

¿Es posible?

Objetivos: Salud, comida. Imperativo

PREPARA

¿Cuáles son tus comidas favoritas?

¿Reducir grasas* trans?



ARGENTINA

Capital: Buenos Aires
Población: 44 494 502 habitantes
Área: 2 780 400 km²

¿Qué son?

Son grasas industriales. Crean colesterol malo. Causan problemas de corazón*.

¿Para qué se usan?

Para mejorar* la apariencia y la duración de la comida industrial.

¿Dónde se usan?

En productos hechos* con aceites* vegetales. Por ejemplo, pan y bollería* industrial.

¿Están reguladas?

En algunos países, sí. Por ejemplo, Argentina. Es el primer país americano que regula estas grasas.

¿Cómo las regula?

Los alimentos argentinos solo pueden tener un máximo de 5 % de grasas trans. El Gobierno también crea una campaña nacional para reducir estas grasas.

| Información Nutricional | |
|---|----------------------|
| Porción de la Porción 1 (100 g) (Porciones Por Porción 2) | |
| CALORÍAS | CALORÍAS DE GRASA: 0 |
| % Valores Diarios* | |
| Grasa Total | 100% |
| Grasa Saturada | 100% |
| Grasa Trans | 100% |
| Carbohidratos | 100% |
| Fibra Dietética | 100% |
| Proteína | 100% |
| Sodio | 100% |
| Calcio | 100% |
| Hierro | 100% |
| Vitamina A | 100% |
| Vitamina C | 100% |

Mi solución

Leyre, una joven argentina, tiene varios consejos para reducir las grasas trans.

✓ «¡Lee las etiquetas nutricionales*!»

✓ «Toma menos comida preparada* o chatarra*».

✓ «Reduce el número de bollería industrial.»



Practica

Busca alimentos en tu casa. Lee sus etiquetas nutricionales. ¿Cuáles tienen grasas trans? ¿Cuáles no? Escribe una lista.

EXPLORA en la web: www.mg-plus.net/QIExtra

El reportaje

Objetivos: Celebraciones y tradiciones. Vocabulario del carnaval

Carnaval de Barranquilla

¡El festival de la alegría!

Del 2 al 5 de marzo, Barranquilla (Colombia) celebra su tradicional carnaval. Es el segundo carnaval más importante del mundo. ¿Es una fiesta de disfraces! ¿Cómo es?

1 600 000 visitantes



23 000 participantes



6260 músicos



4 días



667 grupos folclóricos



90 orquestas



¿Cuáles son sus elementos esenciales?

Pasa la página

PREPARA

¿Hay celebraciones con disfraces* en tu país? ¿Cuándo son? ¿Qué se celebra?



COLOMBIA

Capital: Bogotá
Población: 50 001 971 habitantes

Área: 1 141 748 km²

Frontera: Venezuela, Brasil, Perú, Ecuador y Panamá