

**2. Actividades de ampliación**

Nombre y apellidos:

Curso:

Grupo:

Fecha:

**1. Completa las siguientes ilustraciones:**

TMB =



TMB =

**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
<b>SUMA</b>	<b>24</b>

**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.**