

ANÁLISIS DE TU DIETA EN UN DÍA CUALQUIERA

Teniendo en cuenta la información sobre las necesidades energéticas por edad y sexo recogidas en la tabla adjunta, haz una valoración inicial sobre tu dieta.

	Idade (anos)	Necesidades enerxéticas (kcal/día)
Rapazas	13-15	2500
	16-19	2400
Rapaces	13-15	2900
	16-19	3100

Calcula la cantidad total de energía que obtuviste a partir de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas contenidas en los alimentos que ingeriste. Para eso, ten en cuenta lo siguiente:

Nutrientes	Enerxía que achegan (en kcal/g)
Glúcidos	4
Proteínas	4
Lípidos	9

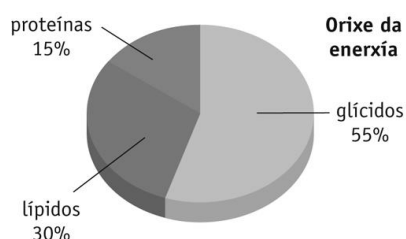
- Energía de los hidratos de carbono (glúcidos):
- Energía de las proteínas:
- Energía de las grasas (lípidos):

Calcula ahora el porcentaje que representa la energía aportada por cada uno de los macronutrientes.

$$\text{Porcentaxe de enerxía} = \frac{\text{Energía aportada por el macronutriente (Kcal)}}{\text{Energía total ingerida (Kcal)}} \times 100$$

- Hidratos de carbono:
- Proteínas:
- Grasas:

A continuación se muestra un gráfico con los porcentajes de energía diarios para cada macronutriente en el contexto de una dieta saludable. ¿Se ajusta tu dieta a estas recomendaciones? ¿Qué podrías hacer para cambiarlo?



Calcula a continuación la energía ingerida, y el porcentaje que representa respecto al total, en cada momento do día:

	Energía (Kcal)	Porcentaxe
Desayuno		
Media mañana		

	Energía (Kcal)	Porcentaxe
Comida		
Merienda		
Cena		

Observa ahora el siguiente gráfico en donde se indica la cantidad de energía que se debería consumir en cada momento del día para llevar una dieta saludable. ¿Se ajusta tu dieta a estas recomendaciones? ¿Qué deberías hacer para cambiarlo?



Teniendo en cuenta los datos obtenidos hasta el momento, ¿crees que tu dieta es saludable: completa (aporta todos los nutrientes necesarios), equilibrada (aporta cada nutriente en la proporción adecuada) y variada (cada nutriente se obtiene de diferentes fuentes)? Razona la respuesta.

¿Cómo podrías mejorar tu dieta?