

Ciencias Naturales

1. Analiza esta planificación de un menú para un fin de semana de invierno.

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cereales	Pan con tomate y aceite 1 manzana
COMIDA	Macarrones con salchichas Filete con patatas fritas Sandía Pan y agua	Lentejas (con pimiento, zanahorias y patatas) Ensalada 1 plátano Pan y agua
MERIENDA	Gusanitos Napolitana de chocolate	Nueces con queso
CENA	Pizza Ensalada Fresas Pan y agua	Merluza frita con judías verdes 1 pera Pan y agua 1 vaso de leche

● ¿Qué día tiene el menú más saludable?

● ¿Todos los alimentos son de **temporada**? Argumenta tu respuesta.

.....
.....

● ¿Qué alimentos del menú son **procesados**?

.....
.....

2. Los ingredientes de la receta de la lactonesa son los siguientes.

- 200 ml de aceite de girasol.
- 100 ml de leche entera a temperatura ambiente.
- Una pizca de sal (supón que es medio gramo).
- Unas gotas de limón.

¿Qué unidades son de capacidad?

.....

8. Observa estas dos etiquetas de información nutricional.

Pavo con verduras		Pizza jamón y queso	
Valores medios en 100 g de producto		Valores medios en 100 g de producto	
Valor energético	65 kcal	Valor energético	224 kcal
Grasas	2,3 g	Grasas	7,5 g
Hidratos de carbono	3,1 g	Hidratos de carbono	25,2 g
de los cuales azúcares	2,8 g	de los cuales azúcares	1,6 g
Proteínas	7,2 g	Proteínas	14 g
Sal	1,1 g	Sal	1,5 g

- Si te comes 200 g de pizza, ¿cuántos gramos de grasa ingieres? _____
- Si te comes 200 g de pavo con verduras, ¿cuántos gramos de grasa ingieres? _____
- ¿Qué alimento es más saludable? Fíjate, por ejemplo, en el contenido en sal. _____