



TICKET DE SALIDA DE CIENCIAS NATURALES

Nombre:
Curso: Octavos años Fecha: Semana 13-14 del 22 de junio al 03 de julio 2020
Objetivo: Reforzar la explicación de las características de los nutrientes y sus efectos en el organismo.

Evaluando una dieta

Emilio tiene 13 años, mide 1,58 metros y su masa corporal es de 47 kilogramos. Según su edad y sexo, diariamente debiera consumir 2.440 kilocalorías, con una ingesta promedio de 1,35 g de proteínas por kilogramo de masa corporal. Además, la ingesta diaria de carbohidratos debe aportar entre el 60 % y 65 % de las kilocalorías totales, y la de lípidos, entre el 20 % y 25 %.

La siguiente tabla muestra la dieta que consume Emilio durante un día:

Comida del día	Alimentos ingeridos	Carbohidratos (g)	Lípidos (g)	Proteínas (g)	Energía (kcal)
Desayuno	Una taza de leche descremada	10,4	0,2	7	72
	Media marraqueta	30	0,4	3,2	134
	Una rebanada de queso	1,6	1,7	8,2	54
Colación	Una manzana	14,5	0,3	0,3	62
Almuerzo	Ensalada de lechuga y tomate	5,4	0,8	2,5	38
	Una taza de arroz	39,9	0,4	3,2	176
	Una presa de pavo mediana	1,2	3,3	22	123
Once	Un yogur chico	14,8	2,7	4,4	91
	Media taza de cereal	27,1	0,9	2,5	127
Cena	Una taza de papas cocidas	8,4	0,05	1,3	39
	Ensalada de betarraga	7,9	0,2	1,9	41
	Una presa mediana de pescado	0,1	3,8	21,9	122
Consumo total					

a. Calcula la cantidad total de energía y de cada uno de los nutrientes que le aporta la dieta a Emilio y completa la columna "Consumo total" de la tabla anterior.

b. ¿Cuál es la cantidad de proteínas, lípidos y carbohidratos que debe consumir diariamente Emilio?

Proteínas: _____ g. Lípidos: _____ g. Carbohidratos: _____ g.



c. La dieta de Emilio, ¿se ajusta a sus requerimientos nutritivos y energéticos?
Explica.

Solucionario

a. Carbohidratos: 161,3 g. Lípidos: 14,75 g. Proteínas:78,4 g.
Energía total: 1 079 kcal.

b. Carbohidratos: 366 g. Lípidos: 54,2 g. Proteínas: 63,45 g.

c. La dieta no se ajusta a los requerimientos nutritivos y energéticos de Emilio, ya que si bien la cantidad de proteínas se aproxima al valor recomendado, la de lípidos y carbohidratos es inferior. Por otro lado, la energía que su dieta le aporte se encuentra por debajo de la sugerida según su edad y sexo.