

Experiencia familiar fuera del horario: Explorar el metabolismo

Nombre: _____ Fecha: _____

Trabaja con una persona de tu hogar para encontrar ejemplos de alimentos en tu hogar que cumplan con diferentes necesidades metabólicas de tu familia, como las necesidades de crecimiento y reparación y de energía a corto y a largo plazo.

- Puedes trabajar con más de una persona de tu hogar.
- Tal vez sea necesario explicar un poco sobre el metabolismo para que la persona de tu hogar pueda trabajar contigo.
- Explícale que has estado investigando cómo los diferentes ingredientes ayudan a que las personas cumplan con sus diferentes necesidades metabólicas. Explícale por qué es importante considerar el contenido de proteína y carbohidratos y el índice glucémico de un ingrediente cuando pensamos en las necesidades metabólicas.

Describe un alimento que hayas encontrado que sería bueno para las necesidades de crecimiento y reparación, uno bueno para las necesidades de energía a corto plazo y otro para energía a largo plazo.
