

**PARA
TERMINAR**

Dieta equilibrada, Dieta sana

Las carnes, junto con el pescado y los huevos, se pueden considerar alimentos básicos, ya que, por su alto contenido en proteínas, son alimentos formadores de tejidos:

COMPOSICIÓN DE LAS CARNES SOBRE CANTIDADES DE 10 GRAMOS, SIN DESPERDICIO		
TIPO	GRASAS (g)	PROTEINAS (g)
CARNE DE VACA (semigrasa)	1'9	1'8
CARNES DE TERNERA (magra)	0'8	1'95
CARNE DE CERDO	2'5	1'5
CARNE DE CORDERO	2'4	1'6
POLLO (completo)	1'5	1'8
CONEJO	1	2'0
JAMÓN SERRANO	0'44	3'3
CHORIZO	1'2	2'4
JAMÓN YORK	4'3	1'72

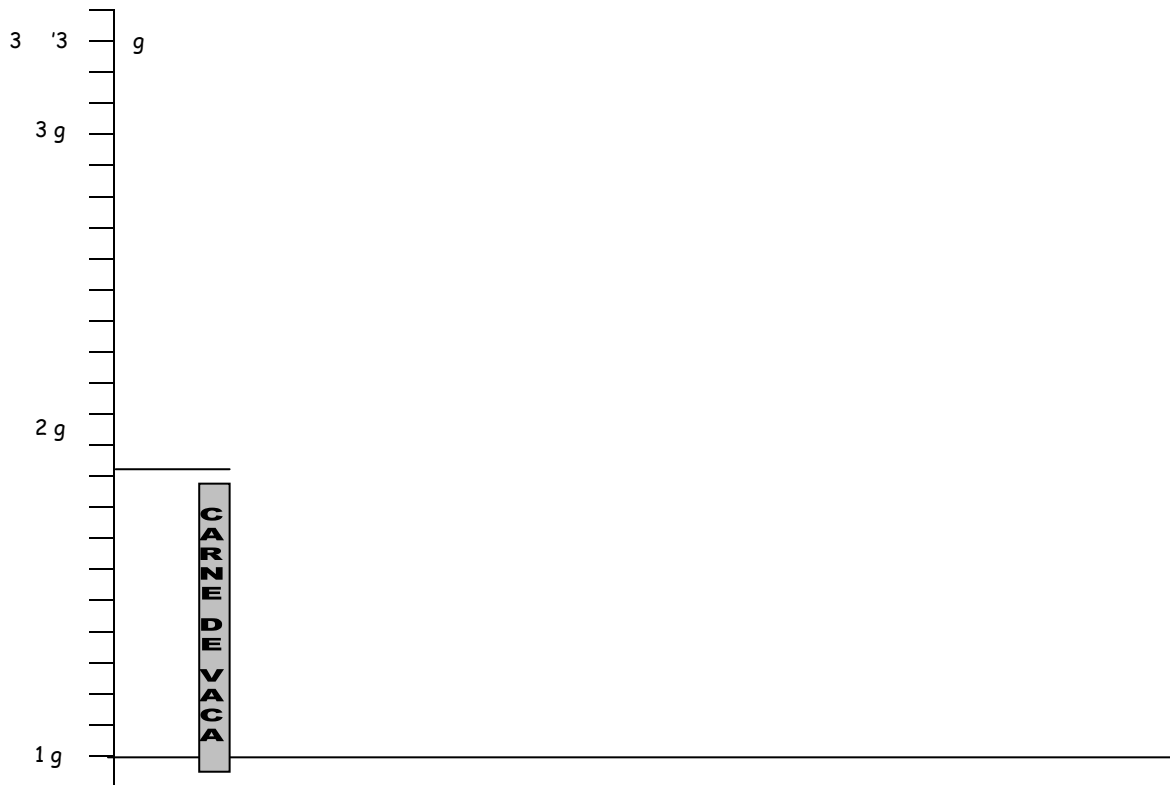
1.- descompón por órdenes de unidades los números que correspondan a la cantidad de grasa de la carne de vaca, de cerdo y de jamón serrano y de proteínas de jamón york. Utiliza las abreviaturas (D,U,d,c) que ya conoces:

NÚMEROS	DESCOMPOSICIÓN POR ORDEN DE UNIDADES DE SUS CIFRAS

2.- Teniendo en cuenta que todas las cantidades anteriores son gramos, ¿cómo las interpretas en unidades de masa?

- ✓ 10 g de carne de vaca contienen 1'9 g de grasa
1'9 significa, en unidades de masa, 1 g + _____
- ✓ 10 g de jamón york contienen 1'72 g de proteínas
1'72 significa: _____
- ✓ 10 g de carne de jamón serrano contienen 0'44 g de grasa
0'44 significa: _____

3.- Representa en esta gráfica los distintos tipos de carne según su contenido en proteínas:



4.- Eres capaz de colocar las distintas clases de carnes por orden de mayor a menor contenido en grasas?; ¿y en proteínas?

CLASIFICACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE CARNE	
POR SU CONTENIDO EN GRASAS	POR SU CONTENIDO EN PROTEINAS

5.- Compara el contenido en proteínas de las siguientes carnes: vaca, ternera, cerdo, cordero, pollo y conejo. ¿Cuántas décimas de diferencia hay entre las que contienen mayor y menor cantidad?:

Teniendo en cuenta el análisis anterior, señala con una cruz la afirmación que creas más certera:

- Hay carnes que, por su contenido en proteínas, son mucho más nutritivas que otras
- Todas las carnes, según su contenido en proteínas, tienen aproximadamente el mismo valor nutritivo