

1. A una panadería le descuentan un 15 % en el precio de la harina por comprar en grandes cantidades. Por uno de los dependientes te enteras que el último pedido fue de 1 200 kilos. ¿Cuánto tendrán que pagar después de aplicar el descuento? (Recuerda: 1 kg de harina cuesta 1 €).

2. La energía necesaria para un adolescente varía según la tasa de crecimiento, el nivel de actividad física y el tamaño corporal. La recomendación para un adolescente de 13 años con un peso de 50 kg es de 2 300 kcal/día.

- a) Admitiendo una relación de proporcionalidad directa entre peso y kilocaloría, construye una tabla con las necesidades energéticas de otros jóvenes de la misma edad, pero con 2, con 4 y con 6 kg más de peso.

Edad	Peso	Energía necesaria
13 años	50 kg	2 300 kcal/día

- b) Según el reparto que te proponemos, ¿cuántas kilocalorías corresponden a cada comida para un chico de 13 años y 50 kg de peso?

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
25 %	30-40 %	10-15 %	20-30 %

- c) ¿Cuántas kcal/día deben proceder del consumo de hidratos de carbono? ¿Cuántas procedentes de grasas? ¿Y de proteínas?

Hidratos de carbono	Grasas	Proteínas
25 %	30-40 %	10-15 %