



PRÁCTICA INICIAL

EL CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Para recordar mejor algunos ejercicios propios de cada una de las partes del calentamiento, es hora de que elabores el tuyo propio para este curso. Para ello dibuja o expresa lo mejor que puedas 30 ejercicios (10 de cada parte) en la tabla siguiente, y ¡RECUÉRDALOS SIEMPRE! porque te los exigiré todos los días del curso como calentamiento inicial a cada clase.

| | | |
|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |
| 10 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 1 |
| 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 |

**C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O**



C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O

PRÁCTICA Nº 1

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (1)

Por tercer año vamos a completar este Carnet de Entrenamiento, añade los datos de la última evaluación del curso anterior para comparar la evolución de tu condición física. Los baremos de las pruebas están en los Apuntes de Educación Física (T1, T2, T3 y T4) y en este Cuaderno de Educación Física (T5, T6, T7, T8 y T9)

IES. LA ARBOLEDA - CARNET DE ENTRENAMIENTO

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

CURSOS EN LOS QUE HE ESTADO

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Año / 1ºESO | Año / 2ºESO | Año / 3ºESO | Año / 3ºESO |
|-------------|-------------|-------------|-------------|

PRUEBAS Y RESULTADOS

T1= Ruffier-Dickson (Corazón ante esfuerzo). T2= Alice (Adaptación respi.). T3= Burfee (Resistencia Anaeróbica).
 T4= Cooper (Resistencia Aeróbica). T5= Detán horizontal (Fuerza Piernas). T6= Abdominales (Fuerza Tronco).
 T7= Flexión brazos (Fuerza Brazos). T8= 50 mts. (Velocidad). T9= Flexión tronco (Flexibilidad).

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 3ª evaluación. 2ºESO/3ºESO | | | | | | | | | |
| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |
| MAR CAS | l= ____ | T1= T2= T3= ____ | Nº Rep. ____ | Mts ____ | Mts ____ | Nº Rep. ____ | Seg. ____ | Seg. ____ | Cms ____ |
| NOTA | | | | | | | | | |

Pasa igualmente aquí tu última gráfica de las marcas logradas:

3ª Evaluación. CURSO ____ / ____ 2º ó 3º de ESO.

| | | | | | | | | | |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |



PRÁCTICA Nº 1.1

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (1)

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

Añade ahora los nuevos datos de la 1ª evaluación de este curso de 3º de ESO y compáralos con los del curso académico anterior:

| |
|-----------------------------|
| 1ª evaluación. Grupo: _____ |
|-----------------------------|

| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |
|--------------------|-------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
| MAR CAS | l= _____ | T1= T2= T3= | Nº Rep. _____ | Mts _____ | Mts _____ | Nº Rep. _____ | Seg. _____ | Seg. _____ | Cms _____ |
| NOTA | | | | | | | | | |

¿Has mejorado o empeorado?, analiza aquellas en que has variado de un año a otro y expón las razones que han causado tal variación según tu opinión. Hazlo a continuación:

Vamos a continuar ya en la 2ª evaluación con el desarrollo nuevamente de los test físicos y añadiéndolos a la página siguiente.

CUADERNO DE 3º DE ESO



PRÁCTICA Nº 1.2

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (1)

| | |
|---------------|---------------|
| NOMBRE: _____ | CURSO: 3º ESO |
|---------------|---------------|

| |
|-----------------------------|
| 2ª evaluación. Grupo: _____ |
|-----------------------------|

| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |
|------------|-------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
| MAR CAS | I= _____ | T1= T2= T3= | Nº Rep. _____ | Mts _____ | Mts _____ | Nº Rep. _____ | Seg. _____ | Seg. _____ | Cms _____ |
| NOTA | | | | | | | | | |

| |
|-----------------------------|
| 3ª evaluación. Grupo: _____ |
|-----------------------------|

| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |
|------------|-------------|-------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|
| MAR CAS | I= _____ | T1= T2= T3= | Nº Rep. _____ | Mts _____ | Mts _____ | Nº Rep. _____ | Seg. _____ | Seg. _____ | Cms _____ |
| NOTA | | | | | | | | | |

Analiza igualmente tu evolución física como actividad final de este Carnet de Entrenamiento:



PRÁCTICA Nº 1.3

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (1)

NOMBRE: _____

CURSO: 3º ESO

Para conocerte mejor pasa aquí los datos de cada evaluación de este año y compáralas con las gráficas de los demás compañeros y compañeras

1ª Evaluación. CURSO ____/____

3º de ESO.

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |

2ª Evaluación. CURSO ____/____

3º de ESO.

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |

3ª Evaluación. CURSO ____/____

3º de ESO.

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 10 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 |

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O

**BAREMOS SOBRE ALGUNAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA****1. Para chicos de 14 años de edad.**

| PUNTOS | Salto Horizontal | Abdominales | Flexión brazos | Velocidad 5x10mt. |
|--------|------------------|-------------|----------------|-------------------|
| 1 | 150 cm. | 16 rep. | 2"9 | 21"8 |
| 2 | 163 | 18 | 9"2 | 21"0 |
| 3 | 170 | 20 | 12"8 | 20"2 |
| 4 | 178 | 22 | 16"3 | 19"3 |
| 5 | 182 | 23 | 19"7 | 18"6 |
| 6 | 189 | 24 | 25"2 | 18"0 |
| 7 | 194 | 25 | 29"2 | 17"5 |
| 8 | 205 | 26 | 33"8 | 17"2 |
| 9 | 216 | 29 | 40"9 | 16"4 |
| 10 | 235 | 33 | 61"6 | 15"1 |

1. Para chicas de 14 años de edad.

| PUNTOS | Salto Horizontal | Abdominales | Flexión brazos | Velocidad 5x10mt. |
|--------|------------------|-------------|----------------|-------------------|
| 1 | 128 cm. | 12 rep. | 0"0 | 23"2 |
| 2 | 138 | 14 | 1"8 | 22"6 |
| 3 | 143 | 15 | 3"6 | 21"9 |
| 4 | 148 | 17 | 5"8 | 21"2 |
| 5 | 154 | 18 | 8"0 | 20"7 |
| 6 | 160 | 19 | 9"2 | 20"0 |
| 7 | 165 | 20 | 12"3 | 19"4 |
| 8 | 171 | 22 | 14"9 | 18"9 |
| 9 | 185 | 25 | 18"6 | 18"1 |
| 10 | 214 | 32 | 34"9 | 15"8 |



2. Para chicos de **15** años de edad.

| PUNTOS | Salto Horizontal | Abdominales | Flexión brazos | Velocidad 5x10mt. |
|--------|------------------|-------------|----------------|-------------------|
| 1 | 173 cm. | 20 rep. | 9"6 | 21"6 |
| 2 | 180 | 22 | 13"3 | 19"7 |
| 3 | 188 | 23 | 17"3 | 18"9 |
| 4 | 197 | 24 | 22"0 | 18"4 |
| 5 | 201 | 25 | 25"8 | 17"9 |
| 6 | 207 | 26 | 29"1 | 17"4 |
| 7 | 213 | 27 | 33"8 | 17"0 |
| 8 | 219 | 28 | 40"1 | 16"8 |
| 9 | 230 | 29 | 47"4 | 16"3 |
| 10 | 261 | 35 | 75"9 | 15"4 |

2. Para chicas de **15** años de edad.

| PUNTOS | Salto Horizontal | Abdominales | Flexión brazos | Velocidad 5x10mt. |
|--------|------------------|-------------|----------------|-------------------|
| 1 | 143 cm. | 18 rep. | 0"0 | 21"8 |
| 2 | 151 | 19 | 2"8 | 20"9 |
| 3 | 160 | 20 | 5"2 | 20"2 |
| 4 | 163 | 21 | 6"7 | 19"8 |
| 5 | 169 | 22 | 8"3 | 19"4 |
| 6 | 172 | 23 | 10"8 | 19"0 |
| 7 | 176 | 24 | 14"1 | 18"5 |
| 8 | 182 | 26 | 18"2 | 18"2 |
| 9 | 190 | 27 | 24"4 | 17"7 |
| 10 | 220 | 33 | 44"7 | 17"1 |



PRÁCTICA Nº 2

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (2)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Imagina la siguiente situación:

MOMENTO 1. Una atleta está calentando suavemente, y se sitúa sobre la pista de atletismo para iniciar una prueba. Está ella sola.

MOMENTO 2. Al oír la señal comienza la carrera a máxima velocidad y después de recorrer unos 15 mts. se para por producirse una falsa salida.

MOMENTO 3. Nuevamente se coloca en la línea de salida, pero ahora su salida la hace progresiva, sin salir a tope. Imprime un ritmo medio durante la primera vuelta de 400 mts.

MOMENTO 4. Cuando inicia la segunda vuelta aprieta el acelerador y su ritmo ahora cada vez es mayor, casi máximo, pero es tal el ritmo que va cogiendo que le impide llegar a completar la 2ª vuelta. Se ha detenido casi en seco.

En esta situación todos los procesos metabólicos que has conocido han funcionado en el organismo de esta atleta. Pero ¿sabrías decir en qué momentos van apareciendo y que pulso cardíaco podría señalar su corazón?, completa el cuadro siguiente:

| | METABOLISMO QUE APORTA EL ATP | ¿QUÉ CAUSA PONEN EN FUNCIONAMIENTO LOS METABOLISMOS ? | PULSO O PULSOS EN QUE PODRÍA ENCONTRARSE |
|---|-------------------------------|---|--|
| M O M E N T O 1 | | | |
| M O M E N T O 2 2 | | | |
| M O M E N T O 3 | | | |
| M O M E N T O 4 | | | |



PRÁCTICA Nº 3

LA RESISTENCIA Y SU ENTRENAMIENTO (3)

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

Actividad nº 1

En esta sopa de letras encontrarás términos relacionados con la cualidad de la resistencia, cuando los halles podrás realizar la actividad nº 2.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | A | R | S | R | A | E | R | O | B | I | C | O |
| T | E | T | E | X | I | L | O | F | U | M | T | T |
| O | B | C | I | N | C | O | Q | A | K | N | O | I |
| Y | O | O | W | E | R | T | Y | C | E | U | T | U |
| I | A | N | A | E | R | O | B | I | C | A | A | C |
| P | A | T | S | D | F | G | M | T | O | I | L | R |
| F | A | I | G | I | H | A | J | C | O | K | L | I |
| Ñ | E | N | Z | E | N | X | C | A | V | U | B | C |
| N | E | U | A | E | M | P | U | L | S | O | Q | E |
| W | O | A | R | E | R | T | I | Y | U | I | P | O |
| M | E | T | A | B | O | L | I | S | M | O | S | A |
| D | N | F | O | G | I | H | U | K | L | E | I | B |
| E | J | E | R | C | I | C | I | O | X | C | T | U |

Busca las palabras en el orden en que aparecen las siguientes casillas, para lo cual te damos pistas.

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|
| E | | | | | A | | | | | | | |
| | | | | L | | | | | | | | |
| | I | | | | | T | | | | | | |
| C | | | C | | | | | | | | | |
| | N | | | | | | | | | | | |
| | | | T | | | A | | | | | | |
| | | | | I | | | A | | | | | |
| P | | | | | | | | | | | | |
| | E | | | | | | | S | | | | |
| | | | | O | | | | O | | | | |
| E | | | | | I | | | | | | | |

Actividad nº 2

Realiza la actividad siguiente, aunque antes debes completar la frase incompleta con las palabras halladas en la sopa de letras de la actividad nº 1. El nº de cada paréntesis indica el orden de la palabra encontrada en la actividad anterior.

REALIZA UNA ACTIVIDAD FÍSICA BASADA EN EL SISTEMA DENOMINADO _____ (1) _____ (2), INTERCALANDO UN _____ (3) CON _____ (4) POSTAS, SIENDO ESTOS DE UNA INTENSIDAD _____ (5) _____ (6), MANTENIENDO ENTRE CADA POSTA UN RECORRIDO DE CARRERA _____ (7) DE 3' CON UN _____ (8) DE 120 A 140 PULSACIONES/MINUTO, DEPENDIENDO ASÍ TAN SÓLO DEL _____ (9) _____ (10), Y LA DURACIÓN DE CADA _____ (11) DE 2' DE EJECUCIÓN.

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O



PRÁCTICA Nº 4

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Para comprobar tus conocimientos de esta cualidad pon en práctica tu cuerpo realizando un circuito elaborado por ti. Deberás elaborarlo en casa y ponerlo en práctica en el instituto. Para ello sigue las indicaciones siguientes:

**No puedes utilizar material alguno y deben ser muy sencillos de realizar, que permitan repetirlo seguido muchas veces (al menos 20 repeticiones o 30"), por lo que el circuito desarrollará la capacidad de la FUERZA-RESISTENCIA*

**Deben ser individuales, no valen parejas,...etc, pudiendo realizarse en el mismo sitio, a no ser que lo planifiques en función del gimnasio del instituto.*

**Debes proponer ejercicios de brazos, tronco y piernas de forma alternada, por lo que actuarán músculos distintos a la posta anterior y posterior, pudiéndose repetir músculo más adelante. A esta forma de planificar el circuito se le denomina MULTILATERAL.*

**Describelo en la casilla indicando el músculo o los músculos que actúan CONTRAYÉNDOSE y en la columna derecha dibújalo claramente.*

| DESCRIPCIÓN | DIBUJO | DESCRIPCIÓN | DIBUJO |
|-------------|--------|-------------|--------|
| 1 | | 5 | |
| 2 | | 6 | |
| 3 | | 7 | |
| 4 | | 8 | |

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O



PRÁCTICA Nº 5

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA (2)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Para realizar esta práctica vamos a conocer cómo se suele entrenar la fuerza en los gimnasios, para ello acude a alguno que esté cerca de tu casa e infórmate de qué máquinas de pesas o qué ejercicios con pesas se suelen utilizar en él. Cuando tengas la información necesaria describe aquí 5 ejercicios, de máquinas o con pesas (mancuernas o barras), dibujándolos o pegando un dibujo o foto del ejercicio, explicando cómo se realiza y sobre qué músculos actúa desarrollándolos.

El nombre del gimnasio es:

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O



PRÁCTICA Nº 6

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Indica en cada dibujo qué musculatura está estirada, para lo cual sombrea con un lápiz la zona muscular afectada, añadiendo además el nombre de cada músculo sombreado.

| | | |
|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 |



PRÁCTICA Nº 6.1

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

| | | |
|----|----|----|
| 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 |

**C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O**



PRÁCTICA Nº 7

ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD (2)

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

A la hora de seleccionar qué musculatura vamos a estirar lógicamente hay que analizar primero la actividad que vamos a practicar. Así, si vemos que un tenista utiliza muchísimo la flexión y la extensión del hombro en cada golpe, lógicamente tendrá que estirar muy bien el deltoides antes y después de su entrenamiento o partido, ya que es el encargado de realizar esos movimientos.

Para comprobar tu capacidad de análisis, te proponemos la siguiente actividad: elige 2 actividades deportivas, describe en cada una de ellas 5 gestos técnicos, y razona qué musculatura deberíamos estirar si optáramos por practicar esas dos actividades, sencillo ¿no?.

DEPORTE:

DEPORTE:



PRÁCTICA Nº 8 HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD: EL TABACO Y EL ALCOHOL (1)

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

Antes de comenzar este tema queremos que reflexiones sobre estos dos importantes hábitos nocivos para tu salud. Puede ser que ya hayas comenzado (espero que no), pero intenta ser imparcial a la hora de expresar tu opinión en esta actividad. Expresa en cada recuadro lo que se te pide, intentando ser explícito y poniendo no sólo lo que a ti te concierne, sino también lo que has visto de tus amigos y amigas.

| |
|---|
| ¿QUÉ CAUSAS DE INICIACIÓN CREES QUE SON LAS MÁS FRECUENTES PARA QUE ALGUIEN DE TU EDAD COMIENCE A FUMAR Y/ O A BEBER |
| |

| ¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS VES EN ESTOS DOS HÁBITOS? | ¿Y CUÁLES NEGATIVOS? |
|--|-----------------------------|
| | |

| |
|---|
| ¿QUÉ SOLUCIONES TENDRÍAS PARA CONVENCER A TU AMIGO O AMIGA PARA QUE NO FUMARA O BEBIERA? |
| |

**C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O**



PRÁCTICA Nº 9 HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD: EL TABACO Y EL ALCOHOL (2)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Contesta ahora a las siguientes afirmaciones si son VERDADERAS O FALSAS.

Sobre el alcohol:

- El vino de mesa tiene de 10 a 13 grados.
- La ginebra y el whisky tienen menos grados que el vino.
- El alcohol ingerido se elimina sudando mucho o haciendo ejercicio.
- El alcohol tiene un efecto euforizante, o sea, nos activa mucho.
- El alcohol disminuye reflejos, velocidad de reacción y agudeza visual.
- Un grado pequeño de alcohol no dificulta la conducción en coche o en moto.
- Un coma etílico se produce por una ingesta de alcohol muy grande en poco tiempo y necesita hospitalización.
- Una persona habituada al alcohol puede llegar a ser alcohólico crónico.
- Un consumo habitual de bebidas alcohólicas de manera moderada no daña el hígado, sistema nervioso, ni corazón.
- El beber alcohol nos produce un efecto de elevación de la temperatura.
- Dos copas de licor alteran el rendimiento de la actividad física durante dos días.

Sobre el tabaco:

- El tabaco proviene de China.
- La nicotina es una sustancia que se encuentra en un cigarro y no daña la salud.
- La nicotina se absorbe tan rápido, que a los 7 segundos de darle una "calada" a un cigarro, llega al cerebro a través de la sangre.
- La nicotina no provoca dependencia.
- El síndrome de abstinencia no ocurre con el tabaco, sólo con las drogas más duras, como la heroína o cocaína.
- El alquitrán, otra sustancia presente en el tabaco, produce cáncer.
- El tabaco no perjudica el rendimiento deportivo, porque muchos jugadores de élite fuman y no tienen problema.
- Los fumadores tienen tendencia a tos matutina y durante el ejercicio.
- El fumador "pasivo" no tiene riesgos, puede estar al lado de un fumador y no ocurrirle nada.
- El consumo de tabaco disminuye la prolongación de la vida del fumador.
- Casi la totalidad de la nicotina se elimina por el hígado, riñones y pulmones.

El alcohol y el tabaco están presentes en nuestra vida diaria por culpa de la publicidad. Busca en una revista o periódico un texto publicitario y contesta a las cuestiones siguientes:

| | |
|---|--|
| Tipo de consumo anunciado | |
| Marca | |
| Personas a quien va dirigida | |
| Situaciones que evoca su consumo | |
| Mensaje que quiere transmitir | |
| ¿Crees que el mensaje es real o se manipula? | |
| ¿Piensas que es una forma de engañar al receptor? ¿Por qué? | |
| ¿Debería estar prohibido este tipo de publicidad? ¿Por qué? | |
| ¿Crees que es legal relacionar alcohol y tabaco con actividad física? | |



PRÁCTICA Nº 10

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

1. Expón con detalle tu dieta de 2 días: anota todo lo que comas y bebas y la cantidad (en gramos). Utiliza los modelos de las páginas siguientes.

2. Consulta las tablas de alimentos que te dará el profesor y realiza los siguientes cálculos:

-Nº de calorías total de tu dieta diaria.

-Nº de calorías parcial de cada toma.

-Porcentaje diario de calorías de cada uno de los principios inmediatos: proteínas, hidratos de carbono y grasas (para ello previamente tendrás que convertirlos en calorías; teniendo en cuenta que 1 gramo de proteínas o hidratos = 4 calorías; las grasas 9 calorías).

NOTA: Ten en cuenta que los datos que tienes en las tablas de alimentos se refieren a 100 gr. de alimento, por lo que tendrás que hacer los cálculos proporcionales.

3. Analiza y comenta los errores de la dieta que haces normalmente (consulta los apuntes), según el modelo CUESTIONES SOBRE TU DIETA.

Para orientarte en las cantidades y pesos de cada alimento y no tener que pesarlo (sería muy engorroso), añadimos dos tablas, una de RACIONES-TIPO EN ALIMENTOS MUY USUALES y otra sobre el ANÁLISIS DIETÉTICO DE COMIDAS MUY USUALES

1.-TABLA DE RACIONES-TIPO EN ALIMENTOS MUY USUALES

| ALIMENTO | GR./ML. RACIÓN | ALIMENTO | GR./ML. RACIÓN |
|---|-------------------|--|-------------------|
| CARNE, FILETES, JAMON | 150-250 | AZUCAR (UNA CUCHARADITA) | 10 |
| CARNE GUISADA | 200 | AZUCAR (UNA CUCHARADA RASA) | 20 |
| CARNE ASADA | 250 | AZUCAR (UN TERRON) | 5 |
| PESCADO | 150 - 250 | MIEL (UNA CUCHARADA) | 20 |
| HAMBURGUESA | 100 | MERMELADA (UNA CUCHARADA) | 20 |
| POLLO ASADO | 375 | | |
| | | CEREALES (UNA CUCHARADA) | 10 |
| LEGUMBRES (EN CRUDO) | 50-100 | | |
| VERDURAS DE HOJAS | 250-350 | FRUTAS, CEBOLLAS, PEPINOS, TOMATES, ...(UNIDAD) | 150 |
| JUDIAS VERDES, COLIFLOR, ESPINACAS,... | 250 | | |
| ALCACHOFAS (8 UNIDADES) | 250 | PAN TOSTADO (3 REBANADAS) | 25 |
| LECHUGA (ENSALADA) | 100 | PAN DE MOLDE (1 REBANADA) | 25-40 |
| | | PAN COMUN | 100 |
| ARROZ (EN CRUDO) | 50-100 | | |
| PASTAS | 50-100 | MANTEQUILLA (UNA CUCHARADA RASA) | 20 |
| PASTAS EN SOPA | 15-20 | MANTEQUILLA (PORCIÓN EN ESTUCHE) | 15 |
| PATATAS (FRITAS O COCIDAS) | 200-300 | ACEITE (UNA CUCHARADA) | 10 |
| | | ACEITE (UNA CUCHARADITA) | 5 |
| QUESO | 50-100 | | |
| LECHE (UN VASO) | 250 | | |

C
U
A
D
E
R
N
OD
E

3º

D
EE
S
O



PRÁCTICA Nº 10

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

2.-TABLA DE ANÁLISIS DIETÉTICO DE COMIDAS MUY USUALES

COMIDAS ELABORADAS

| PLATO | HC | GR | PR | CAL | PLATO | HC | GR | PR | CAL |
|-----------------------------|------|------|------|------|-----------------------------|------|------|------|------|
| SOPA VERDURAS (275 GR.) | 26,3 | 12,1 | 6,2 | 239 | SALSA TOMATE (220 GR.) | 14,7 | 10,7 | 2,3 | 165 |
| SOPA ARROZ (150 GR.) | 63,5 | 14,2 | 13 | 434 | ALBÓNDIGAS (150 GR.) | 10 | 22,2 | 21,6 | 327 |
| SOPA FIDEOS (200 GR.) | 23,2 | 8 | 32,1 | 294 | LOMO ADOBADO (150 GR.) | 0,5 | 39 | 23,6 | 450 |
| CREMA VERDURAS (225 GR.) | 24 | 5,5 | 3,7 | 160 | ESTOFADO (350 GR.) | 14,9 | 54,3 | 40,1 | 709 |
| PURÉ PATATAS (300 GR.) | 39,9 | 13,9 | 7,6 | 315 | HAMBURGUESA (175 GR.) | 7,7 | 28,7 | 23,1 | 382 |
| PURÉ VERDURAS (430 GR.) | 74,1 | 1,8 | 20,4 | 395 | FIL. TERN. EMPAN. (180 GR.) | 6 | 22,8 | 31 | 354 |
| LENTEJAS GUI. (150 GR.) | 62,8 | 11,5 | 24,3 | 453 | TERN. MECHADA (270 GR.) | 8,4 | 31 | 31,8 | 439 |
| COCIDO (600 GR.) | 116 | 72 | 85,5 | 1453 | POLLO ASADO (400 GR.) | 4,1 | 49,7 | 71,7 | 751 |
| FABADA (300 GR.) | 61,3 | 58 | 50,8 | 970 | POLLO AJILLO (400 GR.) | 2,9 | 59,6 | 71,5 | 834 |
| ENSAL. JUDÍAS BL. (150 GR.) | 60 | 11,8 | 21 | 431 | CROQUETAS POLLO (125 GR.) | 18,2 | 25,4 | 13,8 | 357 |
| GARBAN. VINAG. (280 GR.) | 62,7 | 25,4 | 43,7 | 654 | CONEJO C/TOMATE (450 GR.) | 18,3 | 35,7 | 54,6 | 614 |
| POTAJE GARB./ARROZ (225) | 92,8 | 16,8 | 19,9 | 602 | MERLUZA ROMANA (250 GR.) | 13,4 | 15,9 | 40,7 | 360 |
| POTAJE GARB./BACAL. (340) | 76 | 21 | 55,5 | 715 | BOQUERONES FRITOS (250) | 12,7 | 42,6 | 41,1 | 599 |
| LENTEJ. GRAS./MAGR. (390) | 83,2 | 39,6 | 47,1 | 878 | CALAMARES TINTA (230 GR.) | 12 | 12,5 | 23,3 | 254 |
| PAELLA (CARNE) (400 GR.) | 70,2 | 46,3 | 49,8 | 897 | CALAMARES FRITOS (200 GR) | 12,2 | 32,3 | 23 | 432 |
| PAELLA (PESCADO) (350 GR) | 78,6 | 14,5 | 43,5 | 619 | PESCADILLA FRITA (200 GR.) | 5,2 | 22 | 40 | 379 |
| ARROZ CUBANA (400 GR.) | 108 | 35,7 | 23,9 | 850 | ENSALADA MIXTA (300 GR.) | 16,2 | 21,4 | 16,6 | 325 |
| ARROZ BACALAO (370 GR.) | 82 | 13,6 | 46 | 634 | ATÚN ENCEBOLLADO (400) | 10,5 | 26,5 | 45,7 | 464 |
| GAZPACHO (200 GR.) | 20,8 | 10,7 | 3,8 | 195 | ATÚN C/TOMATE (450 GR.) | 10,2 | 25,9 | 49,4 | 471 |
| MACARRONES CARNE (340) | 63,8 | 24,6 | 34 | 613 | TORTILLA ESPAÑOLA (350) | 41,7 | 30,9 | 17,3 | 515 |
| MACARRONES (330 GR.) | 85,8 | 25,7 | 20 | 654 | TORTILLA FRANCESA (120) | 1,3 | 15,7 | 12,3 | 197 |
| CANELONES (240 GR.) | 77,5 | 16,3 | 37,6 | 607 | TORTILLA ESPINACAS (225) | 6,1 | 21 | 14,5 | 272 |
| ENSALADILLA RUSA (425) | 52 | 34,4 | 21 | 601 | PAPAS ALIÑADAS (450 GR.) | 65,7 | 10,9 | 9 | 397 |
| MENESTRA VERDURAS (400) | 62 | 22,4 | 23,7 | 545 | ARROZ C/LECHE (275 GR.) | 88,4 | 6,6 | 9,2 | 450 |
| PISTO (600 GR.) | 30 | 16,4 | 12,2 | 317 | FLAN (200 GR.) | 45 | 8,9 | 9,4 | 297 |
| GUISANTES C/JAMÓN (375) | 53,2 | 6,7 | 28,3 | 387 | NATILLAS (275 GR.) | 36,2 | 11,3 | 11,5 | 293 |
| COLIFLOR REBOZADA (340) | 25,2 | 26,8 | 11,8 | 389 | POLVORONES (210 GR.) | 121 | 60 | 12,3 | 1071 |
| JUDÍAS V. REHOGADAS (270) | 16,3 | 16,9 | 6,1 | 242 | MACEDONIA FRUTAS (350) | 115 | 0,9 | 2,1 | 477 |

Bueno, comienza la tarea utilizando los medios que aquí tienes, verás que interesante es que analices tu propia dieta, aunque sea sólo sobre dos días. Para que sea más fiable selecciona dos días de la semana que sean muy comunes en tu casa, por ejemplo el día de las lentejas o los que te gustarían más a ti. Te añadimos 3 fichas para analizar la dieta por si tienes algún error en las dos primeras, por lo que te aconsejamos que la fotocopies para tener siempre una en limpio.



PRÁCTICA Nº 10.1

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

| NOMBRE: | | CURSO 3º ESO | | | | ANÁLISIS DE TU DIETA DIARIA MODELO DE TOMA DE DATOS | | | |
|--|-------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|--|-------------------------|-----------------------|--------------------|
| ALIMENTOS | CANTIDAD gramos / calorías | | HIDRATOS gr./calor. | | GRASAS gr./calor. | | PROTEÍNAS gr./calor. | | % cal. por toma |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total DESAYUNO | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>%</i> |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total ALMUERZO | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>%</i> |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total MERIENDA | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>%</i> |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total CENA | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>gr.</i> | <i>c.</i> | <i>%</i> |
| Total diario de gramos/calorías | <u> </u> <i>gr</i> | <u> </u> <i>cal</i> | <u> </u> <i>gr.</i> | <u> </u> <i>c.</i> | <u> </u> <i>gr.</i> | <u> </u> <i>c.</i> | <u> </u> <i>gr.</i> | <u> </u> <i>c.</i> | 100 % |
| Porcentaje final | 100 % | 100 % | | % | | % | | % | 100 % |

NOTA: 1 gramo de hidratos o de proteínas = 4 calorías / 1 gramo de grasas = 9 calorías

CUADERNO DE 3º DE ESO



PRÁCTICA Nº 10.1

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

| NOMBRE: | | CURSO 3º ESO | | | | ANÁLISIS DE TU DIETA DIARIA MODELO DE TOMA DE DATOS | | | |
|--|-------------------------------|--------------|------------------------|----|----------------------|--|-------------------------|----|--------------------|
| ALIMENTOS | CANTIDAD gramos / calorías | | HIDRATOS gr./calor. | | GRASAS gr./calor. | | PROTEÍNAS gr./calor. | | % cal. por toma |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total DESAYUNO | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total ALMUERZO | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total MERIENDA | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total CENA | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| Total diario de gramos/calorías | gr | cal | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | 100 % |
| Porcentaje final | 100 % | 100 % | | % | | % | | % | 100 % |

NOTA: 1 gramo de hidratos o de proteínas = 4 calorías / 1 gramo de grasas = 9 calorías



PRÁCTICA Nº 10.1

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

| NOMBRE: | | CURSO 3º ESO | | | | ANÁLISIS DE TU DIETA DIARIA MODELO DE TOMA DE DATOS | | | |
|--|-------------------------------|--------------|------------------------|-----------|----------------------|--|-------------------------|-----------|--------------------|
| ALIMENTOS | CANTIDAD gramos / calorías | | HIDRATOS gr./calor. | | GRASAS gr./calor. | | PROTEÍNAS gr./calor. | | % cal. por toma |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total DESAYUNO | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total ALMUERZO | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| total MERIENDA | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| total CENA | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | % |
| Total diario de gramos/calorías | gr | cal | gr. | c. | gr. | c. | gr. | c. | 100 % |
| Porcentaje final | 100 % | 100 % | | % | | % | | % | 100 % |

NOTA: 1 gramo de hidratos o de proteínas = 4 calorías / 1 gramo de grasas = 9 calorías

CUADERNO DE 3º ESO



PRÁCTICA Nº 10.1

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

NOMBRE: _____ **CURSO: 3º ESO**

Una vez que has analizado los dos días de dieta, pasa a este documento los resultados para hacer una media y globalizar así los resultados sobre los que analizar algunas cuestiones en la siguiente actividad.

RESULTADOS GLOBALES (referentes a dos días).

1. MEDIA DE PORCENTAJES DE CALORÍAS DE CADA TOMA.

| | | | |
|-----------------|----------|-----------------|----------|
| DESAYUNO | % | ALMUERZO | % |
| MERIENDA | % | CENA | % |

2. MEDIA DE PORCENTAJES DE CALORÍAS DE PRINCIPIOS INMEDIATOS.

| | |
|----------------------------|----------|
| HIDRATOS DE CARBONO | % |
| GRASAS O LÍPIDOS | % |
| PROTEÍNAS | % |

3. MEDIA DE CALORÍAS TOTALES

| | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| DEL 1º DÍA | Calorías | DEL 2º DÍA | Calorías |
|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|

| | |
|------------------------|-----------------|
| MEDIA de 2 DÍAS | Calorías |
|------------------------|-----------------|



PRÁCTICA Nº 10.2

NUTRICIÓN. ELEMENTOS DE LA DIETA (1)

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

CUESTIONES SOBRE TU DIETA

1. *¿Realizas al menos cuatro tomas al día?*

2. *¿Respetas los porcentajes de calorías recomendados para cada toma?*

3. *¿Respetas los porcentajes de calorías de cada principio inmediato?*

4. *¿Hay variaciones importantes de un día a otro en los datos anteriores?*

5. *Como ya sabes, se recomienda que las proteínas de origen animal no superen 1/3 del total. ¿Cumples esta norma?*

6. *En cuanto al consumo de grasas de origen animal, también es conveniente limitar su consumo a 1/3 del total. ¿Cumples esta recomendación?*

7. *Enumera las modificaciones que debes incluir en tu dieta para mejorarla.*

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O



TABLAS DE ALIMENTOS

Estas tablas indican la proporción en gramos de hidratos de carbono, grasas y proteínas en 100 gramos de alimento (para sólidos) o 100 mililitros (para líquidos), así como las calorías que producen esos 100 gramos o mililitros..

Por ejemplo y tomando para ello el primer alimento que aparece:

| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
|-----------|-------|------|------|------|
| BACON | 0,0 | 55,0 | 9,0 | 531 |

Vemos que posee en 100 gramos de bacon 0,0 gr. de hidratos de carbono, 55,0 gr. de grasas y 9,0 gr. de proteínas. Si hacéis el cálculo calórico de multiplicar por 4 los gramos de hidratos y proteínas, y por 9 calorías los gramos de grasas, tendrás el resultado de la última columna, las calorías que producen 100 gramos de bacon, es decir, 531 calorías ($4 \times 0,0 + 9 \times 55,0 + 4 \times 9,0 = 0 + 495 + 36 = 531$). Así deberás utilizar esta tabla para realizar el trabajo de NUTRICIÓN, teniendo muy en cuenta que la tabla se refiere a 100 gramos / mililitros de alimentos.

| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | CARNES | | | | |
|-------------------------|-------|------|------|------|-------------------------|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| BACON | 0,0 | 55,0 | 9,0 | 531 | CORDERO CHULETAS FRITAS | 0,0 | 24,0 | 25,0 | 316 |
| CALLOS TERNERA COCIDOS | 0,0 | 3,0 | 19,0 | 103 | CORDERO CRUDO | 0,0 | 19,4 | 17,6 | 245 |
| CALLOS ENLATADOS | 0,0 | 8,0 | 15,5 | 134 | CORDERO HIGADO COCIDO | 9,5 | 8,7 | 25,0 | 216 |
| CERDO CHULETAS FRITAS | 0,0 | 29,3 | 14,8 | 322 | CORDERO HIGADO CRUDO | 1,7 | 5,7 | 20,2 | 138 |
| CERDO COSTILLAS | 0,1 | 9,5 | 17,0 | 243 | CORDERO PIERNA ASADA | 0,0 | 17,5 | 23,0 | 249 |
| CERDO GRASO CRUDO | 0,0 | 23,0 | 13,5 | 261 | CORDERO PIERNA COCIDA | 0,0 | 16,0 | 22,0 | 232 |
| CERDO HIGADO CRUDO | 2,2 | 4,8 | 19,3 | 129 | CORDERO PIERNA FRITA | 0,0 | 25,0 | 18,0 | 297 |
| CERDO HIGADO FRITO | 9,0 | 11,0 | 22,8 | 226 | CORDERO RIÑÓN CRUDO | 0,8 | 6,3 | 17,0 | 127 |
| CERDO LOMO ASADO | 0,0 | 23,0 | 24,0 | 303 | CORDERO RIÑÓN FRITO | 0,0 | 9,0 | 28,0 | 193 |
| CERDO LOMO COCIDO | 0,9 | 19,6 | 20,0 | 260 | CORDERO SESOS COCIDOS | 0,0 | 7,1 | 12,7 | 114 |
| CERDO LOMO FRITO | 0,0 | 29,0 | 18,8 | 336 | CORDERO SESOS CRUDOS | 0,0 | 7,4 | 11,2 | 111 |
| CERDO OREJA | 0,1 | 21,0 | 17,0 | 257 | PANCETA | 0,0 | 55,0 | 9,0 | 531 |
| CERDO SEMIGRASO CRUDO | 0,1 | 19,5 | 17,0 | 243 | TERNERA CRUDA | 0,0 | 11,0 | 19,0 | 175 |
| CONEJO ASADO | 0,0 | 13,0 | 29,0 | 233 | TERNERA CHULETAS ASADAS | 0,1 | 13,0 | 29,5 | 235 |
| CONEJO CRUDO | 0,0 | 8,0 | 20,5 | 154 | TERNERA CHULETAS FRITAS | 2,9 | 20,0 | 25,5 | 293 |
| CONEJO ESTOFADO | 0,0 | 8,1 | 28,0 | 184 | TERNERA FILETE FRITO | 0,0 | 11,4 | 31,3 | 227 |
| CORDERO CHULETAS ASADAS | 0,6 | 12,0 | 22,0 | 198 | TERNERA HIGADO COCIDO | 4,5 | 7,8 | 20,8 | 171 |



C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O

| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | CARNES - FIAMBRES Y EMBUTIDOS - AVES | | | | |
|-------------------------|-------|------|------|------|--------------------------------------|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| TERNERA HIGADO CRUDO | 2,7 | 5,8 | 19,0 | 139 | MORCILLA FRITA | 16,0 | 45,0 | 14,0 | 525 |
| TERNERA HIGADO FRITO | 3,0 | 15,0 | 25,5 | 249 | MORCILLA NATURAL | 5,9 | 20,5 | 16,4 | 273 |
| TERNERA MAGRA CRUDA | 0,0 | 7,8 | 19,4 | 147 | MORTADELA | 3,0 | 17,0 | 18,0 | 237 |
| TERNERA SEMIGRASA CRUDA | 0,0 | 11,0 | 19,0 | 175 | PATÉ | 5,0 | 42,0 | 14,0 | 454 |
| TERNERA SOLOMILLO ASADO | 3,0 | 8,7 | 29,8 | 209 | ROULADA | 1,8 | 30,7 | 16,0 | 347 |
| TERNERA SOLOMILLO FRITO | 0,0 | 21,0 | 24,0 | 285 | SALCHICHA COCIDA | 7,0 | 29,0 | 16,0 | 353 |
| VACA CARNE CRUDA | 0,0 | 17,1 | 19,0 | 229 | SALCHICHA FRANKFURT | 2,0 | 18,5 | 13,1 | 226 |
| VACA FILETE COCIDO | 0,0 | 20,0 | 16,9 | 247 | SALCHICHA FRITA | 13,0 | 30,1 | 13,0 | 374 |
| VACA FILETE FRITO | 0,0 | 21,0 | 20,5 | 271 | SALCHICHA NATURAL | 3,6 | 33,3 | 12,1 | 362 |
| VACA GRASA CRUDA | 0,0 | 25,0 | 17,0 | 293 | SALCHICHÓN | 0,7 | 36,3 | 24,0 | 425 |
| VACA HIGADO CRUDO | 1,7 | 5,7 | 20,2 | 138 | SOBRASADA | 0,0 | 44,8 | 10,8 | 446 |
| VACA LOMO CRUDO | 0,0 | 12,0 | 21,0 | 192 | AVES | | | | |
| VACA MAGRA CRUDA | 0,0 | 8,5 | 20,0 | 156 | CODORNIZ CRUDA | 0,0 | 11,8 | 16,7 | 173 |
| VACA MORCILLO | 0,0 | 17,1 | 19,0 | 229 | CODORNIZ ESTOFADA | 0,0 | 18,0 | 17,0 | 230 |
| VACA REDONDO CRUDO | 0,0 | 8,5 | 20,0 | 156 | GALLINA CRUDA | 0,3 | 8,2 | 21,0 | 159 |
| VACA SEMIGRASA ASADA | 0,0 | 33,7 | 19,8 | 382 | MENUDILLOS DE POLLO | 0,4 | 10,6 | 19,0 | 173 |
| VACA SEMIGRASA COCIDA | 0,2 | 10,0 | 28,2 | 203 | PALOMA ASADA | 0,5 | 10,5 | 27,0 | 204 |
| VACA SEMIGRASA CRUDA | 0,0 | 17,1 | 19,0 | 229 | PALOMA CRUDA | 0,0 | 12,0 | 20,4 | 189 |
| VACA SEMIGRASA FRITA | 0,0 | 35,0 | 20,0 | 395 | PALOMA ESTOFADA | 0,0 | 14,0 | 25,0 | 226 |
| VACA SOLOMILLO ASADO | 0,5 | 12,5 | 26,0 | 218 | PATO ASADO | 0,0 | 20,0 | 23,0 | 272 |
| VACA SOLOMILLO COCIDO | 0,0 | 9,0 | 22,0 | 169 | PATO CRUDO | 0,0 | 22,0 | 16,6 | 264 |
| VACA SOLOMILLO CRUDO | 0,0 | 10,0 | 20,0 | 170 | PAVO ASADO | 0,0 | 12,0 | 28,3 | 221 |
| VACA SOLOMILLO FRITO | 0,0 | 23,0 | 20,0 | 287 | PAVO CRUDO | 0,0 | 21,5 | 21,7 | 280 |
| FIAMBRES Y EMBUTIDOS | | | | | PERDIZ CRUDA | 0,0 | 2,7 | 22,6 | 114 |
| BUTIFARRA | 0,0 | 18,0 | 13,2 | 214 | PERDIZ ESTOFADA | 0,0 | 10,0 | 35,8 | 233 |
| CABEZA DE JABALÍ | 0,0 | 21,4 | 10,1 | 233 | POLLO ASADO | 0,0 | 9,0 | 27,9 | 192 |
| CHORIZO FRITO | 0,0 | 62,0 | 19,5 | 636 | POLLO COCIDO | 0,2 | 8,0 | 26,0 | 176 |
| CHORIZO NATURAL | 2,0 | 32,5 | 22,1 | 388 | POLLO CRUDO | 0,4 | 10,6 | 19,0 | 173 |
| JAMÓN CURADO MAGRO | 0,0 | 5,0 | 30,2 | 165 | POLLO ESTOFADO | 0,0 | 17,0 | 20,0 | 233 |
| JAMÓN CURADO SEMIGRASO | 0,0 | 23,6 | 17,0 | 280 | POLLO FRITO | 0,0 | 25,0 | 20,0 | 305 |
| JAMÓN YORK | 0,5 | 30,0 | 20,4 | 353 | POLLO HIGADITOS CRUDOS | 2,2 | 4,8 | 19,3 | 129 |
| LOMO EMBUCHADO | 0,0 | 20,7 | 50,0 | 386 | | | | | |
| MORCILLA COCIDA | 15,0 | 30,0 | 14,0 | 386 | | | | | |



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | LECHES Y QUESOS - HUEVOS - PESCADOS Y MARISCOS | | | | |
|---------------------------|-------|------|------|------|--|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| LECHE CONDENSADA | 55,1 | 8,7 | 8,7 | 333 | HUEVO REVUELTO | 0,6 | 9,2 | 5,7 | 108 |
| LECHE VACA CONCENTRADA... | 20,0 | 14,0 | 14,0 | 262 | HUEVO TORTILLA FRANCESA | 0,8 | 8,5 | 5,5 | 101 |
| LECHE VACA DESNATADA | 5,0 | 0,1 | 3,5 | 34 | YEMA(100 gramos) | 1,1 | 29,7 | 16,1 | 336 |
| LECHE DESNATADA EN POLVO | 51,3 | 1,0 | 35,7 | 357 | PESCADOS Y MARISCOS | | | | |
| LECHE VACA FRESCA | 4,6 | 3,5 | 3,3 | 63 | ALMEJAS COCIDAS | 0,0 | 1,8 | 13,2 | 69 |
| LECHE EN POLVO | 38,4 | 26,5 | 26,4 | 497 | ALMEJAS CRUDAS | 2,3 | 1,4 | 12,8 | 73 |
| LECHE EVAPORADA | 11,8 | 6,7 | 7,4 | 137 | ANCHOAS EN LATA | 1,0 | 11,2 | 18,0 | 176 |
| NATA FRESCA | 2,4 | 38,9 | 2,1 | 368 | ANCHOAS FRESCAS | 0,9 | 8,5 | 20,7 | 162 |
| QUESO CAMEMBERT | 3,0 | 25,0 | 18,6 | 311 | ANGUILA FRESCA | 1,6 | 21,0 | 15,8 | 258 |
| QUESO DE BOLA | 2,5 | 25,9 | 29,8 | 362 | ANGULAS | 0,0 | 15,5 | 16,3 | 204 |
| QUESO DE BURGOS | 2,9 | 13,9 | 14,3 | 193 | ARENQUE FRESCO | 0,5 | 8,0 | 18,1 | 146 |
| QUESO DE CABRALES | 2,0 | 33,4 | 22,8 | 399 | ARENQUE FRITO | 1,3 | 18,0 | 20,4 | 248 |
| QUESO DE NATA | 2,3 | 28,8 | 23,3 | 361 | ATÚN EN ACEITE | 0,3 | 19,6 | 25,4 | 279 |
| QUESO DE PARMA | 2,0 | 27,0 | 36,3 | 396 | ATÚN FRESCO | 0,0 | 8,0 | 21,7 | 158 |
| QUESO EMENTAL | 2,0 | 30,9 | 28,1 | 398 | BACALAO COCIDO | 0,0 | 3,0 | 20,0 | 107 |
| QUESO EN ORCIONES | 2,5 | 28,0 | 10,3 | 303 | BACALAO FRESCO | 0,0 | 0,5 | 16,5 | 70 |
| QUESO GORGONZOLA | 1,8 | 28,0 | 24,5 | 357 | BACALAO FRITO | 4,9 | 9,5 | 22,0 | 193 |
| QUESO GRASO +40% | 2,0 | 31,0 | 25,0 | 387 | BACALAO SALADO | 4,5 | 2,8 | 50,3 | 244 |
| QUESO GRUYERE | 2,1 | 31,2 | 30,0 | 409 | BESUGO ASADO | 1,2 | 12,5 | 17,0 | 185 |
| QUESO MANCHEGO | 1,2 | 26,1 | 26,7 | 346 | BESUGO FRESCO | 0,0 | 3,0 | 17,0 | 95 |
| QUESO POBRE EN GRASA -25% | 1,0 | 9,0 | 26,0 | 189 | BONITO FRESCO | 0,0 | 4,7 | 22,7 | 133 |
| QUESO RALLADO | 2,0 | 27,0 | 3,6 | 265 | BOQUERÓN FRSCO | 0,6 | 6,3 | 19,3 | 136 |
| QUESO ROQUEFORT | 2,2 | 32,7 | 23,0 | 395 | CABALLA EN ACEITE | 1,0 | 24,0 | 22,0 | 308 |
| QUESO SEMIGRASO 25-0% | 3,0 | 21,0 | 34,0 | 337 | CABALLA EN ESCABECHE | 0,0 | 10,4 | 23,9 | 189 |
| QUESO VILLALÓN | 1,9 | 46,0 | 17,5 | 491 | CABALLA FRESCA | 0,8 | 10,5 | 17,5 | 167 |
| REQUESÓN | 3,8 | 6,9 | 13,3 | 130 | CALAMAR COCIDO | 0,0 | 4,6 | 9,5 | 79 |
| YOGHOURT | 4,0 | 2,2 | 4,0 | 52 | CALAMAR FRESCO | 0,5 | 1,5 | 14,4 | 73 |
| HUEVOS (DATOS DE 1 HUEVO) | | | | | CALAMAR FRITO | 1,5 | 9,0 | 12,5 | 137 |
| CLARA CRUDA | 0,8 | 0,2 | 10,3 | 46 | CANGREJO COCIDO | 0,0 | 3,9 | 15,0 | 95 |
| HUEVO COCIDO | 0,3 | 5,6 | 6,2 | 76 | CANGREJO CRUDO | 0,9 | 2,7 | 17,0 | 97 |
| HUEVO ENTERO CRUDO | 0,6 | 5,4 | 6,1 | 75 | CENTOLLO COCIDO | 0,0 | 3,0 | 15,2 | 87 |
| HUEVO ESCALFADO | 0,3 | 5,6 | 6,3 | 77 | CENTOLLO CRUDO | 0,0 | 3,8 | 16,8 | 101 |
| HUEVO FRITO | 0,7 | 8,9 | 7,0 | 111 | CIGALAS | 0,0 | 2,5 | 22,2 | 111 |



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | PESCADOS Y MARISCOS - FRUTOS SECOS | | | | |
|--------------------|-------|------|------|------|------------------------------------|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| GALLO COCIDO | 0,0 | 1,5 | 20,0 | 93 | RAPE COCIDO | 0,0 | 2,0 | 16,5 | 84 |
| GALLO CRUDO | 0,5 | 1,3 | 17,8 | 84 | RAPE CRUDO | 1,3 | 0,9 | 17,9 | 84 |
| GALLO FRITO | 2,9 | 5,6 | 21,0 | 146 | RODABALLO COCIDO | 0,0 | 1,5 | 28,0 | 125 |
| GAMBA COCIDA | 0,0 | 2,6 | 20,0 | 103 | RODABALLO CRUDO | 0,6 | 3,6 | 16,7 | 101 |
| GAMBA CRUDA | 0,0 | 2,7 | 18,0 | 96 | SALMÓN EN LATA | 0,2 | 8,6 | 20,6 | 160 |
| LANGOSTA COCIDA | 0,4 | 3,2 | 19,0 | 106 | SALMÓN FRESCO ^{COCIDO} | 3,5 | 10,5 | 21,0 | 192 |
| LANGOSTA CRUDA | 0,6 | 1,7 | 16,9 | 85 | SALMÓN FRESCO ^{CRUDO} | 0,0 | 10,8 | 20,6 | 179 |
| LANGOSTINO COCIDO | 0,0 | 5,5 | 20,0 | 129 | SALMONETE COCIDO | 0,0 | 4,5 | 21,5 | 126 |
| LANGOSTINO CRUDO | 0,0 | 2,5 | 22,2 | 111 | SALMONETE CRUDO | 2,0 | 2,9 | 15,9 | 97 |
| LENGUADO COCIDO | 0,0 | 1,7 | 20,0 | 95 | SALMONETE FRITO | 0,5 | 11,5 | 18,0 | 177 |
| LENGUADO CRUDO | 0,5 | 1,5 | 17,8 | 86 | SARDINA COCIDA | 1,0 | 12,0 | 24,0 | 208 |
| LENGUADO FRITO | 2,9 | 11,5 | 19,0 | 191 | SARDINA EN ACEITE | 0,0 | 40,1 | 19,5 | 438 |
| LUBINA COCIDA | 0,0 | 5,0 | 19,5 | 123 | SARDINA EN ESCABECHE | 0,0 | 36,0 | 19,0 | 400 |
| LUBINA CRUDA | 0,6 | 2,3 | 17,8 | 94 | SARDINA FRESCA | 1,5 | 6,7 | 21,0 | 150 |
| MEJILLÓN COCIDO | 0,0 | 2,0 | 15,0 | 78 | SARDINA FRITA | 1,2 | 24,8 | 19,0 | 304 |
| MEJILLÓN CRUDO | 2,0 | 1,7 | 11,0 | 67 | TRUCHA COCIDA | 1,2 | 4,0 | 22,5 | 130 |
| MERLUZA COCIDA | 0,2 | 2,7 | 20,2 | 105 | TRUCHA CRUDA | 0,0 | 4,5 | 18,0 | 112 |
| MERLUZA CRUDA | 0,8 | 1,3 | 17,8 | 86 | TRUCHA FRITA | 0,0 | 11,0 | 25,0 | 199 |
| MERLUZA FRITA | 4,6 | 8,7 | 17,4 | 166 | FRUTOS SECOS | | | | |
| MERO COCIDO | 0,0 | 2,7 | 20,0 | 104 | ALBARICOQUE SECO (OREJONES) | 47,3 | 0,4 | 5,1 | 213 |
| MERO CRUDO | 0,0 | 1,5 | 18,6 | 87 | ALMENDRAS | 12,2 | 52,3 | 20,2 | 600 |
| MERO EN SALSA | 0,0 | 7,0 | 15,0 | 123 | ALMENDRAS TOSTADAS | 10,2 | 9,8 | 20,3 | 210 |
| MERO FRITO | 3,0 | 8,0 | 18,0 | 156 | AVELLANAS | 14,2 | 59,2 | 13,8 | 644 |
| MOJAMA | 0,0 | 10,0 | 38,0 | 242 | AVELLANAS TOSTADAS | 11,8 | 6,9 | 15,7 | 172 |
| OSTRAS CRUDAS | 3,3 | 1,0 | 8,3 | 55 | CACAHUETES | 13,9 | 45,0 | 25,6 | 563 |
| PALOMETA CRUDA | 0,0 | 5,0 | 20,0 | 125 | CACAHUETES (PANCHITOS) | 20,1 | 46,9 | 26,6 | 608 |
| PERCEBES COCIDOS | 0,6 | 2,0 | 19,0 | 96 | CASTAÑAS SECAS | 77,6 | 3,1 | 6,4 | 363 |
| PERCEBES CRUDOS | 0,0 | 0,5 | 13,6 | 58 | CASTAÑAS TIERNAS | 39,3 | 1,9 | 3,0 | 186 |
| PESCADILLA COCIDA | 1,0 | 1,0 | 21,0 | 97 | CIRUELAS PASAS | 59,0 | 0,4 | 2,5 | 249 |
| PESCADILLA CRUDA | 0,8 | 0,5 | 16,6 | 74 | DÁTILES | 70,4 | 0,5 | 2,0 | 294 |
| PESCADILLA FRITA | 2,6 | 11,0 | 20,0 | 189 | GIRASOL (PIPAS) | 16,5 | 51,4 | 20,7 | 611 |
| PEZ ESPADA CRUDO | 1,0 | 4,3 | 17,0 | 110 | HIGOS | 57,6 | 1,1 | 3,9 | 255 |
| PULPO | 1,5 | 0,4 | 12,3 | 58 | MELOCOTÓN (SECO) | 66,2 | 0,5 | 3,0 | 281 |

CUADERNO DE 3º DE ESO



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | FRUTOS SECOS-CEREALES Y DERIVADOS-LEGUMBRES-TUBÉRCULOS Y HORTALIZAS | | | | |
|------------------------------|-------|------|------|------|---|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| NUECES | 11,0 | 60,0 | 15,4 | 645 | PAN DE TRIGO BLANCO | 56,3 | 1,0 | 8,1 | 266 |
| PASAS DE CORINTO | 70,4 | 0,5 | 2,3 | 295 | PAN DE TRIGO INTEGRAL | 53,8 | 1,3 | 8,6 | 261 |
| PIÑONES | 20,9 | 50,6 | 19,0 | 615 | PAN DE TRIGO MORENO | 54,4 | 2,0 | 7,9 | 267 |
| UVAS PASAS | 70,4 | 0,5 | 2,3 | 295 | PAN DE TRIGO TOSTADO | 73,3 | 4,5 | 10,3 | 374 |
| CEREALES Y DERIVADOS | | | | | PAN RALLADO | 56,3 | 1,0 | 8,1 | 266 |
| ARROZ COCIDO | 28,5 | 0,2 | 2,4 | 125 | RAVIOLIS (PASTA CRUDA) | 76,4 | 1,1 | 12,2 | 364 |
| ARROZ EN GRANO | 81,3 | 1,0 | 7,0 | 362 | SÉMOLA | 76,3 | 1,3 | 10,0 | 356 |
| AVENA | 70,9 | 4,6 | 12,2 | 373 | TAPIOCA | 89,1 | 0,2 | 0,5 | 360 |
| BIZCOCHO | 76,0 | 4,5 | 9,9 | 384 | TRIGO | 73,4 | 2,4 | 10,7 | 358 |
| BOLLO SUIZO | 64,5 | 4,2 | 8,0 | 327 | LEGUMBRES | | | | |
| CANELONES (PASTA RUDA) | 76,4 | 1,1 | 12,2 | 364 | ALMORTAS CRUDAS | 58,8 | 1,1 | 27,8 | 356 |
| CEBADA | 76,3 | 1,7 | 9,0 | 356 | GARBANZOS OCIDOS | 18,0 | 4,0 | 10,0 | 148 |
| CENTENO | 73,9 | 1,8 | 10,5 | 353 | GARBANZOS CRUDOS | 58,7 | 5,8 | 20,0 | 367 |
| CROISSANT | 50,0 | 4,0 | 8,0 | 268 | GUISANTES SECOS COCIDOS | 18,0 | 0,0 | 7,0 | 100 |
| ENSAIMADA | 46,2 | 4,0 | 8,6 | 255 | GUISANTES SECOS CRUDOS | 58,2 | 1,7 | 22,6 | 338 |
| GALLETAS (TIPO MARÍA) | 71,3 | 10,2 | 8,0 | 409 | HABAS SECAS COCIDAS | 20,0 | 0,7 | 7,6 | 116 |
| HARINA DE ARROZ | 79,6 | 0,6 | 7,8 | 355 | HABAS SECAS CRUDAS | 57,7 | 2,0 | 24,8 | 348 |
| HARINA DE AVENA | 70,2 | 0,9 | 13,2 | 341 | JUDÍAS BLANCAS COCIDAS | 19,0 | 0,6 | 8,0 | 113 |
| HARINA DE AVENA COPOS | 74,9 | 7,9 | 10,7 | 413 | JUDÍAS BLANCAS CRUDAS | 57,4 | 1,8 | 20,5 | 327 |
| HARINA DE CEBADA | 76,2 | 1,5 | 9,1 | 354 | JUDÍAS ROJAS COCIDAS | 17,0 | 0,5 | 6,7 | 99 |
| HARINA DE CENTENO | 74,1 | 1,5 | 10,6 | 352 | JUDÍAS ROJAS CRUDAS | 63,5 | 1,5 | 20,1 | 347 |
| HARINA DE MAÍZ | 74,1 | 2,7 | 8,6 | 355 | LENTEJAS COCIDAS | 20,0 | 0,4 | 8,0 | 115 |
| HARINA TRIGO 1ª | 76,6 | 1,2 | 9,9 | 356 | LENTEJAS CRUDAS | 57,8 | 1,5 | 23,6 | 339 |
| HARINA TRIGO INTEGRAL | 72,6 | 2,3 | 11,4 | 356 | LENTEJAS EN PURÉ | 16,0 | 4,0 | 7,0 | 128 |
| MACARRONES COCIDOS | 21,0 | 0,4 | 3,5 | 101 | TUBÉRCULOS Y HORTALIZAS | | | | |
| MACARRONES Y FIDEOS EN CRUDO | 76,4 | 1,1 | 12,2 | 364 | ACELGAS COCIDAS | 0,8 | 0,0 | 0,6 | 5 |
| MAÍZ | 72,6 | 4,8 | 9,1 | 370 | ACELGAS CRUDAS | 3,4 | 0,3 | 2,1 | 24 |
| MAÍZ PARA PALOMITAS | 74,4 | 4,8 | 12,4 | 390 | AJOS | 28,6 | 0,2 | 5,0 | 136 |
| MAIZENA | 85,2 | 0,2 | 0,5 | 344 | ALCACHOFAS COCIDAS | 2,2 | 0,1 | 0,8 | 12 |
| MIGA DE PAN | 56,3 | 1,0 | 8,1 | 266 | ALCACHOFAS RUDAS | 11,3 | 0,2 | 2,7 | 57 |
| PAN DE CENTENO | 51,0 | 1,4 | 7,8 | 247 | ALCACHOFAS EHOAGADAS | 2,7 | 10,0 | 2,5 | 110 |
| PAN DE MOLDE | 60,0 | 6,5 | 10,4 | 340 | APIO COCIDO | 2,0 | 0,1 | 1,0 | 12 |
| PAN DE TRIGO (VIENA) | 55,0 | 2,2 | 8,2 | 272 | APIO CRUDO | 3,3 | 0,2 | 1,4 | 20 |



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | TUBÉRCULOS Y HORTALIZAS - FRUTAS FRESCAS | | | | |
|---------------------------|-------|------|------|------|--|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| BATATA COCIDA | 27,0 | 0,4 | 1,8 | 118 | HABAS CRUDAS | 11,6 | 0,4 | 6,5 | 76 |
| BATATA CRUDA | 26,5 | 0,4 | 1,5 | 115 | HABAS REHOGADAS CON JAMÓN | 15,0 | 15,0 | 9,0 | 231 |
| BERENJENA COCIDA | 2,8 | 0,0 | 0,8 | 14 | JUDÍAS VERDES COCIDAS | 3,1 | 0,5 | 1,0 | 20 |
| BERENJENA CRUDA | 4,9 | 0,2 | 1,0 | 25 | JUDÍAS VERDES CRUDAS | 6,5 | 0,2 | 2,4 | 37 |
| BERROS CRUDOS | 3,6 | 0,5 | 2,3 | 28 | JUDÍAS Y REHOGADOS CON TOMATE | 2,0 | 5,0 | 1,5 | 59 |
| BROCOLI | 5,6 | 0,3 | 3,6 | 39 | LECHUGA CRUDA | 2,3 | 0,2 | 1,3 | 16 |
| BROCOLI COCIDO | 4,6 | 0,1 | 1,4 | 24 | LOMBARDA COCIDA | 2,8 | 0,0 | 1,2 | 16 |
| CALABACÍN COCIDO | 1,5 | 0,0 | 1,0 | 10 | LOMBARDA CRUDA | 5,2 | 0,1 | 2,6 | 32 |
| CALABACÍN CRUDO | 4,7 | 0,1 | 4,2 | 36 | NABOS COCIDOS | 4,5 | 0,2 | 1,4 | 25 |
| CALABAZA COCIDA | 4,9 | 0,2 | 1,0 | 25 | NABOS CRUDOS | 5,4 | 0,2 | 1,5 | 29 |
| CALABAZA CRUDA | 4,0 | 0,1 | 0,8 | 20 | PATATA ASADA | 29,0 | 0,6 | 2,8 | 132 |
| CARDO COCIDO | 3,5 | 0,2 | 1,5 | 21 | PATATA COCIDA | 14,0 | 0,2 | 1,5 | 63 |
| CARDO CRUDO | 4,4 | 0,1 | 0,9 | 22 | PATATA CRUDA | 19,0 | 0,1 | 2,3 | 86 |
| CEBOLLA COCIDA | 4,1 | 0,1 | 0,5 | 19 | PATATA FRITA | 37,0 | 13,1 | 3,2 | 278 |
| CEBOLLA CRUDA | 8,3 | 0,2 | 1,4 | 40 | PATATA PURÉ | 13,0 | 7,0 | 1,3 | 120 |
| CEBOLLA FRITA | 11,6 | 31,6 | 1,4 | 336 | PEPINO CRUDO | 2,5 | 0,1 | 0,8 | 14 |
| CHAMPIÑÓN CRUDO | 4,5 | 0,3 | 2,6 | 31 | PEREJIL | 8,7 | 0,7 | 3,3 | 54 |
| COLES DE BRUSELAS COCIDAS | 4,5 | 0,2 | 2,5 | 29 | PIMIENTO COCIDO | 4,2 | 0,2 | 1,0 | 22 |
| COLES DE BRUSELAS CRUDAS | 8,7 | 0,4 | 4,5 | 56 | PIMIENTO CRUDO | 4,7 | 0,3 | 1,2 | 26 |
| COLIFLOR COCIDA | 3,7 | 0,5 | 1,5 | 25 | PIMIENTO FRITO | 7,0 | 7,0 | 1,5 | 97 |
| COLIFLOR CRUDA | 4,7 | 0,2 | 2,8 | 31 | PUERRO COCIDO | 5,0 | 0,0 | 2,5 | 30 |
| COLIFLOR REBOZADA Y FRITA | 7,0 | 15,0 | 3,5 | 177 | PUERRO CRUDO | 7,4 | 0,3 | 1,9 | 39 |
| ENDIVIAS | 3,9 | 0,0 | 2,4 | 25 | RÁBANO CRUDO | 4,6 | 0,1 | 1,0 | 23 |
| ESCAROLA | 4,0 | 0,2 | 1,7 | 24 | REMOLACHA COCIDA | 8,5 | 0,1 | 2,0 | 42 |
| ESPÁRRAGOS COCIDOS | 3,9 | 0,2 | 2,0 | 25 | REMOLACHA CRUDA | 9,0 | 0,1 | 1,7 | 43 |
| ESPÁRRAGOS CRUDOS | 3,3 | 0,2 | 2,1 | 23 | REPOLLO COCIDO | 2,6 | 0,5 | 0,9 | 18 |
| ESPINACAS A LA CREMA | 5,0 | 5,0 | 2,6 | 75 | REPOLLO CRUDO | 4,8 | 0,2 | 1,9 | 28 |
| ESPINACAS COCIDAS | 4,6 | 0,1 | 1,8 | 26 | TOMATE COCIDO | 3,7 | 0,5 | 0,7 | 22 |
| ESPINACAS CRUDAS | 3,1 | 0,3 | 2,4 | 24 | TOMATE CRUDO | 4,0 | 0,4 | 1,1 | 24 |
| GRELOS | 3,1 | 0,3 | 2,4 | 24 | TOMATE FRITO | 4,1 | 6,6 | 1,6 | 82 |
| GUISANTES COCIDOS | 13,3 | 0,4 | 5,9 | 80 | ZANAHORIA COCIDA | 6,0 | 0,4 | 0,9 | 31 |
| GUISANTES CRUDOS | 15,5 | 0,4 | 6,2 | 90 | ZANAHORIA CRUDA | 8,5 | 0,3 | 1,1 | 41 |
| HABAS COCIDAS | 17,0 | 0,4 | 7,0 | 99 | | | | | |

CUADERNO DE 3º DE ESO



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | FRUTAS FRESCAS - ACEITES Y GRASAS - AZÚCARES Y VARIOS | | | | |
|--------------------|-------|------|------|------|---|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| FRUTAS FRESCAS | | | | | PLÁTANO | 21,2 | 0,3 | 1,3 | 92 |
| ACEITUNAS | 4,0 | 19,0 | 1,6 | 193 | POMELO | 7,8 | 0,2 | 0,6 | 35 |
| AGUACATE | 3,7 | 19,1 | 1,7 | 193 | SANDIA | 6,7 | 0,2 | 0,5 | 30 |
| ALBARICOQUE | 10,2 | 0,2 | 0,9 | 46 | UVA BLANCA | 17,8 | 0,6 | 0,7 | 79 |
| CEREZAS | 14,0 | 0,4 | 1,0 | 63 | UVA NEGRA | 20,7 | 0,0 | 1,0 | 86 |
| CHIRIMOYA | 18,5 | 0,2 | 1,3 | 81 | ACEITES Y GRASAS | | | | |
| CIRUELAS | 11,3 | 0,2 | 0,7 | 49 | ACEITES VEGETALES | 0,0 | 99,6 | 0,0 | 896 |
| COCO | 4,1 | 30,8 | 3,5 | 307 | MANTECA DE CERDO | 0,0 | 97,5 | 0,0 | 877 |
| DÁTIL | 62,0 | 0,5 | 2,2 | 261 | MANTEQUILLA | 0,5 | 82,0 | 0,6 | 742 |
| FRAMBUESA | 9,2 | 0,5 | 0,9 | 44 | MARGARINA | 0,4 | 81,0 | 0,6 | 733 |
| FRESA | 6,8 | 0,6 | 0,8 | 35 | MAYONESA | 2,0 | 82,0 | 1,6 | 752 |
| FRESÓN | 6,1 | 0,4 | 1,1 | 32 | TOCINO | 0,1 | 79,5 | 5,8 | 739 |
| GRANADA | 10,5 | 0,9 | 1,2 | 54 | AZÚCARES Y VARIOS | | | | |
| GROSELLA | 9,2 | 0,5 | 1,2 | 46 | AZÚCAR MORENO | 99,4 | 0,0 | 0,0 | 397 |
| GUAYABA | 15,3 | 0,4 | 0,8 | 68 | AZÚCAR REFINADO | 99,4 | 0,0 | 0,0 | 397 |
| GUINDAS | 13,4 | 0,7 | 0,7 | 62 | AZÚCAR SIN REFINAR | 94,8 | 0,0 | 0,5 | 381 |
| HIGOS | 15,0 | 0,4 | 1,1 | 68 | BOMBONES | 66,0 | 21,2 | 4,8 | 474 |
| LIMA | 6,8 | 1,4 | 0,4 | 41 | CACAO EN POLVO | 37,2 | 30,0 | 12,2 | 467 |
| LIMÓN | 6,4 | 0,6 | 0,6 | 33 | CARAMELOS | 78,8 | 12,0 | 2,2 | 432 |
| MAMEY | 14,1 | 0,4 | 1,1 | 64 | CARNE DE MEMBRILLO | 57,0 | 0,1 | 0,3 | 230 |
| MANDARINA | 10,0 | 0,3 | 0,9 | 46 | CEREZAS EN LMÍBAR | 20,8 | 0,1 | 0,6 | 86 |
| MANGO | 14,7 | 0,2 | 0,7 | 63 | CHOCOLATE MARGO | 45,0 | 36,0 | 7,5 | 534 |
| MANZANA | 13,3 | 0,4 | 0,3 | 58 | CHOCOLATE C/LECHE | 58,0 | 27,4 | 6,0 | 502 |
| MELOCOTÓN | 10,5 | 0,2 | 0,6 | 46 | CHURROS | 40,0 | 20,0 | 5,5 | 362 |
| MELÓN | 6,3 | 0,2 | 0,5 | 29 | FRUTA CONFITADA | 66,0 | 0,1 | 3,0 | 276 |
| MEMBRILLO | 12,1 | 0,5 | 0,4 | 54 | HELADOS | 21,3 | 7,0 | 4,0 | 164 |
| MIRABEL | 9,7 | 0,2 | 0,7 | 43 | JALEAS | 70,7 | 0,2 | 1,1 | 289 |
| MORA | 11,0 | 0,8 | 1,2 | 56 | LEVADURA EN POLVO | 39,9 | 1,8 | 38,9 | 331 |
| NARANJA | 9,5 | 0,2 | 0,8 | 43 | LEVADURA PRENSADA | 12,6 | 0,3 | 13,2 | 105 |
| NÍSPERO | 12,4 | 0,4 | 0,3 | 54 | MELAZA | 66,8 | 0,0 | 2,4 | 276 |
| PAPAYA | 7,2 | 0,1 | 0,5 | 31 | MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 20,3 | 0,1 | 0,4 | 83 |
| PERA | 13,0 | 0,3 | 0,4 | 56 | MERMELADA | 70,0 | 0,5 | 0,5 | 286 |
| PIÑA | 11,4 | 0,2 | 0,5 | 49 | MIEL DE ABEJA | 79,4 | 0,0 | 0,4 | 319 |



| GRUPO DE ALIMENTOS | | | | | AZÚCARES Y VARIOS - BEBIDAS - VARIOS | | | | |
|---------------------|-------|------|------|------|--|-------|------|------|------|
| ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. | ALIMENTOS | HIDR. | GRAS | PROT | CAL. |
| PASTELES Y PASTAS | 40,0 | 10,0 | 5,6 | 272 | CALDO CONCENTRADO | 0,2 | 0,6 | 6,8 | 33 |
| PERAS EN ALMÍBAR | 21,8 | 0,1 | 0,5 | 90 | CALDO DE CARNE | 5,1 | 11,6 | 2,9 | 136 |
| PIÑA EN ALMÍBAR | 22,7 | 0,1 | 0,3 | 92 | CANELA | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| TURRONES Y MAZAPÁN | 43,9 | 19,0 | 14,0 | 402 | ESTRAGÓN | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| BEBIDAS | | | | | HUESO DE JAMÓN | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 1 |
| AGUARDIENTE | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 384 | LAUREL | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| ANÍS | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 384 | NUEZ MOSCADA | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| CERVEZA | 4,0 | 0,0 | 0,3 | 32 | PIMENTÓN | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| COÑAC | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 236 | PIMIENTA | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| GINEBRA | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 236 | SAL | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| LICORES DULCES | 27,6 | 0,0 | 0,0 | 384 | TOMILLO | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| OPORTO | 14,0 | 0,0 | 0,3 | 157 | VAINILLA | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| RON | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 236 | VINAGRE | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| SIDRA | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 42 | CEREALES EN COPOS (10 CUCHARADAS) | | | | |
| VERMUT | 10,0 | 0,0 | 0,1 | 132 | COPOS DE AVENA KELLOGG'S | 59 | 3,8 | 10,1 | 310 |
| VINOS DE MESA | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 77 | CORN FLAKES KELLOGG'S | 42 | 0,8 | 4,3 | 194 |
| VINOS DULCES | 13,0 | 0,0 | 0,2 | 157 | KRISPIS KELLOGG'S | 44,0 | 1,0 | 3,0 | 197 |
| VINOS FINOS | 3,0 | 0,0 | 0,1 | 124 | LEOMEN - LEO | 62,5 | 7,5 | 17,5 | 387 |
| WHISKY | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 295 | MUSLI KELLOGG'S | 82,5 | 9,3 | 16,2 | 478 |
| BITTER SIN ALCOHOL | 10,5 | 0,0 | 0,0 | 42 | SMAXS KELLOGG'S | 34 | 0,6 | 7,0 | 169 |
| CACAO EN LECHE | 8,3 | 6,5 | 4,5 | 109 | ALIMENTOS COMPLETOS DE DIETÉTICA | | | | |
| CAFÉ | 0,8 | 0,1 | 0,3 | 5 | ENERGIUM | 60,0 | 2,0 | 36,0 | 402 |
| CHOCOLATE CON LECHE | 22,6 | 17,9 | 6,3 | 276 | FIRMALOSS | 42,0 | 2,4 | 38,5 | 343 |
| COLAS | 10,9 | 0,0 | 0,0 | 44 | FÓRMULA 7 | 85,2 | 1,0 | 6,2 | 374 |
| GASEOSAS | 10,5 | 0,0 | 0,0 | 42 | M. DEVELOPMENT | 50,0 | 2,0 | 37,0 | 366 |
| JUGO CON TOMATE | 3,7 | 0,7 | 0,8 | 24 | M. GAIN | 68,0 | 2,8 | 20,0 | 377 |
| LIMONADA | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 48 | | | | | |
| TÉ | 0,4 | 0,0 | 0,1 | 2 | | | | | |
| ZUMO DE LIMÓN | 7,1 | 0,2 | 0,3 | 31 | | | | | |
| ZUMO DE NARANJA | 16,6 | 0,2 | 0,5 | 70 | | | | | |
| ZUMO DE UVA | 14,4 | 0,1 | 1,0 | 62 | | | | | |
| VARIOS | | | | | | | | | |
| AZAFRÁN | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | | | | | |

CUADERNO DE 3º DE ESO



PRÁCTICA Nº 11

LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

| | |
|----------------|----------------------|
| NOMBRE: | CURSO: 3º ESO |
|----------------|----------------------|

LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE MI CIUDAD

1.- **INFÓRMATE EN EL AYUNTAMIENTO O EN SU WEB <http://www.elpuertodesantamaria.es/>, CUÁNTAS INSTALACIONES DEPORTIVAS NOS OFRECE NUESTRA CIUDAD PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA. CITA LAS MÁXIMAS POSIBLE:**

2.- **¿QUÉ ARTÍCULO DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA OBLIGA A LOS PODERES PÚBLICOS A FOMENTAR EL DEPORTE?. INDICA SÓLO EL Nº DE ARTÍCULO Y EL NOMBRE DEL CAPÍTULO DE LA CONSTITUCIÓN EN EL QUE ESTÁ RECOGIDO ESTE DERECHO.**

| Nº DE ARTÍCULO | CAPÍTULO EN EL QUE SE ENCUENTRA |
|----------------|---------------------------------|
| | |

C
U
A
D
E
R
N
O

D
E

3º

D
E

E
S
O



PRÁCTICA Nº 12

LA MUJER EN EL DEPORTE ANDALUZ

NOMBRE:

CURSO: 3º ESO

Por estas fechas celebramos en el centro el día de Andalucía. Es un buen momento para haceros ver que las personas que trabajamos en esta Comunidad somos capaces de conseguir grandes retos. Además, y como está cerca la celebración de nuestra Semana de la Mujer, queremos que os centréis en la búsqueda de información relevante del nivel del deporte andaluz, en lo que a la aportación de las mujeres se refiere. Si eres capaz de entregarnos una ficha DIFERENTE a la del resto del alumnado de 3º de ESO y ANTES que otros, tendrás un "premio" en tu próxima evaluación.

Te pedimos que:

- Rellenes los datos de la ficha siguiente de una DEPORTISTA ANDALUZA que haya destacado, NACIONAL O INTERNACIONALMENTE, en un deporte que sea:
 - o COLECTIVO y jugado en SALA

| | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------|------------------------|
| NOMBRE | | | |
| FOTOGRAFÍA DE LA DEPORTISTA | | DEPORTE | |
| | | TÍTULOS CONSEGUIDOS | |
| | | AÑO | ÉXITO ALCANZADO |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| AÑO DE NACIMIENTO | | LUGAR DE NACIMIENTO | |
| INFORMACIÓN EXTRAÍDA DE: | | | |