



## Guía de Trabajo de Ciencias Naturales 8 ° Año

### Plato Porcionado.



1.- ¿Para qué sirve esta representación?

---

---

2.- ¿Qué alimento de la imagen debes consumir en menor cantidad?

---

3.- Escribe los alimentos que debes evitar.

### Completa el cuadro con la información sobre los nutrientes.

Nutriente	Fuente	Función
Proteínas		
Carbohidratos		
Lípidos		
Vitaminas		
Sales Minerales		
Agua		

### Escribe los tres factores de los que depende una dieta equilibrada. (6p).

a)

b)

c)

### Observa la etiqueta y contesta las preguntas, por porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330
		(*)
Vitamina B <sub>2</sub> (mg)	0,2	24 %
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,3	50 %
Calcio (mg)	128	32 %
Fósforo (mg)	103	26 %
Magnesio (mg)	12	8 %
Yodo (µg)	9	13 %
Cinc (mg)	0,4	5 %
(*) % en relación a la dosis diaria recomendada.		

1.- ¿Que nutriente tiene en mayor cantidad, este alimento?

---

2.- ¿Qué vitamina tiene en mayor cantidad?

---

3.- ¿Qué sal mineral tiene en mayor cantidad?

---