

Al·lèrgia i intolerància

Exercici 1. Escull l'opció correcta:

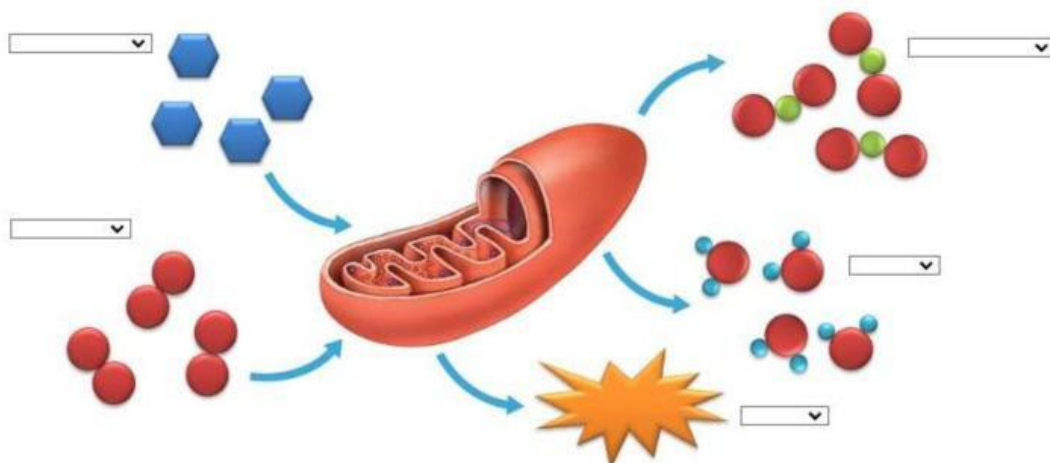
- En la reacció intervé el sistema immunitari.
- Hi ha dificultats per metabolitzar algun dels components presents en els aliments.
- Es produeixen perquè hi ha deficiència d'algun enzim.
- Es pot produir una reacció greu en ingerir només una petita quantitat de la substància que la genera.
- És necessària la prescripció mèdica d'una dieta adequada.
- Cal parar atenció a les etiquetes dels aliments.

El valor energètic dels aliments

Exercici 2. Completa

El nostre organisme necessita energia constantment. Cada aliment proporciona una quantitat _____ d'energia en funció dels _____ que el component.

Quan els nutrients arriben a les _____, experimenten un seguit de reaccions químiques (respiració cel·lular) que els permeten alliberar _____ que contenen. Aquesta energia es mesura en _____.



Exercici 3. Selecciona aquells nutrients que ens aporten energia

Aigua

Lípids

Vitamines

Proteïnes

Sals Minerals

Glúcids

Lípids

Exercici 4. Observa la taula de l'energia que ens aporten alguns aliments i fes els càlculs per a cada cas.

- a) Un esmorzar compost per 100 g de cereals i un got de llet de 200 mil·lilitres.

Quantes quilocalories ens aporta?

- b) Un entrepà de 100g de pa i 50g de pernil dolç... Quantes quilocalories ens

aporta?

- c) En Joan s'ha pres un pit de pollastre de 150g i una poma de 200g per sopar.

Quantes quilocalories ha ingerit?

kcal per cada 100 gr	
	240
	50
	65
	416
	114
	146

Exercici 5. Observa aquest producte alimentari i respon.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL		
	Per cada 100g	Per unitat (125g)
Grasses(g)	2,9	3,7
Hidrats de carboni(g)	4,0	5,0
Proteïnes (g)	3,2	4,0
Sals (g)	0,13	0,16
Calci (mg)	120 mg	150 mg



- a) Una persona celíaca pot consumir aquest producte?
- b) Quanta energia provinent dels glúcids obtindrà si em menjo el iogurt natural? (Escriu la solució amb dos decimals i amb coma inferior, → exemple 43,56)
- c) Quanta energia provinent dels lípids obtindrà si em menjo el iogurt natural? (Escriu la solució amb dos decimals i amb coma inferior,)
- d) Quanta energia provinent de les proteïnes obtindrà si em menjo el iogurt natural? (Escriu la solució amb dos decimals i amb coma inferior,)
- e) Quina serà l'energia total obtinguda? (Escriu la solució amb dos decimals i amb coma inferior,)

Exercici 6. Indica quines afirmacions són certes o falses.

- La TMB (taxa de metabolisme basal) és la quantitat d'energia que el nostre cos necessita consumir diàriament considerant totes les activitats quotidianes que duem a terme.
- La TMB és la mateixa per a totes les persones de la mateixa edat.
- La TMB és l'energia mínima que necessitem per respirar, mantenir la temperatura del cos i perquè funcionin els òrgans vitals.
- Com a norma general, la TMB és més baixa en persones grans que en adolescents.
- La TMB d'una persona no varia, tant si fa una activitat moderada com una activitat intensa.
- La TMB varia amb la temperatura ambiental a què està una persona.
- La TMB acostuma a ser més alta durant el creixement.

Exercici 7. Calcula:

a) La taxa de metabolisme basal (TMB) de la Joana, una noia de 16 anys, que mesura 1'65 i pesa 54 kg.

Homes →	$(10 \times \text{pes en kg}) + (6'25 \times \text{alçada en cm}) - (5 \times \text{edat en anys}) + 5$
Dones →	$(10 \times \text{pes en kg}) + (6'25 \times \text{alçada en cm}) - (5 \times \text{edat en anys}) - 161$

TMB de la Joana: kcal

b) Tenint en compte que la Joana a sortit a caminar al matí i aquesta tarda jugarà un partit de futbol , és a dir realitzarà una activitat intensa, calcula la seva despesa energètica total (DET).

DET de la Joana: kcal

	Activitat lleugera	Activitat moderada	Activitat intensa
HOMES	2.700 kcal/dia	3.175 kcal/dia	3.650 kcal/dia
DONES	2.125 kcal/dia	2.500 kcal/dia	2.875 kcal/dia

c) Quin serà el seu balanç energètic diari, si per esmorzar la Joana ha ingerit 850 kcal, per dinar 2456 kcal i per sopar 1978 kcal. **Balanç energètic diari:**

d) Calcula el IMC (índex de massa corporal): la Joana es troba en

