

INTRODUCCIÓN A LA EXPERIMENTACIÓN EN FISIOLÓGIA ANIMAL.

1) Calcular el índice de masa corporal y decir en que situación nos encontramos

$$\text{BMI} = \text{peso(Kg)} / \text{talla(m)}^2$$

$$\text{BMI} = 78\text{kg} / (1.80\text{m})^2 = 24.74 \text{ kg/m}^2$$

Índice de masa corporal es 24.74 kg/m²

La situación es normal ya que no excede de 25.

2) Calcular cuantas calorías gastamos al día.

Calorías gastadas en reposo (hombre)

$$\text{CGR} = \text{peso (Kg)} \times 1 \times 24 \text{ (h)}$$

$$\text{CGR} = 78\text{kg} \times 1 \times 24 \text{ h} = 1872 \text{ kcal}$$

Coficiente por movimiento (hombre sedentario)

$$\text{Gasto total} = \text{CGR} \times \text{CM}$$

$$\text{Gasto total} = 1872 \text{ Kcal.} \times 1.5 = 2808 \text{ Kcal.}$$

3) Calcular cuantas calorías ingerimos en un día

DESAYUNO	GLÚCIDOS	PROTEÍNAS	GRASAS	KCALORIAS
LECHE (200ml)	9g	6g	7.2g	124 kcal
CACAO (10g)	7.7g	0.64g	0.51g	36.4 kcal
PAN (60g)	33g	4.2g	0.5g	153 kcal
PATE DE HIGADO DE CERDO (25g)	0.125g	3.55g	8.375g	90 kcal
COMIDA				
ESPAGUETIS CONTOMATE(300g)	29.1g	10.8g	8.7g	238 kcal
CARNE DE CERDO (100g)	0g	16g	25g	290 kcal
PAN (60g)	33g	4.2g	0.5g	153 kcal
MANZANA	12g	0.30g	0.35g	52 kcal
NARANJA	15.75g	1.75g	0.35g	77 kcal
MERIENDA				
PAN(60g)	33g	4.2g	0.5g	153 kcal
CHOPE DE CERDO (10g)	0g	3.65g	3.32g	44 kcal
CENA				

2 HUEVOS FRITOS (100g)	0g	5g	19.5g	232 kcal
PAN (60g)	33g	4.2g	0.5g	153 kcal
YOGURT (125g)	15.87g	4.5g	2.25g	101.25 kcal

Calcular % de glucidos

Desayuno: 49.8g

Comida: 89.85g

Merienda: 33g

Cena: 48.87g

Cantidad total: 221.52g x 4kcal = 886.08kcal

Calcular % de proteínas

Desayuno: 14.39g

Comida: 33.05g

Merienda: 7.85g

Cena: 13.7g

Cantidad total: 69.44g x 4kcal = 277.76kcal

Calcular % de grasas

Desayuno: 16.6g

Comida: 35g

Merienda: 3.8g

Cena: 22.25g

Cantidad total: 77.65g x 9kcal = 698.85kcal

CANTIDAD TOTAL DE CALORIAS INGERIDAS EN UN DÍA: 1862.69 Kcal.

4) ¿Tenemos una alimentación equilibrada en glucidos, grasas y proteínas en relación a las calorías totales?

No tengo una alimentación equilibrada. El % de grasas (37.5%) y proteínas (14.9%)son algo superior al recomendable, mientras que el de glúcidos (47.57%) es bastante inferior.

5) Calcular las kilocalorías ingeridas en cada una de las comidas que hagamos al día y su porcentaje en glúcidos, proteínas y grasas.

DESAYUNO	GLUCIDOS	PROTEINAS	GRASAS
KCALORIAS	49.8g x 4kcal =199.3 kcal	14.39g x 4kcal=57.56 kcal	16.6g x 9kcal =149.4 kcal
%	49%	14.17%	36.78%

El desayuno es casi equilibrado aunque algo deficitario en glucidos.

COMIDA	GLUCIDOS	PROTEINAS	GRASAS
KCALORIAS	89.9g x 4kcal=359.4kcal	33.1g x 4kcal=132.2kcal	35g x 9kcal=315kcal
%	44.55%	16.39%	39%

La comida no es equilibrada. Es deficitaria en glucidos y el % de proteínas y grasas es superior al recomendado.

MERIENDA	GLUCIDOS	PROTEINAS	GRASAS
KCALORIAS	33g x 4kcal=132kcal	7.85g x 4kcal=31.4kcal	3.8g x 9kcal=34.2kcal
%	66.8%	15.9%	17.31%

La merienda tampoco es equilibrada. Es deficitaria en grasas y el % de glucidos y proteínas es superior al recomendado.

CENA	GLUCIDOS	PROTEINAS	GRASAS
KCALORIAS	48.9g x 4kcal=195.5kcal	13.7g x 4kcal=54.8kcal	22.3g x 9kcal=200.3kcal
%	43.38%	12.16%	44.45%

La cena es equilibrada en proteínas y desequilibrada en glucidos (deficitario) y grasas (superior al % recomendado).

6) ¿Hay un equilibrio entre la distribución diaria de energía en las diferentes comidas?

Total calorías ingeridas: 1862.69 Kcal

Distribuidas en cuatro comidas

Desayuno: 406.26 Kcal. Lo que equivale al 21.8% de la energía total ingerida.

Comida: 806.6 Kcal. Lo que equivale al 43.3% de la energía total ingerida.

Merienda: 197.6 Kcal. Lo que equivale al 10.6% de la energía total ingerida.

Cena: 450.53 Kcal. Lo que equivale al 24.48% de la energía total ingerida.

Excepto en la cena. No existe un equilibrio entre la distribución diaria de energía en las diferentes comidas.

7) ¿Ingerimos las mismas calorías que gastamos?. Calcularlo.

Calorías ingeridas: 1862.69 Kcal.

Gasto total = CGR x CM (hombre sedentario)

Gasto total = 1872 Kcal x 1.5 = 2808 Kcal.

Parece existir un déficit de 945 Kcal. En realidad creo que no existe tal déficit pues mi peso se mantiene prácticamente constante desde hace mucho tiempo. Por lo que existe un error en el calculo calórico, el cual creo debido a haber calculado la energía sobre unas raciones menores de las ingeridas en realidad.