Alimento	Cantidad agua	Cantidad grasa	Cantidad calorías	Calorías/100 grs. alimento
Fruta	Mucha	Poca	baja	30 a 90
Fruta desecada	Poca	Poca	Intermedia	280 a 300
Verduras	Mucha	Poca	Muy baja	Menor a 30
Arroz cocido	Mucha	Poca	Intermedia	130
Azúcar	Poca	Nada	Alta	398
Papas cocidas	Mucha	Poca	baja	75
Papas fritas	Poca	Mucha	Alta	Más de 500
Pasta cocida	Mucha	Poca	Intermedia	130
Pan blanco	Poca	Mediana	Alta	290
Legumbres cocidas	Mucha	Poca	Intermedia	180
Mantequilla o margarina	Poca	Mucha	Altísima	750
Frutos secos	Poca	Mucha	Altísima	700
Aceites	Nada	Todo	Altísima	900

IV. Reemplazar la palabra ingesta por la palabra consumo, fuente Brodway, subrayado y negritas.

V. Insertar un pie de página a elección donde aparezca los números de la misma.

VI. Insertar un encabezado de páginacon formato alfabeto donde figure el texto **"OMS- Organización Mundial de la Salud".**

VII. Insertar fecha y hora en el documento

VIII. Guardar el documento en tu carpeta con Ejercicio 9.

LIVEWORKSHEETS