

ESTUDIO DE UNA DIETA

Esta es la dieta de Antonio, un alumno de 3º de ESO. Rellena los datos que faltan en el cuadro:

	ALIMENTO	¿Glúcidos, lípidos o proteínas?	GRAMOS	Kcal.	Kcal. TOTALES
DESAYUNO	Chocolate con leche	Glúcidos	200	1074	
	Azúcar	Glúcidos	5	20	
	7 galletas tipo María	Glúcidos	50	241	
A MEDIA MAÑANA	Gusanitos	Glúcidos	150	717	
	1 Donuts	Glúcidos	75	300	
COMIDA	Pan tipo hamburguesa	Glúcidos	100	299	
	Carne de vaca	Proteínas	250	475	
	Aceite de oliva	Lípidos	25	225	
	Queso en lonchas	Lípidos	75	245	
	Ketchup	Lípidos	20	234	
MERIENDA	Pan de molde	Glúcidos	40	100	
	Salchichón	Proteínas	100	425	
CENA	Salchichas	Proteínas	200	486	
	Patatas congeladas prefritas	Glúcidos	200	552	
	Pan blanco	Glúcidos	75	130	
	Aceite de oliva	Lípidos	40	360	

- ¿Cuántas Kilocalorías suma la dieta diaria de esta persona?

Kcal. ingeridas en la dieta:

- El ritmo alimentario diario aconseja consumir:

	% de Kcal.
Desayuno	20%
Comida	40%
Merienda	10%
Cena	30%

Escribe en la tabla el ritmo calórico de la dieta de este adolescente (incluye en el desayuno los alimentos que se comen a media mañana).

	% de Kcal.
Desayuno	
Comida	
Merienda	
Cena	

¿Tiene un ritmo alimentario adecuado?

El reparto calórico, es decir, el origen de las kilocalorías por principios inmediatos (nutrientes) adecuado en una dieta es:

	% de Kcal.
Glúcidos (Hidratos de carbono)	60%
Grasas	25%
Proteínas	15%

Escribe el reparto calórico en la dieta que estamos estudiando:

	% de Kcal.
Glúcidos (Hidratos de carbono)	
Grasas	
Proteínas	

¿El reparto es el adecuado?

Si este alumno tiene 15 años, mide 1,60 metros y pesa 50 kg. ¿cuál es su metabolismo basal? Pon la fórmula que utilices y después el resultado del cálculo en el cuadro.

Gasto en metabolismo basal:

Si Antonio emplea media hora en lavarse y vestirse, hace las camas de su casa en otra media hora, una hora al día emplea en caminar rápido hacia el instituto y hace natación libre durante otra hora. Con las tablas que figuran a continuación, ¿cuál es su gasto energético diario en actividades?

ACTIVIDAD	MINUTOS	KG. de peso	Gasto calórico
		50	
		50	
		50	
		50	

Gasto energético en actividades:

TABLA DE ACTIVIDADES

:: Actividad cotidiana (Cal x Kg x min)		:: Deporte (Cal x Kg x min)	
Dormir	0,015	Correr suave (a 5,5 Km/h)	0,100
Estar relajado	0,018	Correr moderado (a 7,5 Km/h)	0,200
Leer	0,018	Correr intenso (a 9 Km/h)	0,300
Escribir	0,027	Saltar a la cuerda	0,175
Mantenerse de pie	0,029	Jugar a:	
Estar sentado (comer, ver la tele...)	0,025	Petanca	0,052
Conversar	0,024	Bolos	0,098
Ducharse	0,046	Billar	0,026
Lavarse y vestirse	0,050	Golf	0,079
Hacer la cama	0,057	Ping-pong	0,057
Lavar platos	0,037	Baloncesto	0,140
Lavar ropa	0,070	Balón volea	0,120
Lavar suelos	0,066	Fútbol	0,137
Limpiar ventanas	0,061	Tenis	0,101
Planchar	0,063	Squash	0,152
Barrer	0,031	Alpinismo	0,140
Pasar la aspiradora	0,068	Judo y Karate	0,185
Cocinar	0,045	Esquí moderado	0,142
Conducir	0,040	Esquí intenso	0,235
Subir escaleras	0,254	Hacer montañismo	0,147
Bajar escaleras	0,101	Natación:	
Caminar suavemente (3,5 Km/h)	0,051	Libre	0,085
Caminar rápido (5,1 km/h)	0,069	Mariposa	0,200
:: Trabajo (Cal x Kg x min)		Braza de espalda 30 m/min	0,100
Carpintero	0,065	Pecho 27 m/min	0,106
Granjero	0,056	Crawl 40 m/min	0,128
Mecánico	0,060	Baile:	
Agricultor		Moderno moderado	0,061
Plantar y cavar	0,069	Moderno vigoroso	0,083
Segar y arar sin máquinas	0,098	Vals	0,075
Transportar sacos	0,083	Rumba	0,101
Granjero	0,056	Ballet clásico	0,110
Trabajar con pico y pala	0,095	Montar a caballo	0,107
Talar árboles y cortar madera	0,107	Conducir bicicletas a 14 Km/h	0,100
Albañil	0,070	Conducir motos	0,053
Jardinero	0,086	Conducir coches	0,043
Trabajo de laboratorio	0,035		
Mecanografía	0,037		

Si rellenas esta tabla y comparas los resultados con las kilocalorías ingeridas en la dieta, ¿crees que esa dieta es adecuada para Antonio?

A) Metabolismo basal	B) Gasto energético en actividades	Gasto energético diario total A + B	Kcal. ingeridas en la dieta