

¿E TI, CANTO GASTAS?

CALCULAMOS O NOSO GASTO ENERXÉTICO





- ✧ O **equilibrio enerxético** do ser humano depende de varios, o noso metabolismo e as actividades diarias que realizamos determinan como debe ser a nosa dieta para ter un equilibrio nutricional. Nesta actividade imos averiguar cales son as nosas necesidades enerxéticas, se a nosa dieta diaria está axustada ás mesmas, e se o noso índice de masa corporal é o axeitado ao noso biotipo.
- ✧ Antes de seguir, necesitamos coñecer algúns **conceptos básicos**. Cada grupo debe atopar a información necesaria acerca dos termos que imos especificar. Finalmente, entre todos os grupos contrastaremos a información e construiremos unha definición para cada termo.
 - ☐ Tasa metabólica basal (TMB)
 - ☐ Índice de masa corporal (IMC)
 - ☐ Índice cintura-cadeira
 - ☐ Biotipos corporais (somatotipos)
 - ☐ Gasto enerxético
 - ☐ Bioimpedancia



*Eiquí tedes un exemplo de cómo facer unha síntese de información de cada concepto

TASA METABÓLICA BASAL (TMB):

- É a enerxía que necesita o teu corpo para manterse vivo atendendo ás funcións básicas coma a respiración, os latexos do corazón, a filtraxe da sangue, ou asimilar os nutrientes que inxerimos.
- Aínda que esteamos en repouso, durmindo ou descansando, o noso corpo segue a traballar, e o cerebro mesmo ten moita actividade durante o sono
- Certos factores inflúen sobre o metabolismo basal, coma o sexo, a idade, a altura, o peso ou a estrutura corporal de cada un, sendo máis elevado cando somos xoves e diminuindo a partires da mediana adulta.
- En resumo, a **tasa metabólica basal** é o **número mínimo de calorías** que unha persoa necesita cada día para manter as funcións orgánicas básicas.



Clasificación	IMC (kg/m ²)	
IMC=peso/altura ²	Valores principais	Valores adicionais
<u>BAIXO PESO</u>	<18,50	<18,50
Delgadez severa	<16,00	<16,00
Delgadez moderada	16,00 - 16,99	16,00 - 16,99
Delgadez leve	17,00 - 18,49	17,00 - 18,49
Normal	18,5 - 24,99	18,5 - 22,99
		23,00 - 24,99
<u>SOBREPESO</u>	≥25,00	≥25,00
Preobeso	25,00 - 29,99	25,00 - 27,49
		27,50 - 29,99
<u>OBESIDADE</u>	≥30,00	≥30,00
Obesidade leve	30,00 - 34,99	30,00 - 32,49
		32,50 - 34,99
Obesidade media	35,00 - 39,99	35,00 - 37,49
		37,50 - 39,99
Obesidade mórbida	≥40,00	≥40,00

Premede na balanza para calcular online o voso IMC.
Comprobade na táboa o resultado obtido

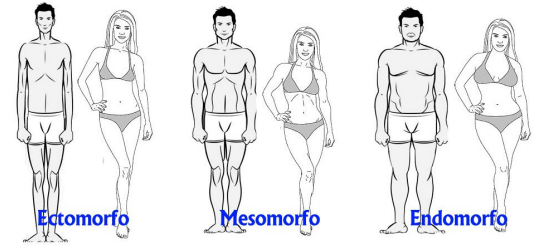




↳ Cando buscas información sobre alimentación saudable comprobaredes que moitas veces faise referencia ao **IMC** que xa calculastes. Sen embargo, ese índice non diferencia se sodes persoas activas ou non.

↳ Pode ocorrer que aquelas persoas que teñen unha maior masa muscular pola súa actividade física, obteñan un resultado enganoso na táboa, preto do sobrepeso ou obesidade.

↳ Por iso tamén emprégase como referencia o **índice cintura-cadeira** que é tamén un bo indicador de risco cardiovascular relacionado co sobrepeso e a obesidade.



➔ Agora imos a complementar esa información coas vosas necesidades enerxéticas reais empregando o **requerimento enerxético estimado** ou **REE**.

➔ O **REE** é unha fórmula que ten en conta a nosa idade, actividade física, peso e altura, sendo específica a fórmula para cada sexo e tamén se o voso **IMC** resulta maior de 25.

Rapaces de 9 a 18 anos

$$\text{REE} = 88,5 - (61,9 \times \text{idade [anos]}) + \text{AF}^* \times (26,7 \times \text{peso [kg.]}) + (903 \times \text{talla [m.]}) + 25$$

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,13 si es pouco activo; AF= 1,26 si es activo; AF= 1,42 si es moi activo).

Rapazas de 9 a 18 anos

$$\text{REE} = 153,3 - (30,8 \times \text{idade [anos]}) + \text{AF}^* \times (10 \times \text{peso [kg.]}) + (934 \times \text{talla [m.]}) + 25$$

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,16 si es pouco activa; AF= 1,31 si es activa; AF= 1,56 si es moi activa).

Rapaces de 9 a 18 anos con IMC maior de 25

$$\text{REE} = 114 - (50,9 \times \text{idade [anos]}) + \text{AF}^* \times (19,5 \times \text{peso [kg.]}) + (1161,4 \times \text{talla [m.]})$$

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,12 si es pouco activo; AF= 1,27 si es activo; AF= 1,45 si es moi activo).

Rapazas de 9 a 18 anos con IMC maior de 25

$$\text{REE} = 389 - (41,2 \times \text{idade [anos]}) + \text{AF}^* \times (15 \times \text{peso [kg.]}) + (701,6 \times \text{talla [m.]})$$

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,18 si es pouco activa; AF= 1,35 si es activa; AF= 1,60 si es moi activa).



▲Imos a calcular agora os nosos **parámetros enerxéticos**.

Anotade na vosa ficha os resultados e si estades en **valores saudables**

$$ICC = \frac{\text{cintura(cm.)}}{\text{cadera(cm.)}} = \text{-----}$$

Saudable: ☐Si ☐Non

$$IMC = \frac{\text{Peso(kg.)}}{\text{Altura}^2(\text{cm.})} = \text{-----} =$$

Saudable: ☐Si ☐Non



REE=

Rapaces de 9 a 18 anos

REE= 88,5 - 61,9 x idade [anos] + AF* x (26,7 x peso [kg.] + 903 x talla [m.] + 25

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,13 si es pouco activo; AF= 1,26 si es activo; AF= 1,42 si es moi activo).

Rapazas de 9 a 18 anos

REE= 153,3 - 30,8 x idade [anos] + AF* x (10 x peso [kg.] + 934 x talla [m.] + 25

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,16 si es pouco activa; AF= 1,31 si es activa; AF= 1,56 si es moi activa).

Rapaces de 9 a 18 anos con IMC maior de 25

REE= 114 - 50,9 x idade [anos] + AF* x (19,5 x peso [kg.] + 1161,4 x talla [m.]).

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,12 si es pouco activo; AF= 1,27 si es activo; AF= 1,45 si es moi activo).

Rapazas de 9 a 18 anos con IMC maior de 25

REE= 389 - 41,2 x idade [anos] + AF* x (15 x peso [kg.] + 701,6 x talla [m.]).

*AF é o coeficiente de Actividade Física (AF=1, 00 si es sedentario; AF= 1,18 si es pouco activa; AF= 1,35 si es activa; AF= 1,60 si es moi activa).



1. Agora que xa sabemos canta enerxía necesitamos, imos comprobar se o que comemos nunha xornada apórtanos as mesmas calorías que necesitamos .
2. Para elo, rexistraremos nunha **táboa** todo o que comemos e bebemos nunha xornada dende a mañá á noite.
3. Para coñecer o número de calorías de cada alimento teredes que empregar a base de datos de alimentos que se abre ao premer na imaxe



No caso de ter un balance enerxético positivo iso suporá que colleremos peso e perderemos peso no caso de ser negativo.

O resultado máis axeitado sería que o noso gasto enerxético estea equilibrado coa nosa inxesta calórica

¿E ti, canto gastas?



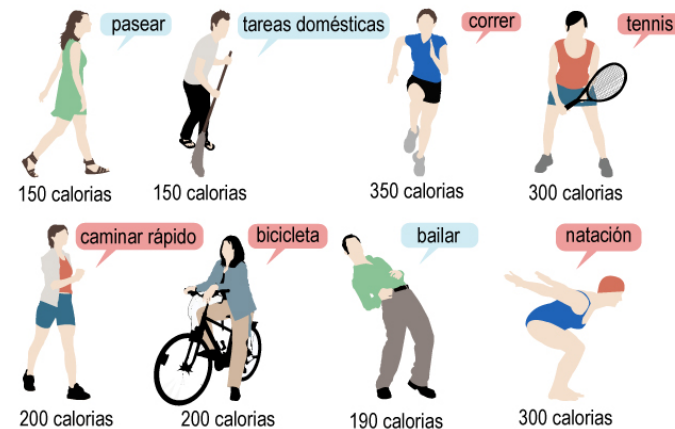
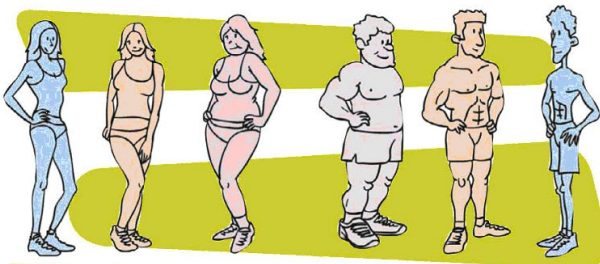
No caso de ter un balance enerxético positivo iso suporá que colleremos peso e o perderemos no caso de ser negativo. Anotade todo o que comedes en cada comida e no vos olvidades de empregar a táboa de alimentos.

Menú dun día	Productos	Calorías /100gr. ou ración	Cantidade	Nº Total de Calorías
Almorzo				
Tentenpé				
Xantar				
Merenda				
Cea				
Bebidas				
Calorías Totais do menú = _____	REE= _____ <i>(requerimento enerxético estimado)</i>		Balance calórico = (Calorías totais – REE)	_____



▲ Con todo o que fixechedes nesta actividade, agora é o momento de facer unha reflexión persoal tendo en conta estos puntos de interés:

- ❖ ¿Os teus datos de IMC e ICC son saudables?
- ❖ ¿O teu biotipo é determinante para a túa saúde?
- ❖ ¿Es una persona activa, moi activa ou sedentaria?
- ❖ ¿O teu requerimento enerxético e adecuado á túa inxesta calórica?
- ❖ ¿É necesario que mellores o teu nivel de actividade física?
- ❖ ¿É necesario que cambies os teus hábitos alimentarios ou o tipo de comidas?
- ❖ Etc.



¿E ti, canto gastas?



RÚBRICA DE AVALIACIÓN - E TÍ, ¿CÁNTO GASTAS?					
Criterios de Avaliación					
B1.2, B2.1, B2.2					
Estándares de Aprendizaxe					
PEVSB1.2.2 , PEVSB2.2.1 , PEVSB2.1.1, PEVSB2.4.1					
COMPETENCIAS CLAVE TRABALLADAS					
CMCCT / CD / CAA					
CATEGORÍAS		4	3	2	1
Paso 1- Definicións de termos		Fan a busca e elaboran a definición dos 6 termos propostos	Fan a busca e elaboran a definición de 4 termos propostos	Fan a busca e elaboran a definición de 2 termos propostos	Fan a busca e elaboran a definición de 1 termos propostos
Pasos 2- Cálculo e interpretación do IMC, ICC e REE		Resolve eficazmente os 4 datos solicitados	Resolve eficazmente 3 datos dos 4 solicitados	Resolve eficazmente 2 datos dos 4 solicitados	Resolve eficazmente 1 dos 4 solicitados
Paso 3 ·Rexistro e análise dun menú diario e do balance calórico		Rexistra e analiza o menú completo e calcula o seu balance enerxético	Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 3 comidas do menú	Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 2 comidas do menú	Rexistra e analiza alomenos de xeito completo 1 comida do menú
Paso 4- Reflexión persoal		Redacta unha axeitadamente a proba do escalón medindo todos os parámetros fisiolóxicos solicitados	Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 3 parámetros fisiolóxicos solicitados	Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 2 parámetros fisiolóxicos solicitados	Realiza axeitadamente a proba do escalón medindo axeitadamente 1 parámetros fisiolóxicos solicitados
Traballo pequeno grupo		Todos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración da búsqueda e elaboración de datos.	Todos os membros do grupo traballaron dalgunha maneira aportando datos para cubrir os datos esixidos	Algúns compoñentes do grupo non aportaron datos para solventar as tarefas	O grupo non funcionou e a búsqueda foi realizada por un ou dous compoñentes do grupo.
Traballo clase		Tódolos grupos traballaron e contribuíron por igual para a elaboración as fichas de valoración postural	Tódolos grupos traballaron dalgunha maneira aportando datos para a elaboración das fichas de valoración postural	Algúns grupos non aportaron datos para a elaboración das fichas de valoración postural	O grupo-clase non funcionou e elaboración dos cálculos e o menú de foi realizada por un ou dous pequenos grupos



CREDITOS

- Todas as imaxes empregadas foron localizadas a través do buscador <http://www.searchcreativecommons.org> con permiso para modificar e adaptar.
- Os gifs animados empregados foron extraídos de xeito grátis webs <http://www.gifsanimados.org> e <http://www.gifanimados.com>

ENLACES

- «Base de Datos BEDCA». Accedido 13 de decembro de 2016. <http://www.bedca.net/bdpub/>
- «Soundbay - Epic Future | Jamendo Music | Descargar música gratis». Accedido 13 de diciembre de 2016. <https://www.jamendo.com/track/1241876/epic-future>