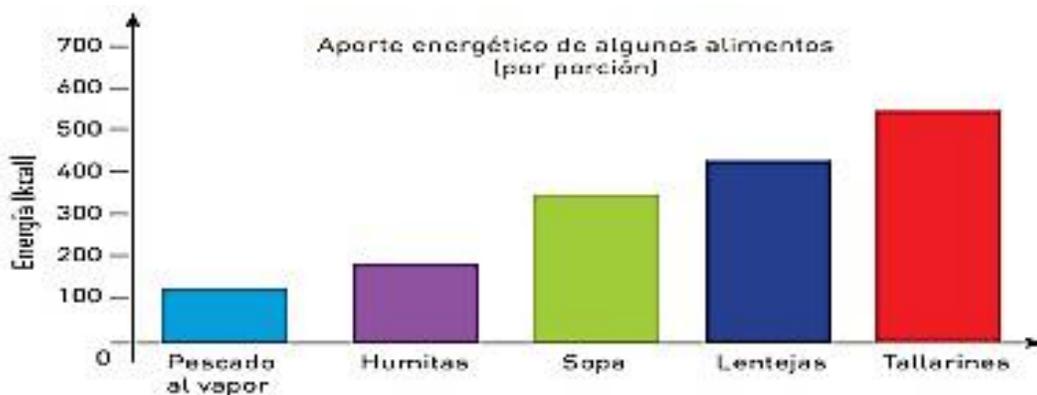




Tarea n°6: "Proporción de los alimentos"

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1. **Interpreta** el gráfico que muestra la cantidad de energía que poseen diferentes alimentos de consumo común, donde las cantidades corresponden a una porción de alimentos. Responde:



- ¿A qué se debe que estos alimentos proporcionen diferentes cantidades de energía?

- ¿Qué relación hay entre la energía que dan los alimentos y los nutrientes que poseen?

- ¿Qué ocurre si consumimos alimentos que nos proporcionan mayor cantidad de energía de la que necesitamos?

- ¿Cuántas Kcal aporta aproximadamente el pescado al vapor?
 a) 100 Kcal
 b) 200 Kcal
 c) 300 Kcal
 d) 400 Kcal

2. **Argumenta.** El nutricionista recomendó a Paola una dieta para bajar de peso. ¿Pueden sus compañeras seguir la misma dieta? ¿Por qué?

3. **Une** con líneas de color cada alimento con el nutriente y la función que cumple.

Pescado	Carbohidratos	Estructural
Frutas y verduras	Lípidos	Energética
Fideos	Proteínas	Defensiva
Mantequilla	Vitaminas	Reguladora
Leche	Minerales	Reserva