

4. Observa la siguiente tabla de kilocalorías y calcula el promedio de kilocalorías que gastas al día.

Tabla de consumo energético para algunas actividades cotidianas en kilocalorías/hora	
Dormir	65
Estar despierto, pero acostado	77
Estar sentado, quieto	100
Caminar	200
Correr	570
Caminar muy aprisa	650
Subir escaleras	1 100

Promedio de kilocalorías que gasto al día.

.....

5. Lee los datos de la siguiente tabla y con ellos calcula la cantidad total de calorías o kilocalorías en cada uno de los siguientes casos.

Tabla de equivalencias de calorías por 1 gramo	
Carbohidratos	4 calorías
Grasas	9 calorías
Proteínas	4 calorías

- a) Pan de caja con 12 rebanadas, cada rebanada contiene 1.6 g de grasas, 25.9 g de carbohidratos y 4.2 g de proteínas.
- b) 1 kilogramo de yogurt de durazno, en 100g hay 3.4 g de proteínas, 1.7 g de grasas y 17.5 g de carbohidratos.
- c) 1 paquete de 20 galletas, 6 galletas contienen 7.6 g de grasas, 17.2 g de carbohidratos y 2.9 g de proteínas.
- d) 2 paletas de chocolate, 1 paleta contiene 50 g de grasas, 64 g de carbohidratos y 4 g de proteínas.
- e) 2 pastelitos de fresa, cada uno contiene 3.6 g de grasas, 1.8 g de proteínas y 19.7 g de carbohidratos.

6. Subraya la cantidad de kilocalorías que contiene el siguiente producto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL/NUTRICIONAL

UNA PORCIÓN: 1 barra (39g) UNA PORCIÓN DE YOGHURT Y DURAZNO APORTA:

CONTENIDO ENERGÉTICO (kcal).....140	VITAMINAS Y MINERALES (1): vitamina B1-15% (0,225 mg), vitamina B2-15% (0,255 mg), vitamina B6-15% (0,3 mg), vitamina B12-15% (0,3 µg), niacina-15% (3,0 mg), ácido fólico-15% (30 µg), hierro-15% (2,25 mg), zinc-15% (2,25 mg), calcio-25% (200 mg).
PROTEÍNAS (g)..... 2	(1) Porcentaje de la Ingesta Diaria Recomendada.
CARBOHIDRATOS DISP. (g)..... 27	UN MENSAJE PARA FOMENTAR LA BUENA SALUD
FIBRA DIETÉTICA (g)..... 1	
GRASAS (g)..... 3	
SODIO (g)..... 40	

Ingredientes de la barra: harina de trigo, azúcares, aceite vegetal, huevo, agua, salvado de trigo, carbonato de calcio, sal, color caramelo, cúrcuma, niacinamida (niacina), óxido de zinc, hierro reducido, clorhidrato de piridoxina (vitamina B6), cobalamina (vitamina B12), mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), ácido fólico. **Ingredientes relleno:** azúcares, dextrosa, agua, glicerina, duraznos, almidón, modificado de maíz y tapioca, maltodextrina, yogurth en polvo, leche entera condensada, saborizantes naturales y artificiales, pectina, sólidos de huevo, sal, jugo concentrado de durazno, dióxido de titanio, color caramelo, lecitina, sulfitos, sorbato de potasio, benzoato de sodio, amarillo #6, amarillo #5 y aceite vegetal.