

FICHA 4: TRABAJA TU DIETA 4º ESO

JUSTA TU NUTRICIÓN A TU ACTIVIDAD FÍSICA

El trabajo teórico de esta primera evaluación consta de la elaboración de una dieta personalizada, que se entregará en el mes de diciembre en la fecha que la profesora estime oportuna. Éste deberá presentarse con una portada, índice, adjuntando si es necesario fotografías. Se presentará a ordenador.

Puntos del trabajo a desarrollar:

1. DEFINIR y entender las siguientes palabras que os serán útiles para realizar correctamente el trabajo:

- Alimentación.
- Nutrición.
- Desnutrición.
- Malnutrición.
- Nutriente.
- Carbohidratos.
- Proteínas.
- Lípidos.
- Micronutrientes.
- Dieta.
- Equilibrio energético (en el contexto de la nutrición humana).

2. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

Explicar brevemente el concepto y calcular vuestro IMC. Para ello, tendréis en cuenta vuestro peso y vuestra altura, siendo la fórmula la siguiente:

$$\frac{\text{Peso}}{\text{Estatura} \times \text{Estatura}} = \text{I.M.C.}$$

IMC	CATEGORÍA
Inferior a 18,5	Por debajo del peso
18,5 a 24,9	Saludable
25 a 29,9	Con sobrepeso
30 a 39,9	Obeso
Más de 40	Obesidad mórbida

3. METABOLISMO BASAL.

Ahora vamos a calcular la cantidad correcta de calorías que hemos de consumir diariamente. Para eso, en primer lugar, definiréis y explicaréis correctamente qué es el METABOLISMO BASAL. Una vez hecha la explicación, haréis el siguiente cálculo.

Mujeres: MB = 655 + (9,6 * P) + (1,8 * T) - (4,7 * E)		
Hombres: MB = 66 + (13,7 * P) + (5 * T) - (6,8 * E)		
P= peso en Kg	T= estatura en cm.	E= edad

Una vez tenemos el resultado del cálculo de vuestro Metabolismo Basal, tenéis que averiguar el total de calorías que deberíais consumir al día. Para ello, tendréis que utilizar el resultado de la fórmula anterior y multiplicar por el valor que aparece abajo en función de vuestros hábitos en cuanto a la realización de actividad física.

Valor	Categoría	Definición
1,2	Sedentario	Poco o nada de ejercicio, mucho tiempo sentado...
1,37	Ligero	Actividad física ligera 1-3 veces por semana.
1,55	Moderado	Actividad física moderada 3-5 veces por semana.
1,72	Muy activo	Actividad física intensa 6-7 veces por semana.
1,9	Extremo	Actividad muy intensa diariamente.

4. NUESTRA DIETA.

Ahora que ha habéis calculado el total de calorías que deberíais de consumir cada día, tenéis que distribuir correctamente qué cantidad de calorías tenéis que aportar mediante los carbohidratos, las proteínas y los lípidos. Para hacer esto, lo primero que hay que tener claro es que la distribución de los nutrientes para una DIETA EQUILIBRADA es la siguiente:

Carbohidratos: 60%

Proteínas: 15%

Lípidos: 25%

EJEMPLO: Si el cálculo del punto 3 te ha dado que has de consumir 2000 Kcal, la distribución sería la siguiente: 1200 Kcal de Carbohidratos, 300 Kcal de proteínas i 500 Kcal de lípidos.

Una vez hecha la distribución de nutrientes, tendréis que pasar esa medida a GRAMOS, ya que de esta manera podremos calcular de forma más correcta la distribución de los alimentos para nuestra dieta. Así pues:

1gr de CBH= 4 cal.

1 gr de Pr = 4 cal.

1 gr de Lp = 9 cal.

Con estos datos, sabemos que, si he de consumir 500 kcal de lípidos, puedo hacer el cálculo siguiente: $500/9 = 55,5$ gr de lípidos a consumir al día (que equivaldrán a 500 kcal).

5. DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

Ya sabiendo la cantidad de carbohidratos, proteínas y lípidos que tenéis que consumir a lo largo del día, tanto en número de calorías (cal) como en cantidad de gramos (gr), deberéis de elaborar una dieta personalizada de 5 días. Es decir, tenéis que ir seleccionando y combinando alimentos de forma que al final del día la suma de las calorías ingeridas sea el resultado del punto 3 y que también coincide la cantidad de cada nutriente con los cálculos del punto 4.

Para poder consultar el valor nutricional de los alimentos, os adjunto este enlace que os puede ayudar: <http://www.seh-lelha.org/calena.aspx>

Al final de este punto deberás de tener un menú compuesto por 4 o 5 ingestas y en cada una de estas se especificará la cantidad de gramos y calorías de cada alimento, de forma que al final del día se pueda sumar fácilmente los gr de carbohidratos, proteínas y lípidos ingeridos, al igual que el total de calorías. Por ejemplo, sería algo así:

LUNES	CBH	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CALORÍAS
Desayuno:				
200 ml leche	9,2	6,2	5,8	114
150 gr de pan	93,9	14,7	2,8	460,5
Almuerzo:				
Comida:				
Merienda:				
Cena:				
CANTIDADES TOTALES	EN GRAMOS			EN CAL