

3. Según el Instituto de Nutrición y Bromatología (CSIC), la composición de algunos alimentos referidos a 100 g de parte comestible es: (1 punto).

Alimento	kcal	Proteínas (gramos)	Lípidos (gramos)	Glúcidos (gramos)	Fibra (gramos)
Arroz	362	7	0,9	86	0,2
Merluza	92	16	2,8	0,8	0
Pan blanco	258	7,8	1	38	2,2
Manzana	46	0,3	Tr	12	2

Partiendo de estos datos:

a) Calcule la energía que nos proporciona una comida a base de los siguientes alimentos: (0,50 puntos).

- 50 gramos de arroz:
- 150 gramos de merluza cocida:
- 40 gramos de pan blanco:
- 107 gramos de manzana:
- Total:

b) ¿Qué cantidad de fibra nos aportan los 150 g de merluza?. (0,10 puntos).

c) ¿Cuál es el compuesto orgánico mayoritario en el pan blanco?. (0,10 puntos).

d) Si la cantidad de energía (Kcal) que necesita un joven de 16 a 19 años al día es de 3.000 Kcal. ¿Es suficiente con realizar la comida del apartado "a", diariamente para mantener una dieta adecuada?. Razone su respuesta. (0,30 puntos).