EDUCACION FÍSICA –TEMA ALIMENTACION – 4ºESO-CURSO 2013-14

ANALISIS ESTIMADO DE NUESTRO PROPIA ALIMENTACION

Una dieta equilibrada se basa en tomar

Color Verde------ Hidratos de Carbono (55%) para deportistas (65%)

Color Naranja --- Lípidos y grasas (25%) para deportistas (15%)

Color Rojo ---- Proteínas (20%) incluido los deportistas

Atendiendo a lo anterior realizaremos nuestro estudio estimativo y orientativo:

1. Asignamos colores a cada grupo, sobre nuestra ficha de recogida de datos de las comidas
2. Observamos que alimentos hemos comido y buscamos en:
   1. <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/>
3. Cuando hayamos localizado el alimento tomado, vemos los porcentajes que tiene y el más alto que tenga será el color que le ponga.
4. Una vez que tengamos puestos todos los colores, contamos cuantas veces aparece ese color durante la semana
5. Calculamos los porcentajes de cada color con respecto al total.

EJEMPLO DE CÓMO REALIZARLO

Haciendo el recuento sobre las comidas del mediodía tenemos los siguientes resultados

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HORAS DEL DIA | LUNES 13 ENERO | MARTES 14 ENERO | MIERCOLES 15 ENERO | JUEVES 16 ENERO | VIERNES 17 ENERO |
| MEDIODIA | Potaje de garbanzos con chorizo  Queso fresco  Plátano  Pan y agua | Puchero de Arroz  Pringa  Naranja  Pan y agua | Verduras a la Plancha  Pescado plancha  Zumo de naranja  Pan y agua | Macarrones con tomate  Merluza  Yogurt  Pan y agua | Garbanzos estofados  Tortilla francesa  Fruta-Manzana  Pan y agua |

Total de colores pintados son (rojos + verdes + naranjas) 21 que serán el 100%

Color verde son 15 los que hay (71%)

Hacemos una regla de tres con respecto al total de colores y sale 71,42 y redondeo a (71%)

Color naranja son 2 los que hay (10%)

Color rojo son 4 los que hay (19%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DIETA  EQUILIBRADA | CUADRO COMPARATIVO | |
| PORCENTAJES MIOS DEL MEDIODIA | PORCENTAJES IDEALES |
| Color Verde------ Hidratos de Carbono (71%) | Color Verde------ Hidratos de Carbono (55%) para deportistas (65%) |
| Color Naranja --- Lípidos y grasas (10%) | Color Naranja --- Lípidos y grasas (25%) para deportistas (15%) |
| Color Rojo ---- Proteínas (19%) | Color Rojo ---- Proteínas (20%) incluido los deportistas |

EDUCACION FÍSICA –TEMA ALIMENTACION – 4ºESO-CURSO 2013-14

ANALISIS ESTIMADO DE NUESTRO CONSUMO Y APORTE CALORICO O ENERGÉTICO

Analizaremos los datos que tenemos, nuestra actividad física obtenido por alguna aplicación que podríamos haber registrado en nuestro móvil o cualquier elemento tecnológico que nos ayude y sea funcional. Donde nos dan los Km que hemos realizado y las calorías que hemos consumido en dicha actividad. Obteniendo lo siguiente:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNES 13 ENERO | | MARTES 14 ENERO | | MIERCOLES 15 ENERO | | JUEVES 16 ENERO | | VIERNES 17 ENERO | |
| ACTIVIDAD  FISICA  Salida en Bici durante 1h30´ | He gastado  920 Kcal | ACTIVIDAD  FISICA  Carrera suave de 6 Km unos 35 minutos | He gastado  800 Kcal | ACTIVIDAD  FISICA  Salida en Bici durante 1h30 | He gastado  920 Kcal | ACTIVIDAD  FISICA |  | ACTIVIDAD  FISICA Salida en Bici durante 1h30 | He gastado  920 Kcal |

Ya tenemos todos los datos que no son necesarios, ahora nos toca analizarlos:

1. En esta dirección web calcularemos nuestro Metabolismo Basal (MTB) que es lo que gastamos sin hacer nada de actividad en el día solo levantarnos, ir al instituto y lo que cada cual haga en si día normal. Introducimos nuestro perfil físico. <http://www.gyplan.com/es/calorie_es.html>
2. Ahora le sumaremos lo que gastamos en nuestra actividad física de ese día. Que hemos registrado con nuestra aplicación del móvil

SUMAMOS LO QUE OBTENEMOS DEL PUNTO 1 Y 2 Y YA TENEMOS LO QUE GASTAMOS CALORICAMENTE EN ESE DÍA

1. Calculando en esta dirección web mi metabolismo basal(TMB) (Peso-70Kg;Mido-1,70 ;Tengo 15 años y con una actividad ligera)me sale TMB-1.692Kcalorias
2. Las 920 Kcal que he gastado el lunes
3. Me sale un total de 2.612Kcal

TENEMOS QUE SABER CUANTAS CALORIAS NOS APORTAN LOS ALIMENTOS QUE TOMAMOS DURANTE UN DÍA

1. En esta otra dirección web podemos calcular aproximadamente nuestro ingesta calórica con las comidas que hacemos durante todo el día de una forma muy aproximada <http://www.espaciorecetas.com/calorias/alimentos.jsp>
2. Supuestamente en lunes con los alimentos que tomado he ingerido las siguientes calorías

|  |  |
| --- | --- |
| DESAYUNO | 415 Kcal |
| RECREO | 723 Kcal |
| MEDIODIA | 1200 Kcal |
| MERIENDA |  |
| CENA | 360 Kcal |
| TOTAL | 2698 Kcal |

CONCLUSIÓN FINAL

MI DIETA ES EQUILIBRADA pero tendría que comer menos Hidratos de Carbono y algo más de Lípidos y Grasas

MI APORTE Y CONSUMO calórico están muy cercanos por lo que tengo que seguir manteniendo la misma actividad y comer las mismas cantidades