

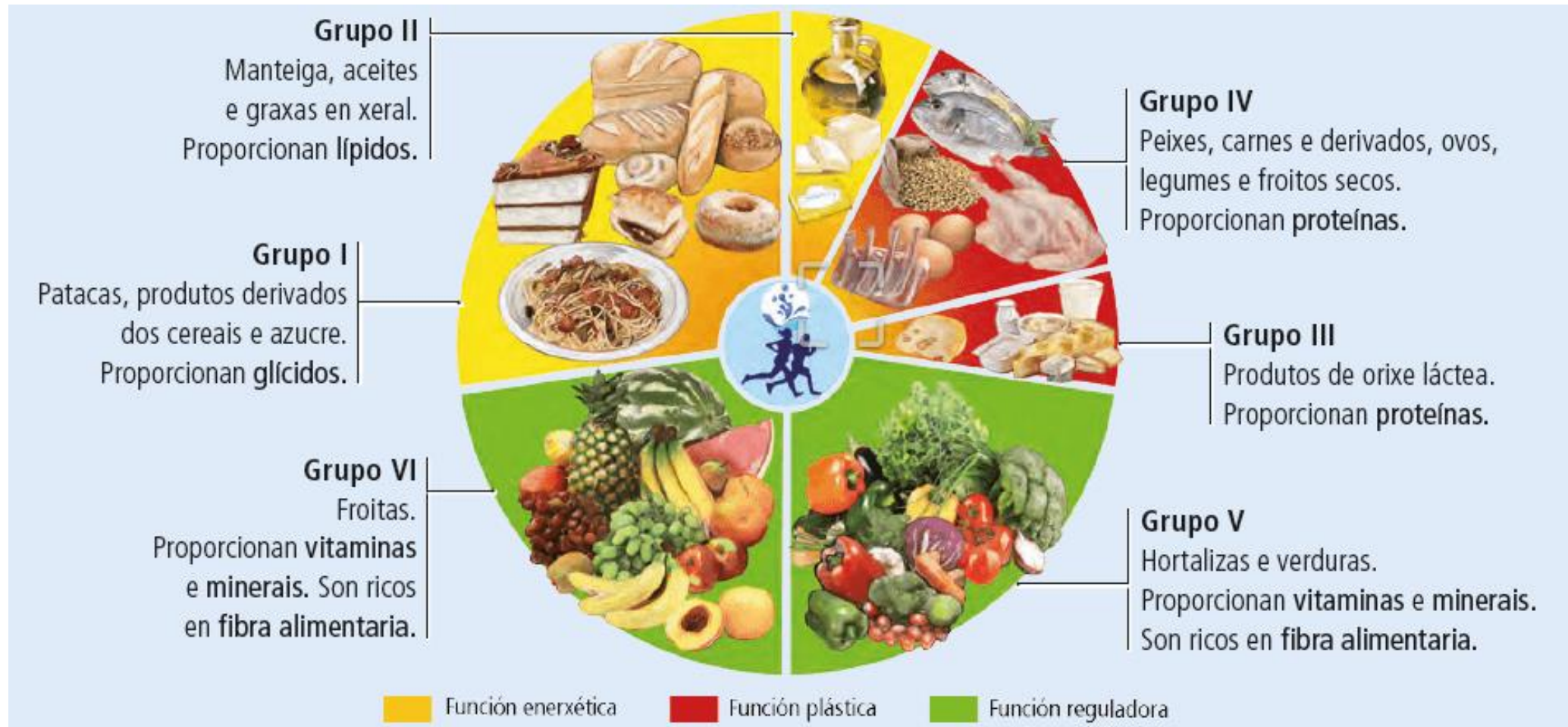
UNIDADE 2. A  
ALIMENTACIÓN HUMANA.

OS ALIMENTOS

# A RODA DOS ALIMENTOS

6 grupos de alimentos segundo ao seu contido nutricional.

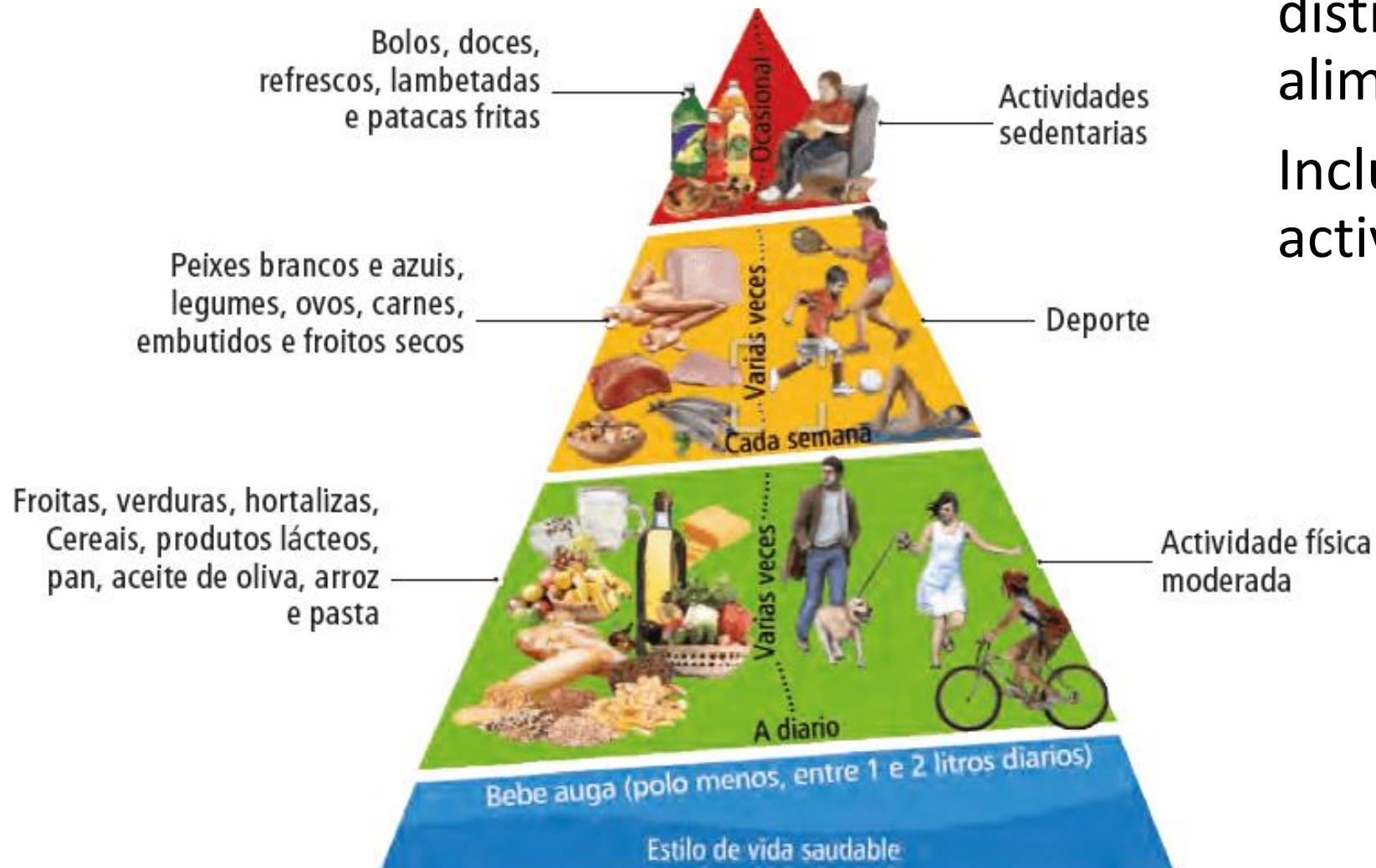
Inclúe a necesidade de beber auga e facer exercicio físico.



# A PIRÂMIDE NUTRICIONAL

Indica a frecuencia ca que se deben consumir os distintos grupos de alimentos.

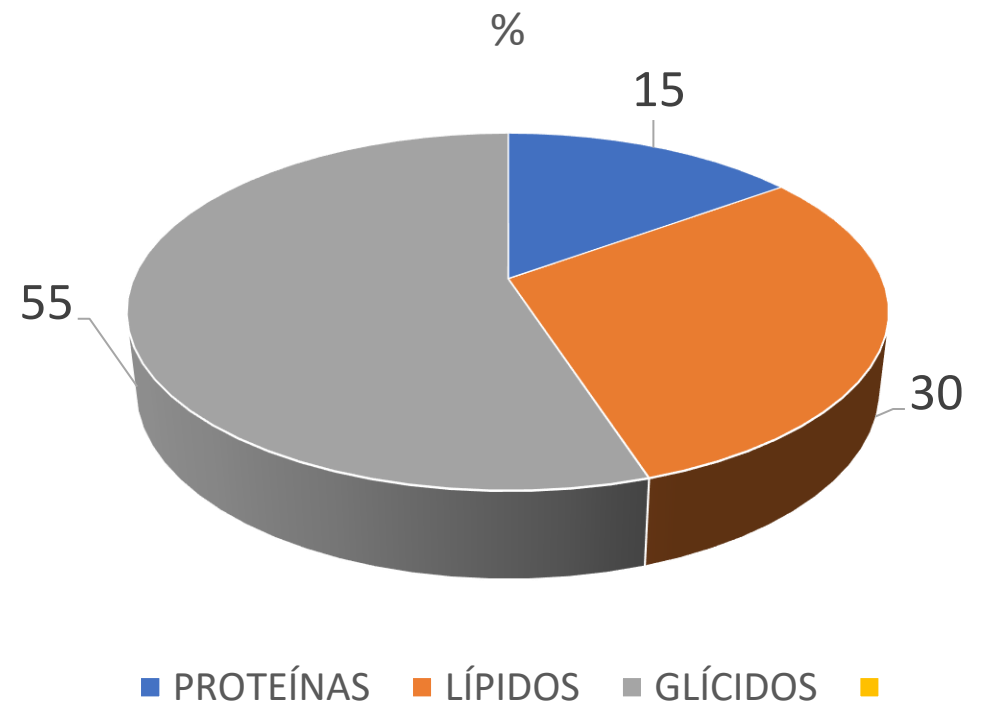
Inclúe a práctica de actividade física.



# ALIMENTOS E ENERXÍA

- Os nutrientes poden actuar como **combustibles** → Proporcionan **enerxía** ao corpo humano.
- Unidades de enerxía → **calorías** (cal).
  - **DEFINICIÓN:** cantidade de calor que se necesita para aumentar un grao a temperatura dun gramo de auga.
  - En dietética utilízase como medida a **quilocaloría**.  
**1 kcal = 1000 cal.**
- É importante manter a **porcentaxe de nutrientes**. Se inxerimos máis glúcidos dos necesarios, o organismo transfórmaos en graxas, acumulándoas no tecido adiposo.

NUTRIENTE	KCAL
1 g GLÍCIDOS	4 kcal
1 g LÍPIDOS	9 kcal
1 g PROTEÍNAS	4 kcal



# NECESIDADES ENERXÉTICAS

- **Canta enerxía precisas para manter o teu corpo?**

- O corpo humano precisa de enerxía para manter as **funcións vitais mínimas** (latexo cardíaco, ritmo respiratorio, impulso nervioso, etc.) e para poder realizar as nosas **actividades do día a día** (desprazamentos, estudo, exercicio, etc.).

- **TAXA METABÓLICA BASAL (TMB)**: enerxía mínima que necesita o noso corpo para realizar as funcións mínimas vitais). Dependerá do peso, altura, idade, sexo e clima.

## ECUACIÓN DE HARRIS-BENEDICT

- ♀  $\rightarrow (10 \times \text{masa en kg}) + (6,25 \times \text{talle en cm}) - (5 \times \text{idade en anos}) - 161$
- ♂  $\rightarrow (10 \times \text{masa en kg}) + (6,25 \times \text{talle en cm}) - (5 \times \text{idade en anos}) + 5$

EXERCICIO REALIZADO	KCAL DIARIAS NECESARIAS
Pouco ou ningún exercicio	TMB x 1,2
Exercicio lixeiro (1-3 días/semana)	TMB x 1,375
Exercicio moderado (3-5 días/semana)	TMB x 1,55
Exercicio forte (6-7 días/semana)	TMB x 1,725
Exercicio moi forte (2 veces ao día, adestramentos duros)	TMB x 1,9