

1.- Coloca la definición que le corresponda a cada concepto.

¿Qué me conviene comer ?

Aporte calórico

Caloría

Carbohidratos

lípidos

Proteínas

Algunos alimentos de alto valor son la carne, el huevo, lácteos, legumbres, formados por carbono, hidrogeno nitrógeno, azufre.

Están formadas por largas cadenas de ácidos grasos de 12 a 26 átomos de carbono. Aportan 9kcal/g al cuerpo, en este grupo se encuentran los aceites, las grasas y ceras.

Aportan al organismo 4 kcal/g y constituyen la mayor fuente de energía de la que dependen los organismos, solo contiene carbono, hidrogeno y oxígeno.

Es proporcional a la cantidad de energía que puede proporcionar al quemarse en presencia de oxígeno.

Es la cantidad de calor necesaria para elevar en 1 °C la temperatura de 1 gramo (gr) de agua.

2.- lee los siguientes enunciados y escribe V si es verdadero o F si es falso.

- Una buena nutrición solo depende de cuánto se come.
- Para estar saludables cada comida debe integrar proteínas y carbohidratos.
- Para estar saludables es recomendable no combinar productos.
- La caloría es la forma de expresar el contenido energético de los alimentos.
- Porciones iguales de alimentos aportan igual cantidad de calorías.
- Requerimos energía hasta para realizar las funciones vitales de nuestro cuerpo.

3.- Calcular el gasto energético de una persona hombre que tiene 15 años, que mide 1.70 y pesa 75kg, la actividad física que realiza es fuerte.

Datos del problema

Hombre

15 años

1.70 m

75 kg

IMC = PESO KG / ALTURA
AL CUADRADO = 25.95

Operaciones

GER =

KCAL/DIA

GER x

FACTOR DE
ACTIVIDAD
FISICA

KCAL/DIA

Resultados

GASTO
ENERGETICO
TOTAL

KCAL/DIA