

Teacher Ángel.

Carbohydrates, fat and protein are called **macronutrients**. They are the nutrients you use in the largest amounts. "Macronutrients are the nutritive components of food that the body needs for energy and to maintain the body's structure and systems"

Elige de las siguientes etiquetas el macro que está en mayor cantidad . Fíjate en la información por cada 100 gramos

Información nutricional	
	Por 100 g
Valor energético	402 kJ / 95 kcal
Grasas de las cuales saturadas	1,0 g / <1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	1,0 g / 1,0 g
Fibra alimentaria	1,0 g
Proteínas	20 g
Sal	1,7 g

Valores Nutricionales	
	Por cada 100 g de pasta
Valor Energético	1.490 kJ / 354 kcal
Grasas de las cuales saturadas	1,5 g / 0,3 g
Hidratos de Carbono de los cuales azúcares	72 g / 3,5 g
Fibra Alimentaria	4,0 g
Proteínas	11 g
Sal	0,08 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALOR MEDIO POR CADA 100 G	
Valor energético	3.700 kJ/900 kcal
Grasas de las cuales	100 g
- Saturadas	13 g
Hidratos de carbono de los cuales	0 g
- Azúcares	0 g
Proteínas	0 g
Sal	0 g
Vitamina E	20mg
Vitamina A	200ug

¿Cuál es el alimento menos calórico de los siguientes? Fíjate en las kcal por cada 100g.

Valor nutricional medio	
	Por 100g
Valor energético	129 kJ / 31 kcal
Proteínas	3,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares	2,4 g / 1,5 g
Grasas de las cuales saturadas	0,3 g / 0,1 g
Fibra alimentaria	3,0 g
Sodio	0,02 g

Info. Nutricional	
Tamaño de la Porción	100 g
	Por porción
Energía	134 kJ / 32 kcal
Grasa	0,3g
Grasa Saturada	0,015g
Grasa Monoinsaturada	0,043g
Grasa Poliinsaturada	0,155g
Carbohidratos	7,68g
Azúcar	4,66g
Fibra	2g
Proteína	0,57g
Sal	0,00g
Cholesterol	6mg
Potasio	153mg



Observa la información nutricional de las siguientes bebidas. Ordena de más saludable a menos saludable.



1

2

3

4

5