

# TAREFA SEMANA 1 ao 5 maio

## ALIMENTACIÓN SAUDABLE

### INSTRUCCIÓN PARA A REALIZACIÓN DA TAREFA

data límite de entrega	Venres, 12 de xuño
Accións a realizar para levar a cabo esta tarefa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ler os documentos</b> de información que se adxuntan</li> <li>• <b>Visualiza</b> o seguinte video <a href="https://youtu.be/adfYchxunD0">https://youtu.be/adfYchxunD0</a></li> <li>• <b>Planifica e anota</b> o que comes durante un día normal e un do fin de semana (almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea)</li> <li>• <b>Calcula</b> as calorías ingeridas (utiliza a calculadora da páxina enlazada na Aula virtual)</li> <li>• <b>Desarrolla 3 platos</b> seguindo as características das que propón o video. <b>Fai unha foto</b> a cada plato, <b>ou unha montaxe</b> das tres, incluída a súa preparación e elaboración.</li> <li>• <b>Envía ao meu correo</b>, tanto a dieta, como as fotos.</li> </ul>
PARA AMPLIAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calcula o teu IMC.</b></li> <li>• <b>Calcula o teu metabolismo basal</b></li> <li>• <b>Calcula o teu gasto calórico, según as actividades físicas realizadas.</b> (por exemplo: 9 horas durmiendo; 6 horas sentado en clase; 2 horas jugando al fútbol; 1 hora haciendo tareas del hogar; 2 horas viendo la TV; 1 hora paseando al perro; 1 hora de wsap; 2 horas estudiando en casa)</li> <li>• <b>Calcular o balance enerxético.</b> Diferencia entre o ingerido e o gastado.</li> </ul>
Algunha indicación que che poda axudar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentos subidos na aula virtual</li> <li>• No DOCUMENTO FICHAS ALIMENTACIÓN 3º ESO, tedes modelos de táboas para a recollida da dieta dos dous días.</li> <li>• Buscar en internet táboas sobre o valor enerxético dos alimentos e sobre o gasto enerxético dos diferentes tipos de actividades diarias.</li> <li>• Utilizar as calculadoras online.</li> </ul>

**MODELO DE TÁBOA PARA CONFECCIONAR A DIETA E COMPLETAR O CÁLCULO DE CALORÍAS E INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

<b>MIÉRCOLES 28</b>	<b>CAL.</b>	<b>H.C. cal</b>	<b>GRS. cal</b>	<b>PROT. cal</b>
<b>DESAYUNO:</b> Leche desnatada(200 gr.)..... 2 tostadas integral(19 gr.)..... Aceite de oliva(2 gr.)..... 1 yoghurt natural(125 gr.).....				
<b>COMIDA:</b> Lentejas(150 gr.)..... Filete de ternera magra(150 gr.)..... Coliflor hervida(100 gr.)..... Ensalada:tomate(120 gr.)..... lechuga(75 gr.)..... Pan(125 gr.)..... 1 manzana(125 gr.).....				
<b>MERIENDA:</b> Yogur natural(125 g).....				
<b>CENA:</b> Mero(200 gr.)..... <b>Judías verdes(125 gr.).....</b> Ensalada: tomate(120 gr.)..... lechuga(75 gr.)..... Pan(125 gr.)..... Leche desnatada(175 gr.).....	<b>43.7</b>	<b>30.0</b>	<b>2.25</b>	<b>11.5</b>
<b>TOTAL CONSUMIDO</b>				
<b><i>NECESIDADES REALES</i></b>	<b><i>3287.5</i></b>	<b><i>1972.2</i></b>	<b><i>821.75</i></b>	<b><i>493.12</i></b>