

Área curricular: _____

Nombre del estudiante: _____

Bloque: _____

Nombre del docente: _____

Tema: _____

Centro Educativo: _____

TAREA

Catálogo de Nutrientes

Instrucciones: Completar la tabla con los alimentos disponibles en su comunidad que contengan los nutrientes vistos en clase, recuerde incluir todos los datos que se le piden. Para los minerales solo incluir los dos vistos en clase.

Macronutrientes

Carbohidratos		
Alimento	Porción	Precio estimado de porción
Papa	1 mediana	L.1.00
Proteínas		
Alimento	Porción	Precio estimado de porción
Leche de soya	1 vaso	
Lípidos o grasas		
Alimento	Porción	Precio estimado de porción
Aceite de palma	3 cucharadas	

Micronutrientes

Vitaminas		
Alimento	Porción	Precio estimado de porción
Mango	1 unidad	
Minerales		
Alimento	Porción	Precio estimado de porción
	8 vasos	
	1 cucharadita	

Recordemos:

- **Carbohidratos:** 2 porciones cada tiempo de comida todos los días.
- **Proteínas:** 1 porción por día.
- **Lípidos:** 3 cucharadas diarias.
- **Vitaminas:** 5 porciones diarias de fruta y verdura de todos los colores
- **Minerales:** 8 vasos de agua al día y 1 cucharadita de sal al día.