1.- UNA MUJER DE 24 AÑOS INGIERE UNA DIETA NORMOCALÓRICA (consume las mismas calorías que gasta) 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?

* 1600\*55/100=880 kcal/dia h de c
* 1600\*30/100=480 kcal/dia lip
* 1600\*15/100=240 kcal/dia pro
* 880/40=220g h de c
* 480/9=53,33g de lip
* 240/4=60g de pro

2.- Calcula para un hombre de 45 años con 1,80 m de estatura y 78 Kg de peso: y factor de acavidad de 1,2 a) Su tasa matabólica basal: b) Su gasto energéaco diario:

1. TMB=66+(13,7\*peso(kg))+(5\*altura(cm))-(6,8\*edad)= 66+(13,7\*78)+(5\*1,80)-(6,8\*45)=1728,6 kcal/día
2. GET=1,2\*1728,6=2074,32 kcal

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

1. aporte calórico de la dieta

* proteínas
  + 120g
  + 480 kcal
* h de c
  + 160g
  + 1440 kcal
* Lípidos
  + 90g
  + 360kcal
* Total = 2280 kcal

1. normocalórica, hipocalórica o hipercalórica
   * hipercalórica (consume 280 kcal de más)
2. equilibrada o desequilibrada
3. 1600\*55/100=880 kcal/día h de c
4. 1600\*30/100=480 kcal/día lip
5. 1600\*15/100=240 kcal/día pro
6. 880/40=220g h de c
7. 480/9=53,33g de lip
8. 240/4=60g de pro