

2

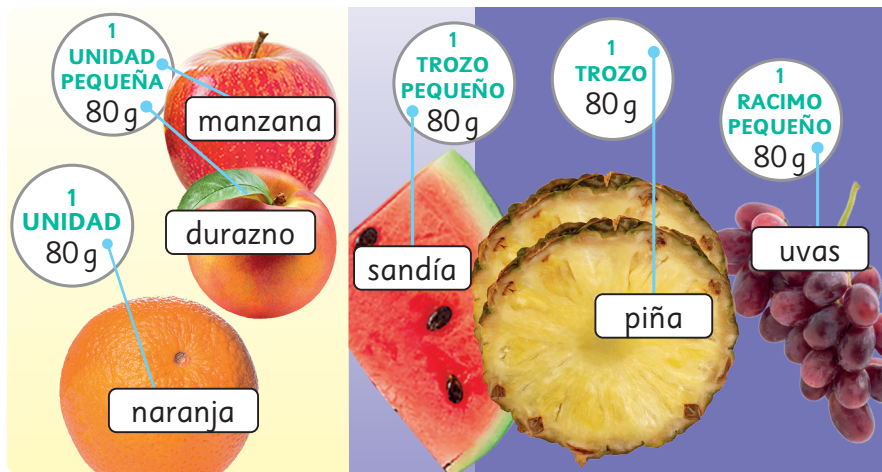
¿Y si comemos más fruta?

Las frutas son bajas en calorías y una buena fuente de fibra.

Se recomienda comer **al menos 3 porciones de fruta al día**.

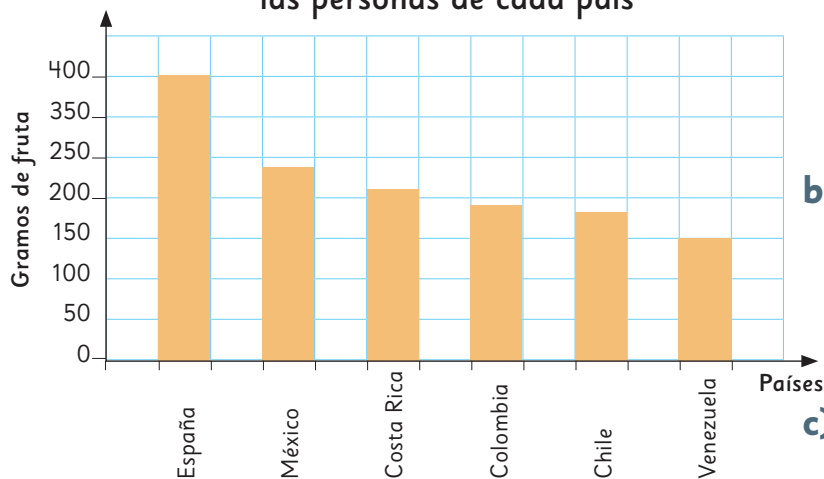
Una porción corresponde a 80 g aproximadamente.

Observa las frutas y sus porciones en gramos.



- 1 ¿Cuántas porciones de fruta comes al día? ¿A cuántos gramos equivalen? ¿Comes mucha o poca fruta?
- 2 Este gráfico muestra el consumo de fruta diario en gramos en distintos países.

Gramos de frutas diarias que consumen las personas de cada país



- a) ¿Cuál de estos países consume más fruta y menos fruta al día? ¿A cuánto equivale en gramos aproximadamente?
- b) Según las recomendaciones de consumo de fruta, ¿qué opinas del consumo de fruta en Chile?
- c) ¿Sabes cuál es la fruta favorita de los chilenos? ¿Será la que más se consume? Investiga.
- d) Haz una encuesta en tu curso y compara con tu investigación.

¡A comer más fruta!