

Platos y Porciones

Usando la información en esta página y la siguiente, contesta las preguntas en página 3.



Plato de 8 pulgadas:

$\frac{1}{2}$ taza de arroz integral

1 muslo de pollo a la parilla

$\frac{3}{8}$ de una manzana grande

$\frac{3}{4}$ taza de brócoli



Plato de 10 $\frac{3}{4}$ pulgadas:

$\frac{3}{4}$ taza de arroz integral

1 $\frac{1}{2}$ muslos de pollo a la parilla

$\frac{5}{8}$ de una manzana grande

1 $\frac{1}{4}$ tazas de brócoli

Arroz Integral

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (195.0 g)	
Amount Per Serving	
Calories 218	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.6g	2%
Saturated Fat 0.3g	2%
Polyunsaturated Fat 0.6g	
Monounsaturated Fat 0.6g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrates 45.8g	15%
Dietary Fiber 3.5g	14%
Protein 4.5g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 6%

* Based on a [2000 calorie diet](#)

Muslos de Pollo a la Parilla

Nutrition Facts	
Serving Size 1 thigh, bone and skin removed (55.0 g)	
Amount Per Serving	
Calories 107	Calories from Fat 48
	% Daily Value*
Total Fat 5.4g	8%
Saturated Fat 1.5g	7%
Polyunsaturated Fat 1.2g	
Monounsaturated Fat 2.0g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 41mg	2%
Total Carbohydrates 0.0g	0%
Protein 13.8g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 0%
Calcium 1%	Iron 4%

* Based on a [2000 calorie diet](#)

Brócoli a Vapor

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup	
Amount Per 1 Serving	
Calories 30	
	% Daily Value*
Total Fat 0.0g	0%
Saturated Fat 0.0g	0%
Trans Fat 0.0g	
Polyunsaturated Fat 0.0g	
MonoUnsaturated Fat 0.0g	
Cholesterol 0.0mg	0%
Sodium 0.0mg	0%
Total Carbohydrates 4.0g	2%
Dietary Fiber 0.0g	0%
Protein 2.0 g	4%

* Based on a [2,000 calorie diet](#).

Manzana Grande

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 large apple / 212g / 3 1/4 inch apple	
Amount per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 3.2
	% Daily Value*
Total Fat 0.36g	0%
Saturated Fat 0.06g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2mg	0%
Total Carbohydrate 29.28g	9%
Dietary Fiber 5.1g	20%
Sugars 22.03g	
Protein 0.55g	1%
Est. Percent of Calories from:	
Fat	2.6%
Carbs	95.6%
Protein	1.8%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.

Nombre: _____ Fecha: _____

Para cada pregunta escribe una ecuación y resuélvela. Acuérdate de chequear los tamaños de las porciones.

1. ¿Cuántas calorías hay en el plato de 8 pulgadas?

_____ Calorías del arroz:

_____ Calorías del pollo:

_____ Calorías del brócoli:

_____ Calorías de la manzana:

_____ Calorías en total:

2. ¿Cuántas calorías hay en el plato de $10\frac{3}{4}$ pulgadas?

_____ Calorías del arroz:

_____ Calorías del pollo:

_____ Calorías del brócoli:

_____ Calorías de la manzana:

_____ Calorías en total:

**3. ¿Cuántas calorías más hay en la comida en el plato de $10\frac{3}{4}$ pulgadas?
(Muestra la ecuación)**

4. Punto extra: escribe las calorías que hay en la comida en el plato de $10\frac{3}{4}$ pulgadas como un número mixto usando el plato de 8 pulgadas como la denominador.