINAS	/

Observa el sello, reflexiona y contesta las preguntas:

¿Por qué crees que se recomienda evitar la cafeína en menores de edad?
 ¿Cómo podrías identificar productos que contienen cafeína para evitar su consumo excesivo?
 ¿Qué bebidas o alimentos puedes consumir en lugar de productos con cafeína?
 ¿Cuáles son algunos de los efectos negativos que la cafeína puede tener en el cuerpo?