

Compara alimentos de grano integral y alimentos enriquecidos

Nombre: _____

1. Durante una semana como desayuno Dan come 1 porción de cereal por 4 días, y 2 rebanadas de pan tostado por 3 días, ¿Cuántos gramos de fibra consume Dan si solamente come granos enriquecidos?
2. Durante una semana como desayuno Dan come 1 porción de cereal por 4 días, y 2 rebanadas de pan tostado por 3 días, ¿Cuántos gramos de fibra consume Dan si solamente come granos integrales?
3. Sue come cada día de la semana un sándwich en el lunch, más 1/2 porción de galletas 3 días a la semana, ¿Cuántos gramos de fibra consume Sue si solamente come granos enriquecidos?
4. Sue come cada día de la semana un sándwich en el lunch, más 1/2 porción de galletas 3 días a la semana, ¿Cuántos gramos de fibra consume Sue si solamente come granos integrales?
5. ¿Cuántos gramos de fibra comió Luis durante una semana si comía una porción de arroz blanco cada noche?
6. ¿Cuántos gramos de fibra comió Luis durante una semana si comía una porción de arroz integral cada noche?