

CALCULO DO APORTE ENERXÉTICO DA MIÑA DIETA

Realiza en Word as dúas táboas seguintes

Completa a 1ª táboa engadindo os alimentos que tomas en cada comida da túa dieta. Para calcular os gramos das racións podes usar o cadro orientativo que se mostra mais abaixo ou os datos da táboa das páxinas 6 e 7.

Para calcular a enerxía que proporciona cada nutriente usamos os datos da taboa da páxina 3

	MENÚ	GLICIDOS (g)	E (kcal)	LÍPIDOS (g)	E (kcal)	PROTEINAS (g)	E (kcal)	ENERXIA total (Kcal)
Almorzo e parva								
Xantar								
Merenda								
Cea								
TOTAL								

ENERXÍA APORTADA NA DIETA (kcal)		
Polos glúcidos	Polos lípidos	Polas proteínas

Aporte enerxético da miña dieta

EXEMPLOS DE RACIÓNS

1 iogur125 g	1 zume de froitas.....200 g	1 racimo de uvas200 g
1 cullerada de colacao15 g	1 cullerada de aceite.....10 g	1 vaso de leite200 g
1 cullerada de azucre5 g	1 ovo60 g	1 rebanda de chourizo, mortadela, etc...10 g
1 rebanda de pan torrado10 g	1 patata ou ración de patatas fritas100 g	1 rebanda de xamón cocido25 g
1 rebanda de pan de molde30 g	1 barra de pan pequena70 g	1 rebanda de xamón serrano15 g
1 bisté150 g	1 tomate.....200 g	1 toro de pescada200 g

CÁLCULO DO MEU GASTO ENERXÉTICO TOTAL DIARIO

Primeiro calculamos a tasa de metabolismo basal (TMB). Podes empregar a folla de cálculo que xa fixeches ou calculala coa fórmula da páxina 2 dos apuntamentos.

A continuación debes multiplicar o valor obtido por un factor que depende do grado de actividade que realices ao longo do día:

$$GET = TMB \times FA =$$

Gasto enerxético total diario

FACTORES DE ACTIVIDADE:

1,2	Persoas sedentarias
1,375	Persoas con pouca actividade física (1 a 3 veces por semana)
1,55	Persoas con actividade física moderada (3 a 5 veces por semana)
1,725	Persoas con actividade física intensa (6 a 7 veces por semana)
1,9	Para deportistas profesionais

PREGUNTAS (Responde as seguintes preguntas tendo en conta os resultados obtidos):

- 1- A enerxía total que obtiveches ¿é suficiente para cubrir o teu gasto enerxético diario?
- 2- ¿A túa dieta aporta a enerxía na porcentaxe correcta? (proporción 4:2:1) ¿Que debes cambiar?
- 3- ¿A túa dieta contén alimentos de tódolos grupos da roda dos alimentos ou da maioría?
- 4- Tendo en conta as conclusións anteriores, confecciona unha dieta equilibrada engadindo ou eliminando da anterior os alimentos que consideres de ser o caso.