

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	• Ler os documentos de información que se adxuntan • Visualiza o seguinte video https://youtu.be/adfYchxunD0 • Planifica e anota o que comes durante un día normal e un do fin de semana (almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea) • Calcula as calorías ingeridas (utiliza a calculadora da páxina enlazada na Aula virtual) • Desarrolla 3 platos seguindo as características das que propón o video. Fai unha foto a cada plato, ou unha montaxe das tres, incluída a súa preparación e elaboración. • Envía ao meu correo, tanto a dieta, como as fotos.
PARA AMPLIAR	• Calcula o teu IMC. • Calcula o teu metabolismo basal • Calcula o teu gasto calórico, según as actividades físicas realizadas. (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) • Calcular o balance enerxético. Diferencia entre o ingerido e o gastado.
Algunha indicación que che poda axudar	• Documentos subidos na aula virtual • No DOCUMENTO FICHAS ALIMENTACIÓN 3º ESO, tedes modelos de táboas para a recollida da dieta dos dous días. • Buscar en internet táboas sobre o valor enerxético dos alimentos e sobre o gasto enerxético dos diferentes tipos de actividades diarias. • Utilizar as calculadoras online.

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

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