



Name	
Surname	
Grade	
Date	
AIM: Interpretar la información nutricional del etiquetado de alimentos para seleccionar los que son saludables por medio del desglose de la comida diaria	

NUTRICIÓN

Ítem I: Lea con atención cada pregunta y marque solo una alternativa

A partir de la siguiente información nutricional, responde las preguntas asociadas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso 200 mL		
Porciones por envase: 5		
	100 mL	1 porción
Energía (kcal)	36	72
Proteínas (g)	3,5	7,0
Grasa total (g)	0,1	0,2
Carbohidratos (g)	5,2	10,4
Lactosa (g)	5,2	10,4
Sodio (mg)	48	96
Potasio (mg)	165	330

1.- ¿A cuánto equivale una porción? A) a 5 vasos, es decir 1000 mL B) a 5 porciones C) a 1 vaso de 200 mL D) a 10,4 mL	2. ¿Cuánta sal ingiere una persona si toma dos vasos del producto? A) 192 mg B) 1438 mg C) 330 mg D) 660 mg
3. Según la composición del alimento, ¿qué función cumple, principalmente, en el organismo? A) Aportar materia prima para la formación de estructuras. B) Proporcionar energía de reserva. C) Suministrar energía inmediata. D) Regular procesos metabólicos.	4.- ¿Qué nutriente presenta el alimento en mayor cantidad? A) Lípido B) Carbohidratos C) Minerales D) Vitaminas
5.- ¿Cuál es el estado nutricional de una persona de 25 años que tiene mide 1,85 m y tiene una masa de 56 kg? A) bajo peso, ya que tiene un IMC de 16 B) bajo peso, ya que tiene un IMC de 16,36 C) peso normal ya que tiene un IMC de 18,6 D) peso normal ya que tiene un IMC de 18,9	6. Diana tiene 13 años, su masa corporal es de 45 kg y su estatura de 1,48 m. ¿Cuál es su TMB? E) 1511 kcal/día F) 1438 kcal/día G) 1690 kcal/día H) 1350 kcal/día
7. Si una mujer de 27 años posee una masa corporal de 65 kg, ¿Cuál será su TMB? a. A) 1451,5 B) 1541,5 C) 1455,1 D) 1511,5	8.- La misma mujer del ejercicio anterior realiza una actividad física sedentaria ¿Cuál será su TMT? A) 1451,5 B) 1541,8 C) 1751,5 D) 1511,5



ITEM II.- Lea atentamente cada conducta alimenticia y pinte de color verde si esta es saludable y de color rojo en el caso contrario:

Comer porotos, garbanzos y lentejas al menos dos veces por semana.	Consumir alimentos fritos 4 veces a la semana.	Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.	Comer pescado cocido, al horno, al vapor o a la plancha, como mínimo 2 veces por semana.	Comer galletas todas las mañanas . .
Reducir el consumo de azúcar y sal al día.	.Comer postres dulces (pie de limon y tartaletas en todas mis onces	Cenar pasado las 11 de la noche.	No tomar desayuno antes de ejercitarme.	Comer fruta en lugar de verduras todos los días.

ITEM III.- Calcula en tu cuaderno tu propio TMB, TMT e IMC y responde las siguientes preguntas (Ecuaciones al final de la guía)

Indicador	Respuesta
Edad	
Peso	
Estatura	
Nivel de actividad física	

TMB Valor

TMT Valor

IMC Valor

Clasificación

Ahora con estos valores contesta

1.- ¿Debes hacer un superávit o déficit Calórico? ¿Cuántas calorías deberías consumir al día?

2.- Nombra 3 alimentos que deberías evitar y 3 que deberías aumentar

ECCUACIONES

Ecuación TMB		
< 3	$(60,9 \cdot \text{kg}) - 54$	$(61 \cdot \text{kg}) - 51$
3 - 10	$(22,7 \cdot \text{kg}) + 495$	$(22,5 \cdot \text{kg}) + 499$
10 - 18	$(17,5 \cdot \text{kg}) + 651$	$(12,2 \cdot \text{kg}) + 746$
19 - 30	$(15,3 \cdot \text{kg}) + 679$	$(14,7 \cdot \text{kg}) + 496$
31 - 61	$(11,6 \cdot \text{kg}) + 879$	$(8,7 \cdot \text{kg}) + 829$

Indicador nivel de actividad física		
Clasificación del trabajo	Hombres	Mujeres
Sedentaria	1,2	1,2
Ligero	1,55	1,56
Moderado	1,78	1,64
Pesado	2,10	1,82

Ecuación IMC
$IMC = \frac{\text{peso} (Kg)}{\text{altura}^2 (m)}$

Clasificaciones IMC		
IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS	Descripción popular
< 18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

