

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

1. Completa las siguientes ilustraciones:



2. Escribe la definición de TMB y calcúlala para los siguientes casos:

a) Hombre de 15 años con 55 kg de peso y 1,65 m de estatura.

b) Mujer de 14 años con un peso de 54 000 gramos y 163 cm de estatura.

3. Calcula el gasto energético de una persona con las siguientes actividades diarias:

Actividad	Tiempo empleado
	horas
Dormir	8
Asistir a clase	6
Actividades domésticas	2
Hacer tarea de clase	3
Pasear	3
Ver TV	2
SUMA	24

4. ¿Cómo dirías que es el estilo de vida de la persona de la actividad anterior?

5. Completa la siguiente tabla para el cálculo de los contenidos nutricionales de una dieta diaria:

Comidas	Grupo	Alimento	Cantidad ingerida		Energía (kcal)	Glúc. (g)	Líp. (g)	Prot. (g)	Energía (kcal)	Glúc. (g)	Líp. (g)	Prot. (g)
			Ración	g/ml								
Desayuno	III	Leche entera de vaca	2 vasos	400								
Media mañana	I	Pan de trigo	2 bollos	300								
	IV	Mortadela	4 lonchas	80								
Almuerzo	IV	Pechuga de pollo	1 ración	150								
	I	Patatas fritas	1 ración	150								
Merienda Cena	IV	Calamares	2 raciones	300								
	V	Lechuga	1/2 ración	75								
SUMAS												
PORCENTAJE												

6. Indica qué grupos de alimentos faltan en la dieta anterior y propón tres ejemplos de cada uno de los que falten.