



Imos comprobar o bo matemáticos que sodes.

De cantos gramos estimas que son os tarros de bonito que elaboraron os nenos no vídeo?

A) 250 gramos B) 450 gramos C) 620 gramos

Velaquí a composición por 100 gramos de porción comestible de bonito do norte.

Valores medios por:	100 g	ración (65 g)	IR*
Valor energético	819 kJ/ 196 kcal	532 kJ/ 127 kcal	6%
Grasas	9,9 g	6,4 g	9%
de las cuales: Saturadas	1,8 g	1,2 g	6%
Hidratos de carbono	0,0 g	0,0 g	0%
de los cuales: Azúcares	0,0 g	0,0 g	0%
Proteínas	26,7 g	17,4 g	13%
Sal	1,2 g	0,8 g	13%

*de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

Este envase contiene 4 raciones.

Omega-3 (EPA+DHA) por 100 g: 0,61 g / ración: 0,40 g

Debedes pasar esta composición a unha de 10 gramos de porción comestible.

Valor enerxético

Graxas

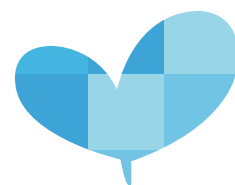
das cales saturadas

Hidratos de carbono

dos cales azucres

Proteínas

Sal



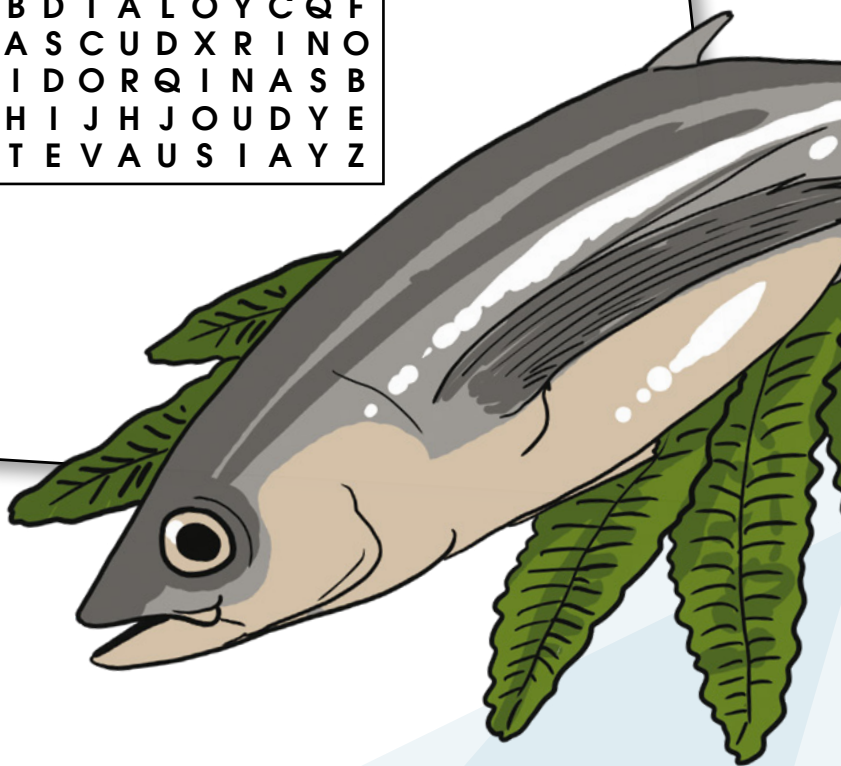


Sopa de letras.

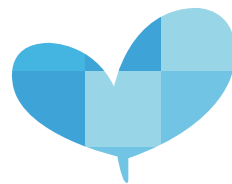
Por que o bonito do norte é a especie mellor valorada da familia dos túnidos?

Características

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



Resposta: ton branco, carne delicada, exquisito sabor, suave textura, carne apreciada.





Ordena as diferentes letras e poderás saber
como se denomina tamén o bonito do norte.

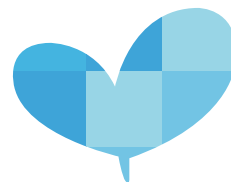
O BONITO DO NORTE DENOMÍNASE TAMÉN:

G A N L L A U A

THUNNUS ○○○○○○○○



Resposta: Thunnus Aldiunga.





Actividade de reflexión.

A) Explica o significado e xustifica estas afirmacións.

- Arroyabe é unha empresa comprometida coa sustentabilidade.

- Gran compromiso coa pesca sostible.

B) Que podes facer ti para contribuíres ao desenvolvemento sustentable na túa vida cotiá?

