

ACTIVIDADES TEMA 4

1.- UNA MUJER DE 24 AÑOS INGIERE UNA DIETA NORMOCALÓRICA CUYA ENERGÍA ES DE 1600 KILOCALORIAS TOTALES AL DÍA:

Si consideramos que la dieta equilibrada se reparte de la siguiente manera:

55% de H de C

30% de Lípidos

15% de proteínas

Y sabiendo que:

1gr de proteínas aporta 4 Kcal

1 gr de lípidos aporta 9 Kcal y

1 gr de H. de C. 4 Kcal

Calcula: ¿Cuántas Kcal y gr debe tomar de cada macronutriente para QUE SU DIETA SEA EQUILIBRADA?

2.- Calcula para un hombre de 45 años con 1,80 m de estatura y 78 Kg de peso: y factor de actividad de 1,2

a) Su tasa metabólica basal:

b) Su gasto energético diario:

3.- Una mujer ha ingerido los siguientes gramos de principios inmediatos:

120 GR DE PROTEÍNAS

90 GR DE H. DE C.

160 GR DE GRASAS

Suponiendo que necesita ingerir 2.000 Kcal/ día , calcula:

a) El aporte calórico de la dieta que consume

b) Si su dieta es normocalórica, hipocalórica o hipercalórica

c) Cómo de equilibrada o desequilibrada es su dieta en cuanto al reparto de calorías entre los tres principios inmediatos