

## TRABALLO 3ª AVALIACIÓN E.F.

O traballo consta de dúas partes: A 1ª de investigación e recompilación de información referido ao deporte, exercicio físico e necesidades nutricionais, e unha 2ª na que se deberán por en práctica os principios e pautas para unha alimentación saudable recollidos nos apuntes a través da elaboración dun menú personalizado de 1 día.



- DATA LÍMITE DE ENTREGA: MÉRCORES 10 DE XUÑO
- TRABALLO REMITIRASE AO MEU CORREO [eisermann@edu.xunta.es](mailto:eisermann@edu.xunta.es)
- VIRÁ NUN ÚNICO ARQUIVO COS APELIDOS E NOME COMO TÍTULO
- PUNTUARÁ ATA UN MÁXIMO DE 3 PUNTOS QUE SE SUMARÁN Á NOTA DA 3ª AVALIACIÓN (nota media da 1ª e 2ª).

### 1ª PARTE: O DEPORTE E EXERCICIO FÍSICO E NECESIDADES NUTRICIONAIS.

- Ao final de cada pregunta se adxuntará e citarán as fontes consultadas.

#### A. ANEMIA HEMOLÍTICA MECÁNICA.

1. Investiga que é e a súa relación co deporte.
2. Averigua cales son os 10 alimentos máis ricos en Fe. e indica o seu contido por unidade de peso.
3. Averigua 5 fontes de Fe que non sexan de orixe animal e indica o seu contido por unidade de peso.

#### B. HIDRATACIÓN E EXERCICIO FÍSICO.

1. Explica cales son as fases da deshidratación, niveis de perda de auga en cada unha e efectos no organismo.
2. Explica como evitala e pautas para unha correcta hidratación, antes, durante e despois da práctica deportiva.

#### C. PROTEÍNAS E CRECEMENTO MUSCULAR.

1. Averigua o requerimento de cantidade de proteína/por kg. de peso corporal en función do nivel e tipo de exercicio físico que se realice e o obxectivo que se persiga.
2. Calcula o teu requerimento protéico diario en base ao teu peso e nivel de exercicio físico ou obxectivos.
3. Pon un exemplo de alimento e cantidade dese alimento que necesitarías para as túas necesidades protéicas diarias. Reflicte o proceso do cálculo, explícao e razoao por pasos, non é correcto exponer simplemente o resultado.
4. En base a ese resultado analiza cal é o nivel de inxesta protéica diaria na túa alimentación: baixa, media, alta..?
5. Explica que ocorre co exceso de proteínas ingeridas polo organismo e os efectos negativos que produce.
6. Cita 5 alimentos de consumo frecuente na túa alimentación que teñan un contido destacado en proteínas.
7. Valora e opina sobre a necesidade ou non de tomar complementos protéicos tendo en conta os hábitos alimenticios da sociedade galega

## D. NECESIDADES ENERXÉTICAS E ACTIVIDADE FÍSICA

Consulta o cadro da pax. 10 sobre aporte enerxético dos nutrientes e fai o cálculo de cantas calorías terías que “queimar” para os seguintes supostos.

1. “librarte”(adelgazar) de 1kg. de graxa.
2. Queimar as calorías dun bocadillo de 220 gr. De pan e media tableta de chocolate (75 gr.)

ALIMENTO	KCAL. X 100 GR.
PAN	238
CHOCOLATE	526

3. Consulta o ANEXO 2 de gasto calórico e actividade física e planifica que tipo de exercicio terías que facer e a duración do mesmo para poder levar a cabo cada un dos supostos das preguntas anteriores.

## 2ª PARTE: ELABORACIÓN DUN MENÚ EQUILIBRADO

**SEGUINDO AS PAUTAS E RECOMENDACIÓNS NUTRICIONÁIS RECOLLIDAS NOS APUNTES ELABORA UN MENÚ DUN DÍA PARA TI SEGUINDO O XOGO DE CÓMO COMO NA SEGUINTE PÁXINA:** <http://contenidos.educarex.es/mci/2005/32/comocomo.htm>

A través do xogo calcularás o teu IMC, as túas necesidades enerxéticas e poderás elaborar un menú variado e completo, no que ademáis se che vai indicando as necesidades nutricionais e posibles erros. Poderás repetir o xogo tantas veces como queiras ata mellorar o traballo.

### OLLO! DEBES INCLUIR E INDICAR OS SEGUINTE DATOS NO TRABALLO:

1. Os **datos personales** que se introduciron (idade, peso, estatura e nivel de actividade física.)
2. O **IMC** obtido e os consellos para a elaboración do menú.
3. A elaboración dun **menú para un día**:
  - ben explicado en canto a **cantidades e tipos de alimentos escollidos e repartidos en 5 tomas**: almorzo, media mañá, comida, merenda e cea.
  - **a nota obtida** (que debe ser o máis cercana ao 10) e as valoracións do programa.

### PAUTAS DO TRABALLO DE NUTRICIÓN

1. Para poder realizar ben o menú **é imprescindible aplicar a teoría que se recolle nos apuntes**, sobre todo en relación á PIRÁMIDE ALIMENTICIA (pax. 7), DISTRIBUCIÓN E CONSUMO DE NUTRIENTES (pax. 6) e PAUTAS PARA UNHA CORRECTA ALIMENTACIÓN (paxs. 12 e 13).
2. xogo de “Como como” é unha base para a confección do menú, que se obteña unha nota de 10 ao final non significa que estea ben, xa que por exemplo o xogo non ten en conta a distribución dos alimentos ao longo do día, e como expliquei anteriormente **é imprescindible distribuir o menú en 5 inxestas: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea, tendo en conta ademáis o cadro de reparto de enerxía ao longo do día.**

3. No cúmulo da pirámide alimenticia están os que se consideran **alimentos supérfluos e que se deben evitar nunha alimentación saudable**. Entre eles están os doces, embutidos, bebidas refrescantes, salsas, snacks, precociñados... **sexan industriais ou caseiros**.
4. Ao entrar no xogo elixe a opción "**Dieta sencilla**" que corresponde ao menú dun día.
5. Introduce **os teus datos**. O **nivel de actividade física** baixo corresponde a se fas entre 2-3 veces exercicio físico á semana (total de 2-4 horas semanais), nivel medio entre 3-5 veces á semana (6-8 horas semanais) e nivel alto 5-6 veces á semana máis de 10 horas semanais).
6. Vai seleccionando os alimentos elixidos á barra de abaixo. Nun papel **vai apuntando e distribuindo os alimentos nas 5 inxestas diarias**, (especificando o almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea) xa que no xogo non aparecen, e vai comprobando no cadro de nutrientes como éstos van variando e incrementándose e variando.
7. Indica correctamente e co nome completo o alimento seleccionado, para que eu o poda identificar e facer ás corrección correspondentes. P.e. se elixes "atún" especifica se é "con tomate" ou "encebollado"... tal e como aparece no xogo.
8. Intenta que os cadros dos **nutrintes principais e minerais se axusten ao máximo ás necesidades** que te indican, nin te pases nin te quedas curto. No cadro de **nutrintes de vitaminas non importa que che pases** do recomendado, e no cadro de nutrientes outros no que se refire a **colesterol e graxas saturadas canto máis baixos** mellor.
9. Ao seleccionar cada alimento/comida aparécenche datos como o apote enerxético, cantidade de nutrientes... co cal **podes ir clicando nas diversas opción para ver cal se vai axustando mellor**.
10. **Canto máis variada sexa a alimentación mellor**: máis completa e saudable. Evita repetir alimentos p.e. variar o tipo de froita.
11. Vai tomando nota do que vaias realizando xa que **o xogo non garda o menú confeccionado unha vez lle deas a terminar** para ver os resultados e a avaliación.
12. **Repite o xogo cantas veces vexas necesario** ata realizar un menú saudable.
13. **NON ESQUEZAS APLICAR AS PAUTAS PARA UNHA CORRECTA ALIMENTACIÓN SE QUERES QUE O MENÚ ESTEA CORRECTO**.



**SE TES ALGUNHA DÚBIDA OU  
PROBLEMA FAIMO SABER**