

COMPARATIVA DE TIPOS DE ALIMENTOS. ¿LO CARO ES MÁS SANO?

Asignatura: Matemáticas

Nombre:

Clase:

Número:.....

COMPARATIVA DE TIPOS DE ALIMENTOS. ¿LO CARO ES MÁS SANO?

1. ¿Qué es mejor para nuestra salud para comer?
2. ¿Qué alimentos son más económicos los elaborados por la industria alimenticia o los de elaboración casera?

ALIMENTOS ESCOGIDOS PARA COMPARAR:

- A. Salchicha de cerdo alemana de elaboración comercial
- B. filete de lomo de cerdo a la plancha.

2

DOCUMENTACIÓN / BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN:

1. ¿Qué es mejor para nuestra salud para comer?

(Buscamos en la internet la tabla nutricional) de los dos alimentos. No es necesario que pongáis una tabla con muchos datos, sino lo más importante.

En dos tablas comparamos los dos alimentos

Salchicha cerdo alemana (Composición por 100 g) fuente: http://www.dietasan.com/alimentos/informacionNutricional.aspx?alimento=Salchicha+cerdo+alemana	Filete de lomo de cerdo a la plancha (Composición por 100 g) fuente: http://www.fatsecret.es/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/lomo-de-cerdo
Energía: 290,00 Kcal. Carbohidratos: 1,00 g Grasas: 26,00 g Proteínas: 13,00 g. Fibra: 0,30 g	Energía: 136,00 Kcal. Carbohidratos: 0,00 g Grasas: 5,41g Proteínas: 20,54g. Fibra: 0,30 g

Además para poder conservarlas más tiempo, a las salchichas se les añade: estabilizantes (e-412, e-415, e-451), antioxidante (e-316), especias, aroma de humo, conservador (e-250). puede contener trazas de soja y de leche.

CONCLUSIÓN: La salchicha tiene el doble calorías y **cinco veces más de grasas** que la cinta de lomo, sin embargo proteínas tiene menos.

La salchicha es menos sana, no sólo por la excesiva cantidad de calorías y las grasas, sobre todo por los componentes químicos para conservarlas

Por otro lado los filetes de lomo al ser un producto fresco tienen vitaminas naturales.

2. *¿Qué alimentos son más económicos los elaborados por la industria alimenticia o los de elaboración casera?*

Cinta de lomo fresca 5,75 € el kg . \longrightarrow 5,75€ los 1000 gramos. Lo paso a gramos para facilitar.

a) Calculo el peso de cada ración (2 filetes).

En cada kilogramo puede haber unos 20 filetes aproximadamente. Calculo lo que pesa un filete:

$$1000 : 20 = 50 \text{ grm pesa un filete}$$

Cada comida se pone dos filetes de cinta de lomo = 100 grms

b) Calculo el precio de cada filete.

Con una regla de tres,

$$1000 \text{ gramos} \longrightarrow 5,75 \text{ €}$$

$$100 \text{ gramos} \longrightarrow X \text{ €}$$

$$X = \frac{100 \times 5,75}{1000} = \frac{575}{1000} = 0,575 \text{ €}$$

Salchicha frankfurt Campofrío 4 € el kg \longrightarrow 4 € los 1000 gramos

a) Calculo el peso de cada ración (4 salchichas).

Cada salchicha pesa 23,3 gramos

Cada comida se pone cuatro salchichas $23,3 \times 4 = 93,2$ grms

b) Calculo el precio de cada filete.

Con una regla de tres,

$$1000 \text{ gramos} \longrightarrow 4 \text{ €}$$

$$93,2 \text{ gramos} \longrightarrow X \text{ €}$$

$$X = \frac{93,2 \times 4}{1000} = \frac{372,8}{1000} = 0,3728 \text{ €}$$

CONCLUSIÓN: El precio de las salchichas es menor a pesar de que a los costes de los alimentos hay que añadir los costes de envasado y producción.

.....



¿LO CARO ES MÁS SANO?

En estos dos alimentos lo caro es más sano. Si en vez de dos filetes añadiéramos una ensalada o patatas, abarataríamos el producto y seguiría siendo más sano.

1. ¿Qué es mejor para nuestra salud para comer?

Siempre es mejor comer productos frescos porque tiene vitaminas, no tiene añadidos químicos. Sobre todo hay que evitar las grasas y las calorías