

Huevo fresco, entero, crudo	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 155 kcal 647 kJ	
Carbohidratos	0.0 g
Grasas	10.6 g
Proteínas	12.6 g
Agua	75 g
Retinol (vit. A)	140 µg (16%)
Tiamina (vit. B ₁)	0.66 mg (51%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.5 mg (33%)
Ácido pantoténico (vit. B ₅)	1.4 mg (28%)
Ácido fólico (vit. B ₉)	44 µg (11%)
Calcio	50 mg (5%)
Hierro	1.2 mg (10%)
Magnesio	10 mg (3%)
Fósforo	172 mg (25%)
Potasio	126 mg (3%)
Zinc	1.0 mg (10%)

¿Cuál es valor energético del huevo por cada 100g?

Nombra las vitaminas liposolubles que presenta el huevo.

Nombra las vitaminas hidrosolubles que presenta el huevo.

Nombra las sales minerales que presenta el huevo.

Información Nutricional		
Tamaño por porción: 200ml		
Porciones por envase: 1		
Cantidad por porción		
		% Valor Diario *
Grasa Total	6 g	9%
Ácidos Grasos Saturados	4 g	20%
Ácidos Grasos Trans	0 g	
Ácidos Grasos Monoinsaturados	2 g	
Ácidos Grasos Poli insaturados	0 g	
Colesterol	18 mg	6%
Sodio	125 mg	5%
Carbohidratos Totales	10 g	3%
Fibra	0 g	0%
Azúcares	8 g	
Proteína	7 g	14%
Vitamina A	8%	Vitamina C 13%
Calcio	25%	

¿Cuál es valor energético de la leche por cada 100ml?

Nombra las vitaminas liposolubles que presenta la leche.

Nombra las vitaminas hidrosolubles que presenta la leche.

Nombra las sales minerales que presenta la leche.

Marcos es un alumno de 16 años del IES Ricardo Mella que decide controlar la ingesta nutricional diaria. Tras ir a realizar la revisión médica el enfermero le realiza una medición somatométrica y obtiene los siguientes datos:

Altura 162cm

Peso 69Kg

Los lunes y miércoles juega entrena al futbol con sus amigos y los domingos tiene partido. Los jueves tiene clases de baile gallego y los viernes le gusta acudir a clases de cocina.

Según los siguientes datos completa las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuál es el IMC de Marcos?
- 2.- ¿Cuál es la tasa de metabolismo basal de Marcos? ¿Y la tasa metabólica?
- 3.- Marcos decide llevar a cabo una dieta diaria de:

525g de hidratos de carbono

83.33g de Lípidos

75g de proteínas

¿Cuántas kcal ingerirá diariamente? ¿Crees qué su balance energético es positivo, negativo o neutro? ¿Crees qué se trata de una dieta equilibrada a nivel nutricional?

ECUACIÓN DE HARRIS-BENEDICT MB

- MB mujeres = $655 + (9,6 \times P) + (1,8 \times A) - (4,7 \times E)$
 - MB hombres = $66 + (13,7 \times P) + (5 \times A) - (6,8 \times E)$
- P = peso en kg
A= altura en cms
E= edad en años
MB= metabolismo basal

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Adecuado
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 2

Nivel de actividad física	Factor de corrección del MB
Personas sedentarias (no realizan prácticamente nada de ejercicio)	MB x 1,2
Personas ligeramente activas (realizan ejercicios suaves de 1 a 3 veces por semana)	MB x 1,375
Personas moderadamente activas (practican deporte de 3 a 5 veces por semana)	MB x 1,55
Personas muy activas (practican deporte de 6 a 7 días por semana)	MB x 1,725
Personas hiperactivas (realizan ejercicios físicos muy intensos al menos 2 horas al día o tienen una actividad laboral física intensa)	MB x 1,9