DIETA DE JULIO

Julio es un jugador de e-sports y está preocupado porque siente que ha subido de peso. Se ha dado cuenta que llega a consumir en promedio 2 cuates y 3 cifruts diarios, llegando a casos en los cuales llega a consumir hasta 4 cuates en un solo día.







La siguiente tabla es una recopilación de la cantidad de comida chatarra que ha comido en una semana.

Día	Cuates	Cifruts
Lunes	2	4
Martes	3	3
Miércoles	1	3
Jueves	4	4
Viernes	2	3
Sábado	2	3
Domingo	-	1

LIVEWORKSHEETS

A continuación, presentamos la tabla de valor nutricional de cada uno de los productos:



Contenido: 69 g

Información Nutricional			
Tamaño de porción :		30 g	
Porciones por envase:		Aprox. 2	
	Cantidad por 100 g	Cantidad por porción	% Valor diario* Porción
Energía (Calorías)	550 kcal (2303 kJ)	170 kcal (691 kJ)	
Grasa Total	34 g	10 g	13 %
Grasa Saturada	15 g	4,5 g	23 %
Grasa Trans	0 g	0 g	
Colesterol	0 mg	0 mg	0 %
Sodio	700 mg	210 mg	11 %
Carbohidratos	51 g	15 g	
Fibra Dietética	4 g	1 g	4 %
Azúcares	1 g	0 g	
Proteínas	7 g	2 g	4 %

* Los valores de los valores diarios están basados en una dieta de 2000 kcal (8370 kJ). Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Contenido: 500 ml

Información Nutricional		
Tamaño de porción	250 ml	
Porciones por envase	1,6	
Cantidad de porción		
Calorías:	209 kJ (50 kcal)	
Grasa Total	0 g	0 %
Sodio	50 mg	3 %
Carbohidratos	12 g	4 %
Azúcares totales	12 g	
Incluye 11.7 g de azúcares añadidos 24 %		
Fibra dietética	0 g	0 %
Proteínas	0 g	0 %
Vitamina C	50 mg	50 %
Vitamina B6	0,20 mg	15 %
Vitamina A	120 µg	15 %
Vitamina B12	0,36 µg	15 %

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 cal (Codex/FDA)

CONTIENE TARTRAZINA

LIVEWORKSHEETS

De acuerdo con el manual de nutrición de Carbajal de la Universidad Complutense de Madrid, los requerimientos energéticos diarios de jóvenes se pueden ver en la siguiente tabla.

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes

		Energía (kcal)			
	Edad (años)	AF Moderada	AF Baja	AF Alta	Proteínas (g)
Chicos	10 - 12	2450	2205	2940	43
Chicos	13 - 15	2750	2475	3300	54
Chicos	16 - 19	3000	2700	3600	56
Chicas	10 - 12	2300	2070	2760	41
Chicas	13 - 15	2500	2250	3000	45
Chicas	16 - 19	2300	2070	2760	43

AF: Actividad física

A partir de la información presentada. Responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el requerimiento energético diario de un joven de 14 años con una actividad física alta?

   _____ kcal

2. Kiara es una estudiante del colegio Gonzales Prada, tiene 15 años y sale a correr todos días por un tiempo de 30 min. ¿Cuál será el requerimiento energético de Kiara?

   _____ kcal

3. Marcos tiene 16 años y todos los días sale a jugar fútbol con sus amigos, juega por al menos 2 horas. ¿Cuál será el requerimiento energético de Marcos?

   _____ kcal

LIVEWORKSHEETS

4. Martha es una estudiante de 16 años, es muy dedicada a sus estudios y pocas veces sale con sus amigos y prefiere quedarse en casa a leer un libro. ¿Cuál será el requerimiento energético de Martha?

   _____ kcal

5. Fernando acaba de consumir un cuate, ¿Cuántas calorías ha proporcionado, el consumo del cuate, al cuerpo de Fernando? (Consulta la tabla de valor nutricional del producto)



   _____ kcal

6. ¿Cuánta grasa saturada ha consumido Fernando?

   _____ g

LIVEWORKSHEETS