

Educación Primaria / Nivel 1

Lectura: LA COMIDA



Fideuá

Luis desea invitar a dos amigas a comer a su casa y su padre, Antonio, le ha dado permiso con la condición de que le ayuden en las labores de la cocina.

El menú

Antonio tenía previsto cocinar una fideuá y Luis le ha pedido un postre de yogur con frutos secos.

- 1. La fideuá se va a cocinar para tres personas.

Señala si son verdaderas o falsas las afirmaciones siguientes.

Fideuá (para 5 personas)

- . 500 g de fideuá
- . 15 gambas medianas
- . 200 g de rape
- . 250 g de tomates maduros
- . 1 cebolla pequeña
- . 2 dientes de ajo
- . 1 ramito de perejil
- . unas hebras de azafrán
- . 125 cc de aceite de oliva
- . 1,5 l de caldo de pescado

a) Se debe preparar 900 cl de caldo de pescado.

V F

b) Se necesitan 90 cc de aceite.

V F

c) Con un cuarto de kilogramo de pasta se tiene la proporción para la cantidad de pasta según la receta.

V F

d) Se necesitan 120 g de rape.

V F

2. Arrastra cada número a su lugar:

Para tres comensales necesitaremos:

Fideuá (para 5 personas)

- . 500 g de fideuá
- . 15 gambas medianas
- . 200 g de rape
- . 250 g de tomates maduros
- . 1 cebolla pequeña
- . 2 dientes de ajo
- . 1 ramito de perejil
- . unas hebras de azafrán
- . 125 cc de aceite de oliva
- . 1,5 l de caldo de pescado

g de fideuá

gambas

g de rape

g de de tomates

ml de aceite

dl de caldo de pescado

- 3. Para el postre, Antonio le ha dado a Luis la siguiente receta:

**Postre con frutos secos
(para 5 personas)**

- . 5 yogures
- . 90 gramos de nueces troceadas
- . 100 g de pasas
- . 40 g de azúcar

Completa la siguiente tabla.

	Para 5 personas	Para 3 personas
Yogures	<input type="text" value="5"/> unidades	<input type="text" value="3"/> unidades
Nueces troceadas	<input type="text" value="90"/> g	<input type="text" value="54"/> g
Pasas	<input type="text" value="100"/> g	<input type="text" value="60"/> g
Azúcar	<input type="text" value="40"/> g	<input type="text" value="24"/> g

- 4. Se han dado cuenta de que la báscula de la cocina no funciona. Han buscado en Internet y han encontrado las siguientes relaciones:

Una taza de nueces troceadas equivale a 90 g de nueces troceadas.

Una taza de pasas equivale a 150 g de pasas.

Una taza equivale aproximadamente a 6 cucharadas de pasas.

Una taza de azúcar equivale a 120 g de azúcar.

Una taza de azúcar equivale a 5 cucharadas de azúcar.

Completa las siguientes equivalencias en la receta para las tres personas.

Postre de yogur con frutos secos para 3 personas

- 3 yogures
- 54 g de nueces troceadas equivale a cucharadas de nueces troceadas.
- 60 g de pasas equivale a cucharadas de pasas.
- 24 g de azúcar equivale a cucharadas de azúcar.

- 5. Luis sabe que su padre siempre dice que una dieta equilibrada y sana es importante para la salud y ha conseguido de Internet la información nutricional de cada producto que se recoge en la tabla siguiente.

Utiliza la calculadora o una hoja de cálculo y completa la tabla para calcular la cantidad que hay de cada uno de los nutrientes en el postre.

	Yogur	Yogur	Nueces	Nueces	Pasas	Pasas	Azúcar	Azúcar
	(unidad)	(3 unidades)	(100 g)	(54 g)	(100 g)	(60 g)	(100 g)	(24 g)
Valor energético	59 kcal	177	650 Kcal	351	290 Kcal	174	400 Kcal	160
Proteínas	3,5 g	10,5	15 g	8,1	3 g	1,8		
Hidratos de carbono	4 g	12	4 g	2,16	74 g	44,4	100 g	40
Grasas	3g	9	60 g	32,4	1,5 g	0,9		
Calcio	126 mg	378						
Fósforo	96 mg(16% CDR*)	288						
Vitamina B12	0,3(38% CDR*)	0,9						

* CDR: cantidad diaria recomendada



- 6. Utiliza los cálculos de la pregunta anterior y calcula en la tabla siguiente la cantidad que hay de cada uno de los nutrientes por persona.

	Yogur (3 unid.)	Nueces (54 g)	Pasas (60 g)	Azúcar (24 g)	Total (postre)	Total (por persona)
Valor energético	177 kcal	351 kcal	174 kcal	160 kcal	862,00	287,33
Proteínas	10,5 g	8,1 g	1,8 g		38,40	12,80
Hidratos de carbono	12g	2,16 g	44,4 g	40 g	236,56	78,85
Grasas	9 g	32,4 g	0,9 g		103,80	34,60
Calcio	378 mg				378,00	126,00
Fósforo	288 mg				288,00	96,00
Vitamina B12	0,9 mg				0,90	0,30

Completa las frases.

Un yogur aporta el 16% de la CDR. Para completar todo el fósforo necesario de un día tendríamos que tomar yogures.

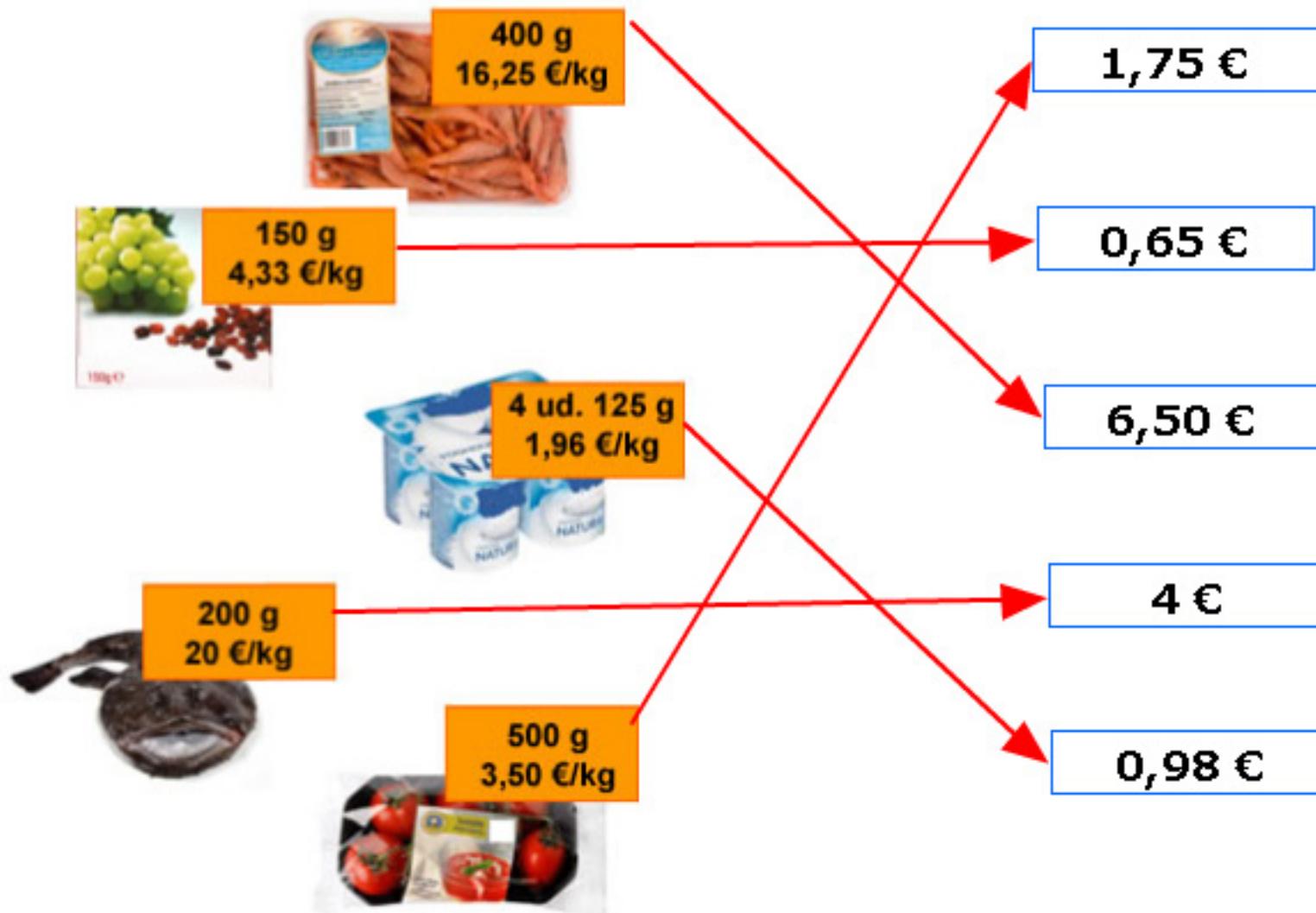
El valor energético por persona en este postre es de .

El postre aporta de proteínas por persona.

En el postre, cada persona toma de calcio.

- 7. Luis ha preparado una lista con los productos que hay que comprar en el supermercado que no tienen en casa.

Une cada producto con su precio.



■ 8. En el supermercado hemos visto las siguientes ofertas.

Une cada oferta con el lugar que ocupan ordenadas de mayor a menor descuento si compras dos unidades de un producto.

