

1. Calcula las kilocalorías que aportan 150 g de un alimento cuya composición nutricional es la siguiente:

- Glúcidos: 40 %
- Lípidos: 30 %
- Proteínas: 10 %
- Agua: 20 %

Kilocalorías

2. Relaciona los gramos de nutrientes que debe consumir al cabo del día una persona que desea realizar una ingesta calórica de 2.500 kcal/día. (Soluciones: 70 g, 95 g, 375 g)

- Glúcidos: g
- Lípidos: g
- Proteínas: g

Determina cuántas kcal debería ingerir en cada una de las comidas del día. (Soluciones: 375 kcal, 625 kcal y 875 kcal)

- Desayuno + almuerzo: kcal
- Comida: kcal
- Merienda: kcal
- Cena: kcal