

resuelvan el problema.

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



Analiza

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
Medida de aguacate	40

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



Reflexiona y responde

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



Escribe

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

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 coiflor	48
1 naranja	38	1 taza de espinacas	20
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 tomate	30
1 taza de uvas	135	1 taza de zanahoria picada	64
1 mango	60	Medio aguacate	144

¿Cuánto falta para las seiscientas calorías?



ESC. PRIM. FEDERAL

"EZEQUIEL RODRÍGUEZ ARCOS"

LIVEWORKSHEETS

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	106	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.



Escribe