

Investigaciones sobre la tabla de valor energético

Usa el modelo **alimentos1.ods** para estudiar las cuatro cuestiones que te proponemos. Si algún alimento no figura en la tabla lo puedes sustituir por otro de composición parecida.

1) Según la ocupación de las personas, las necesidades energéticas diarias se pueden evaluar en:

Dietas hipocalóricas	De 1000 a 1500 calorías
Profesiones sedentarias	Unas 2.200 calorías
Trabajos de tipo manual (Pintores, mecánicos,...)	De 2.800 a 3.200 calorías
Trabajos muy intensos (Leñadores, estibadores...)	De 3.500 a 4.900 calorías

Inventa alguna dieta que alcance los niveles energéticos adecuados para cada tipo de profesión siguiendo las costumbres usuales de nuestro país. Si no encuentras algún alimento en la tabla, sustitúyelo por otro similar.

- Comenta el peso total de comida diaria que necesitaría cada tipo de dieta.
 - Destaca qué alimentos aumentan rápidamente el total de calorías que se necesitan.
 - ¿Por qué los deportistas comen mucha pasta y plátanos?
-

2) La dieta mediterránea se puede representar por las siguientes proporciones de alimentos:

Por cada gramo de lácteos se toman 2 g. de pescados, 3 g. de legumbres, 4 g. de frutas, 5 g. de hortalizas, 6 g. de pan y de 3 g. de aceite de oliva

Diseña una dieta de unas 1.600 calorías que guarde aproximadamente esta proporción.

3) La dieta normal de una persona sedentaria suele estar compuesta así:

<i>Componente</i>	<i>Gramos</i>
Carbohidratos	315
Proteínas	70
Grasas	62

¿Cuántas calorías consume? Si no sabes cómo calcularlo usa la pasta, la manteca de cerdo (sustituyendo al aceite) y la carne como representantes (aproximados) de cada categoría de alimentos.

4) El grupo de expertos de la FAO OMS (Helsinki 1988), estableció las siguientes proporciones en los alimentos:

- Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico.
- Los hidratos de carbono nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total.
- Las grasas no sobrepasarán el 30 % de las calorías totales ingeridas.

Escribe una dieta equivalente a la tuya propia, como siempre sustituyendo alimentos por otros parecidos y comprueba si cumples los mínimos de la FAO OMS.

5) En la dieta que has escrito en la actividad anterior usa la opción de **ordenar** una base de datos para averiguar:

- Con qué alimento ingieres más hidratos de carbono, o más grasa, o menos proteínas, etc.
- Qué alimento te ha proporcionado más calorías.
- Con cuál de ellos es mayor la proporción de calorías por gramo.