

FICHA DE NUTRICIÓN

El trabajo a realizar en esta ficha consistirá en aprender a confeccionar una **“dieta equilibrada”** y además basada en las características personales de cada uno de vosotros. Para poder llevar a cabo esta dieta vamos a ir explicando por partes los pasos a seguir para confeccionarla de forma correcta:

- 1) En primer lugar vamos a tener en cuenta el **“equilibrio energético”**, es decir, para saber las calorías que vamos a tener que ingerir mediante los alimentos, necesitamos saber antes las calorías que nuestro organismo gasta diariamente. Las calorías que nuestro cuerpo consume será la suma de las calorías necesitadas por el metabolismo basal (valor mínimo de energía necesaria para llevar a cabo las funciones fisiológicas básicas) y las requeridas en función de la actividad física que cada uno realiza.

Lo primero que hay que hacer es calcular el **metabolismo basal** con la siguiente fórmula:

$$\text{Mujeres: MB} = 55 + (9,6 \cdot P) + (4,8 \cdot T) - (4,7 \cdot E)$$

$$\text{Hombres: MB} = 66 + (13,7 \cdot P) + (5 \cdot T) - (6,8 \cdot E)$$

P= peso en kilogramos.

T= estatura en cm (un error común es calcular la fórmula con la talla en metros)

E= edad en años.

- 2) Una vez que tenemos la cantidad de calorías necesarias para llevar a cabo las funciones vitales básicas, hay que añadirle las calorías que necesitaremos para llevar a cabo nuestras actividades. Para ello multiplicamos el resultado de la fórmula anterior por uno de los siguientes valores en función de la actividad realizada por cada uno:

valor	Categoría de la actividad	definición
1,20	Sedentaria	Poca o nula actividad física.
1,37	Ligera	Actividad física ligera entre 1 y 2 veces/semana.
1,55	Moderada	Actividad física moderada entre 3 y 4 veces/semana.
1,72	Muy activa	Actividad física intensa entre 5 y 6 veces/semana.
1,90	Extrema	Actividad física intensa realizada cada día.

- 3) Cuando ya sabemos el total de calorías que nuestro cuerpo necesita, lo que hay que hacer es distribuir las en función de los porcentajes adecuados para que sea una *"dieta equilibrada"*. Es decir, saber cuantas de esas calorías deben extraerse de los carbohidratos, cuantas de las grasas y cuantas de proteínas. Sabiendo que los porcentajes más adecuados son los siguientes:

Carbohidratos: 60%

Proteínas: 15%

Lípidos: 25%

Por ejemplo, si en el cálculo anterior ha resultado que hay que consumir un total de 2000 cal, la distribución sería 1200 cal de carbohidratos, 300 cal de proteínas y 500 cal de lípidos.

- 4) Ahora que ya sabemos cuantas calorías de cada nutriente hay que consumir, tenemos que conocer que cantidad en gramos equivale a cada valor en calorías. Esto se hace para calcular de forma mucho más precisa las distintas cantidades de alimentos a incluir en la dieta. Para ello debemos de aplicar las siguientes equivalencias:

1 gr de CBH = 9 cal.

1 gr de Pr = 4 cal.

1 gr de Lp = 4 cal.

Con estos valores, puedo saber que si debo de consumir 500 cal de lípidos, debería de hacer el cálculo siguiente: $500/4 = 125$ gr (esa cantidad en gramos aportará las 500 calorías).

Desayuno	25%
Comida	35%
Merienda	15%
Cena	25%

- 5) Por último se trataría de confeccionar una dieta de 5 días en la que el total de calorías ingeridas coincida de forma aproximada con la cantidad que hemos calculado anteriormente, además la cantidad de cada nutriente también debe coincidir con los valores obtenidos en estos últimos cálculos. Por último, también habrá que distribuir la cantidad de calorías totales en función de las recomendaciones indicadas en cuanto a cantidad de calorías por comida.

Ejemplo de una dieta de un día para una persona que deba ingerir 3000 calorías al día.

Carbohidratos (60%): 1800 cal.

$1800 / 9 = 200$ gr de carbohidratos

Lípidos (25%): 750 cal.

$750 / 4 = 187,5$ gr de lípidos

Proteínas (15%): 450 cal.

$450 / 4 = 112,5$ gr de proteínas

Alimentos	Carbohidratos	Lípidos	Proteínas	calorías
<u>Desayuno</u>				
200 ml del leche desnatada	9,2 gr	2,8 gr	6,4 gr	88 cal
50 gr de galletas	20 gr	5,5 gr	4,2 gr	210 cal
100 gr de barrita de cereales	63 gr	37 gr	9 gr	354 cal
200 gr de manzana (una)	28 gr	0,6 gr	1 gr	120 cal
				772 cal
<u>Comida</u>				
150 gr de lentejas	60,7 gr	11,3 gr	21 gr	520 cal
200 gr de pollo asado	1 gr	10,8 gr	45,8 gr	330 cal
100 gr de arroz tres delicias	22,5 gr	1,5 gr	3,4 gr	125 cal
100 gr de ciruela	12,9 gr	0,2 gr	0,7 gr	56 cal
				1031 cal
<u>Merienda</u>				
100 gr de pan de molde	30 gr	13,8 gr	7,8 gr	252 cal
50 gr de queso mozarella	6,6 gr	11,6 gr	12 gr	141 cal
100 gr de peras	15,8 gr	0,4 gr	0,7 gr	70 cal
				463 cal
<u>Cena</u>				
150 gr de espinacas a la crema	8 gr	16,2 gr	4,3 gr	190 cal
300 gr de pizza de atún	39,5 gr	29 gr	18 gr	480 cal
100 gr de yogurt	5,9 gr	0,2 gr	4,3 gr	69 cal
				739 cal
Cantidades totales:	323,1 gr	158,2 gr	137,09 gr	3005 cal

- 6) El trabajo **no** consiste en que confeccionéis una dieta ideal cuadrando las cantidades de cada nutriente, el total de calorías y los porcentajes de cada una de las 4 ingestas diarias. De lo que se trata es de que indiquéis los alimentos reales que consumís en un día, anotando los datos que encontraréis en el cuadro de valores nutricionales de su envase o bien buscando dichos alimentos en la web que os he dejado enlazada en el blog. Una vez que habéis llevado a cabo ese registro, tenéis que analizar vuestra dieta y ver si os pasáis o no llegáis a consumir las calorías necesarias, si las cantidades en gramos son más o menos correctas, de si distribuís de forma óptima las calorías a lo largo del día, etc.