

resuelvan el problema.

Raúl y Lorena preparan ensaladas considerando las siguientes tablas de ingredientes:



Ingrediente	Calorías
1 manzana	53
1 taza de melón	80
1 durazno	45
1 naranja	38
1 pera	55
1 plátano	108
1 rebanada de sandía	47
1 tuna	42
1 taza de uvas	135
1 mango	50

Ingrediente	Calorías
1 taza de berros	15
1 taza de champiñones	45
1 taza de coliflor	48
1 taza de espinacas	28
1 taza de lechuga	14
1 papa	70
1 taza de pepino	12
1 jitomate	30
1 taza de zanahoria picada	64
Medio aguacate	44

- a) Si están preparando dos ensaladas, ¿qué ingredientes agregarían para que cada una contenga las calorías indicadas? Escriban sobre las líneas.

Escribe las calorías de cada ingrediente.

Ensalada 1

1 taza de melón _____
1 naranja en gajos _____
2 rebanadas de sandía _____
1 taza de uvas _____
1 manzana rebanada _____
1 mango _____

600 calorías

¿Qué ingredientes agregarías o quitarías para tener las ensaladas con las 600 cal?



Reflexiona y responde

Escribe

Ingrediente	Calorías	Ingrediente	Calorías
1 manzana	53	1 taza de berros	15
1 taza de melón	80	1 taza de champiñones	45
1 durazno	45	1 taza de coliflor	48
1 naranja	38	1 taza de espinacas	28
1 pera	55	1 taza de lechuga	14
1 plátano	108	1 papa	70
1 rebanada de sandía	47	1 taza de pepino	12
1 tuna	42	1 jitomate	30
1 taza de uvas	135	1 taza de zanahoria picada	64
1 mango	50	Medio aguacate	144

¿Cuánto falta para las seiscientas calorías?



ESC. PIR. FEDERAL

"EZEQUIEL RODRÍGUEZ ARCOS"

LIVE WORKSHEETS

- a) Si están preparando dos ensaladas, ¿qué ingredientes agregarían para que cada una contenga las calorías indicadas? Escriban sobre las líneas.

¿Qué ingredientes agregarías o quitarías para tener las ensaladas con las 470 cal?



Escribe

Ingrediente	Calorías	Ingrediente	Calorías
1 manzana	53	1 taza de berros	15
1 taza de melón	80	1 taza de champiñones	45
1 durazno	45	1 taza de coliflor	48
1 naranja	38	1 taza de espinacas	28
1 pera	55	1 taza de lechuga	14
1 plátano	108	1 papa	70
1 rebanada de sandía	47	1 taza de pepino	12
1 tuna	42	1 jitomate	30
1 taza de uvas	135	1 taza de zanahoria picada	64
1 mango	50	Medio aguacate	144

Ensalada 2

5 tazas de lechuga _____
 3 tazas de espinaca _____
 1 taza de pepino rebanado _____
 $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria _____
 1 durazno picado _____
 1 manzana rebanada _____

470 calorías

¿Cuánto falta para las cuatrocientas setenta calorías?

Consigna 2

calculen cuál es la diferencia de calorías entre los grupos de alimentos que están separados por una diagonal.

Grupo de alimentos	Diferencia de calorías	Calorías 1er grupo/Calorías 2do grupo
Una pera y una rebanada de sandía / Dos tazas de champiñones, un jitomate y dos tazas de berros	48 cal.	102/150
Medio aguacate, media taza de pepino y una papa / Un plátano y una manzana		
Tres tazas de espinaca / Dos tazas de uvas		
Una taza de melón y dos duraznos / Una taza de coliflor, una taza de pepino y una taza de espinaca		

Ve el ejemplo.

