

## TAREFAS TEMA 2: A ALIMENTACIÓN.

1. Escribe todo o que soes comer nunha semana no almorzo, xantar, merenda e cea.  
Posteriormente indica a que grupo de alimentos pertence cada un dos alimentos e que nutriente che aporta principalmente.  
Posteriormente analiza o que escribiches e compárao ca pirámide nutricional, a que conclusión chegas?

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
ALMORZO							
XANTAR							
MERENDA							
CEA							

*(Podes consultar a roda dos alimentos e a pirámide nutricional da páxina 48)*

2. Calcula a túa TMB e posteriormente as túas necesidades enerxéticas diarias.  
*(consulta as diapositivas da unidade 2 – os alimentos, colgada na Aula Virtual)*
3. Mario ten unha TMB de 1700 kcal. Ten unha vida moi sedentaria. A súa dieta diaria é similar á seguinte:
  - Almorzo
    - 2 donuts
    - 1 cunca de leite enteira
  - Xantar
    - 1 porción de lasaña
    - 2 vasos de refresco
  - Merenda
    - 1 napolitana
  - Cea
    - 1 hamburguesa
    - 1 ración de patacas
    - 1 vaso de refresco
  - a. Fai unha procura para saber cantas kcal ten cada alimento que inxire Mario.
  - b. Calcula as necesidades diarias enerxéticas de Mario.
  - c. Cantas kcal inxire Mario diariamente?
  - d. Como lle afectará á súa saúde seguir con esta dieta?