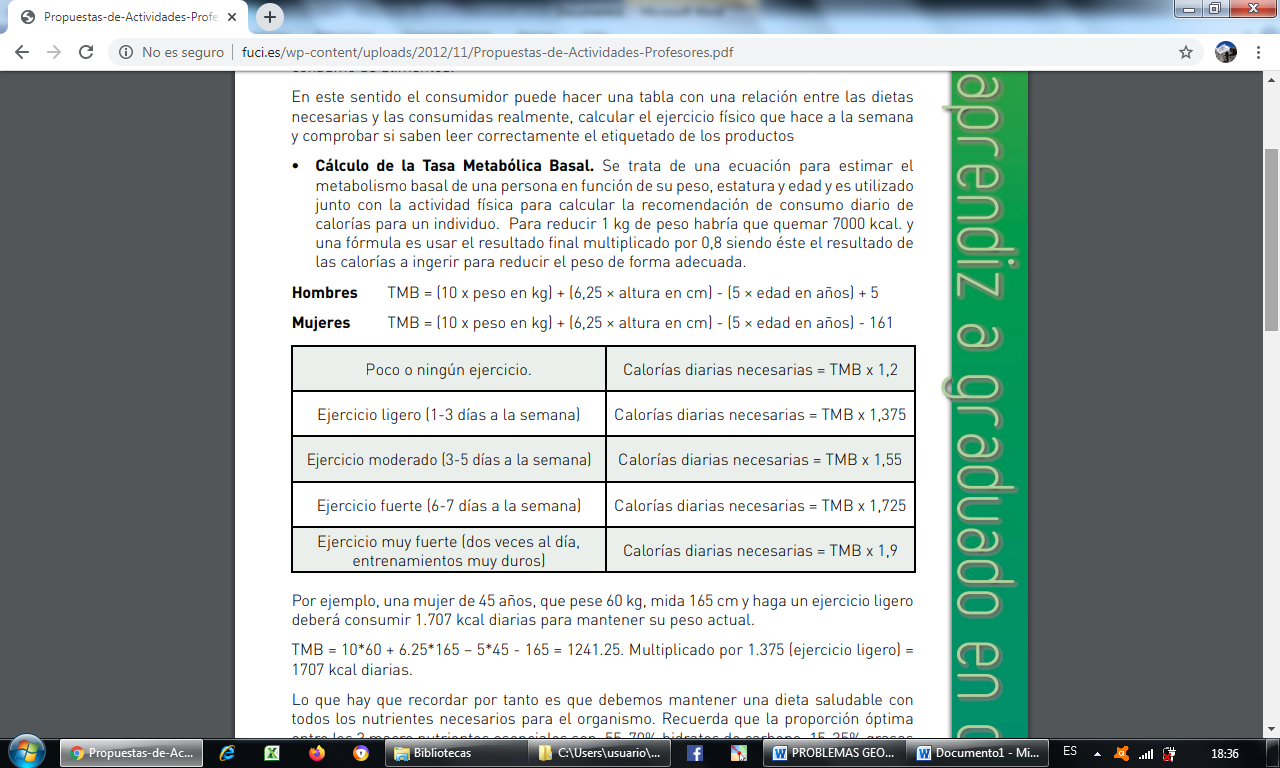
***DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA***

***IES FRANCISCO AYALA***

***ACTIVIDADES PARA LA MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA***

***ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN***

**1) Calcula tu TASA DE METABOLISMO BASAL.**



**2)** **Cálculos de CALORÍAS EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**.

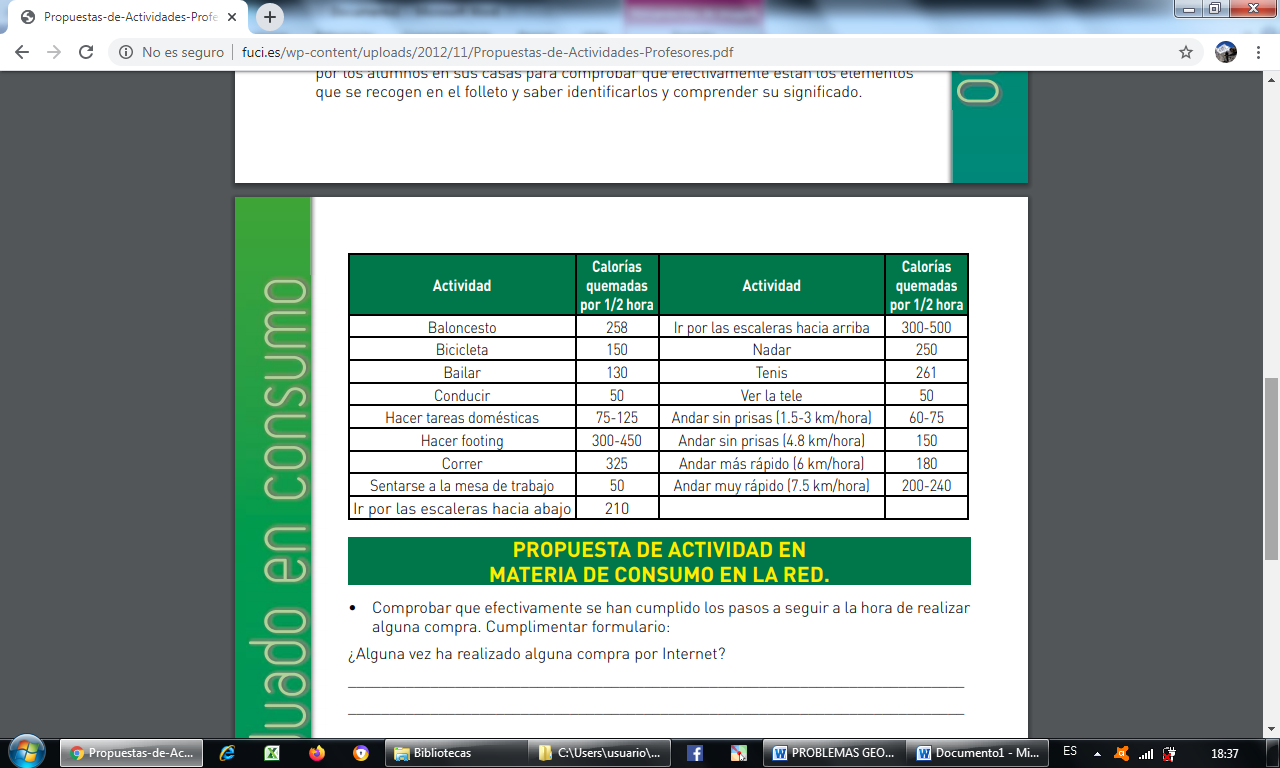
* Calcula cuántas calorías gastaría una persona que , al día:

- Anda sin prisas 45 m.

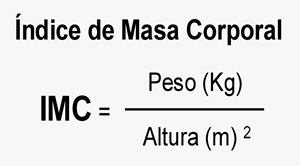
- Ve la tele durante hora y media.

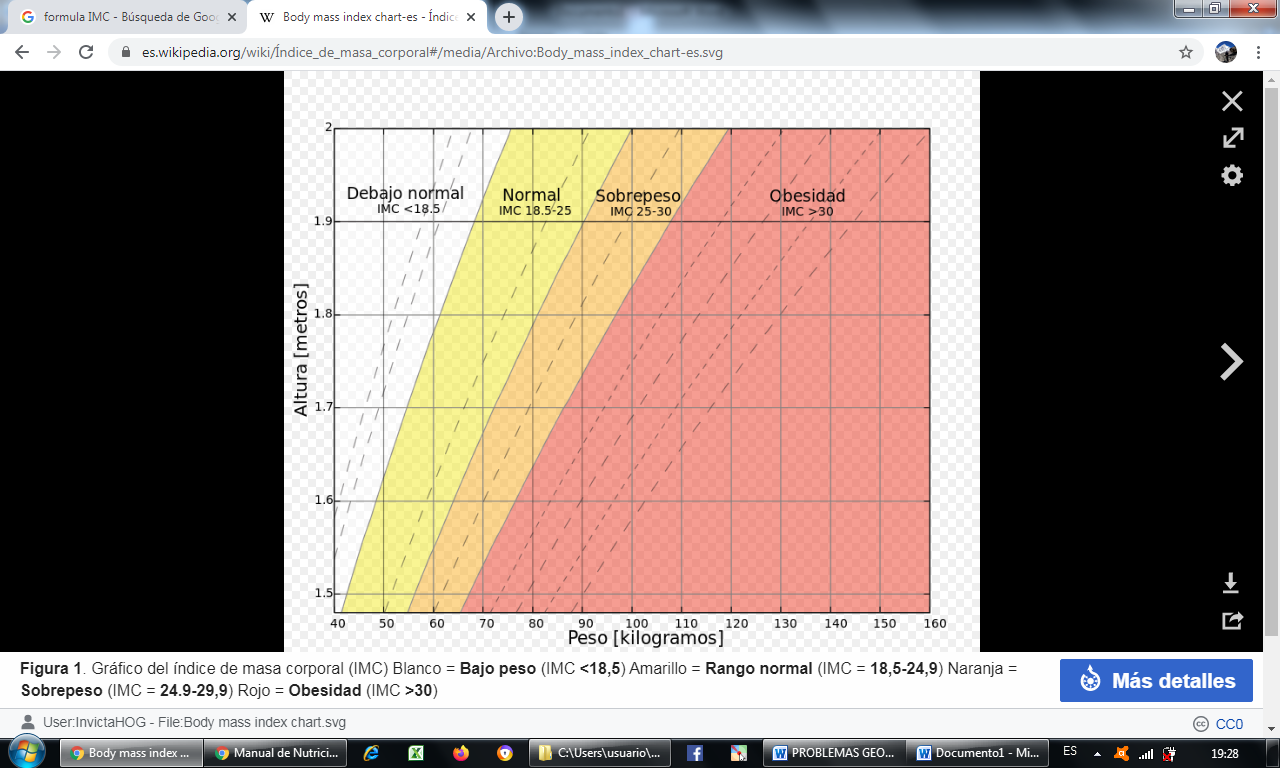
- Juega al baloncesto 1 hora

* Di cuánto tiempo necesitarías para gastar 1000 calorías jugando al baloncesto.

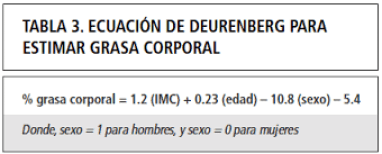


**3) Calcula tu IMC y averigua estado mediante la gráfica.**

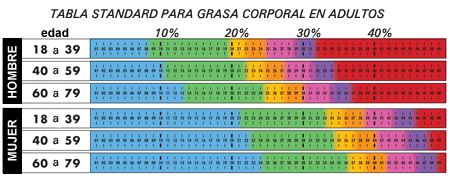




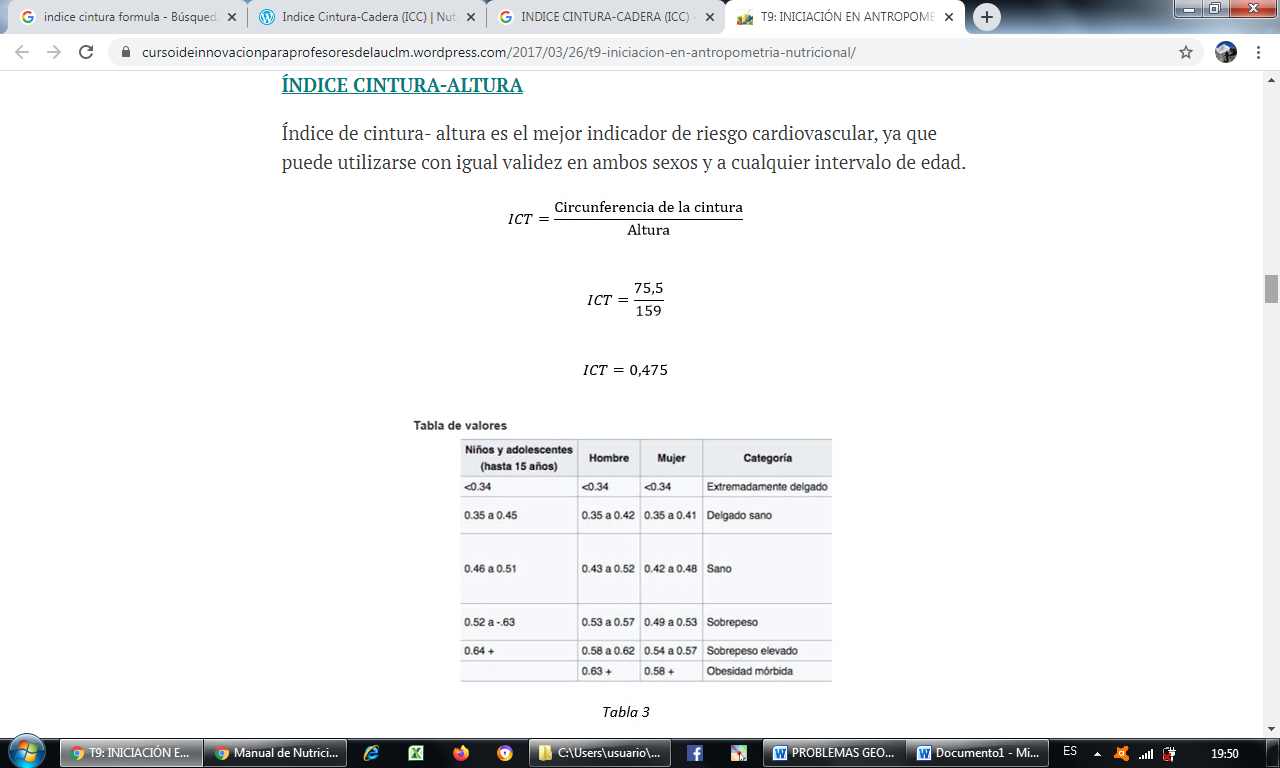
**4) Calcula tu 5% de GRASA CORPORAL mediante alguna de las fórmulas siguientes. y analiza tu estado con las tablas.**



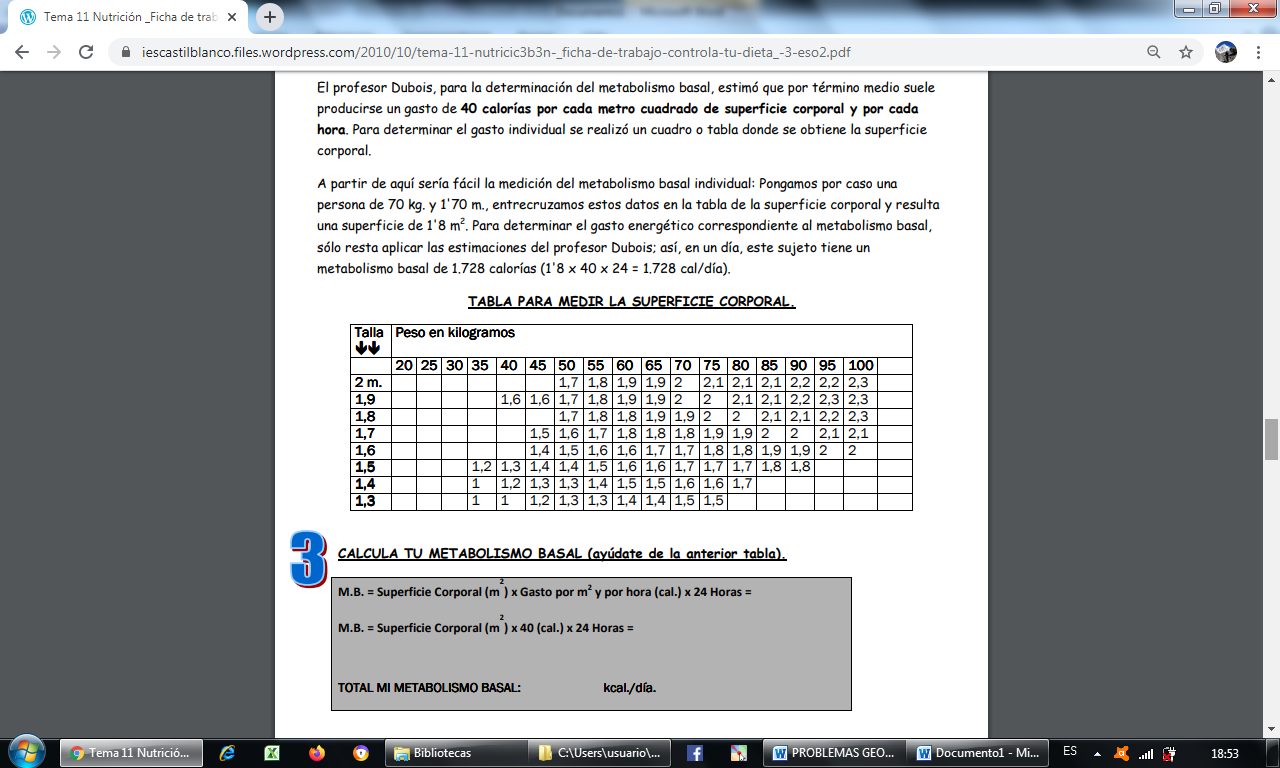
**IGC = (Peso – ((Peso x 0,85)+28-(Cintura x 0,35))) x 100 / Peso**



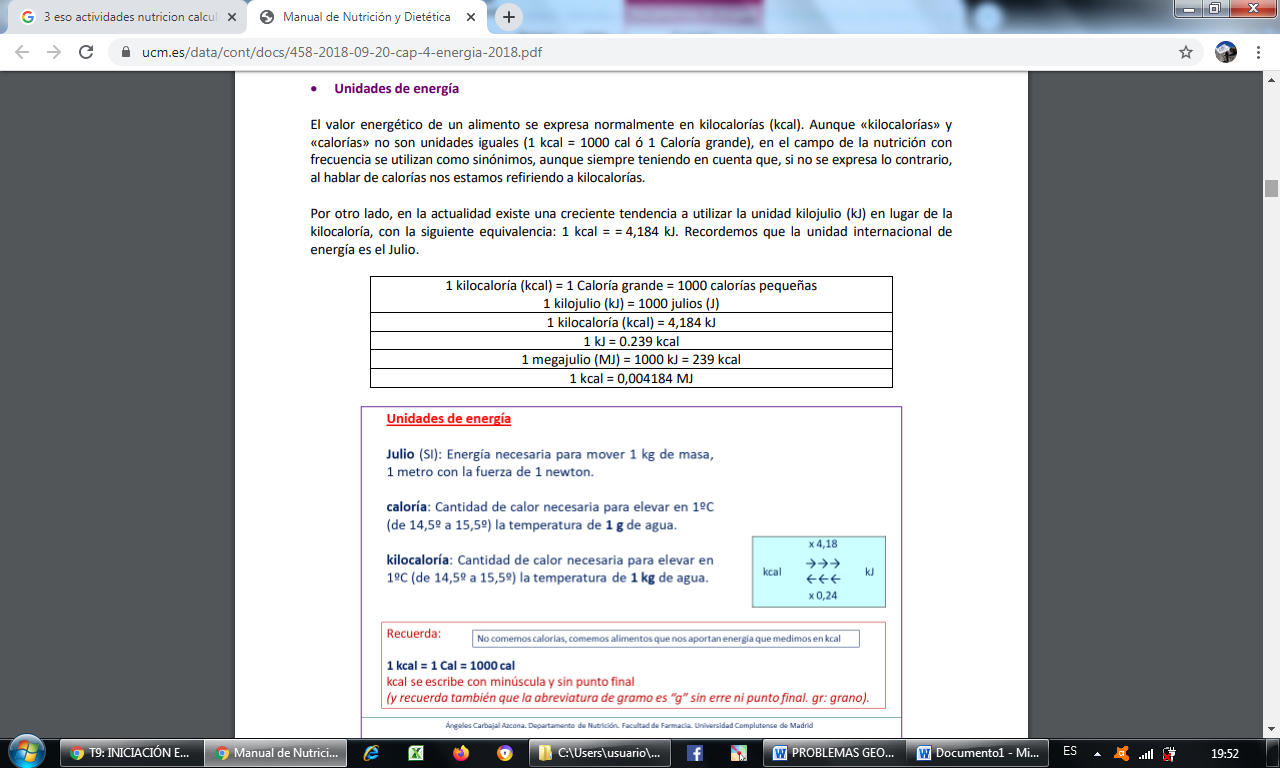
**5) Calcula tu ÍNDICE CINTURA- ALTURA ( ICT )**

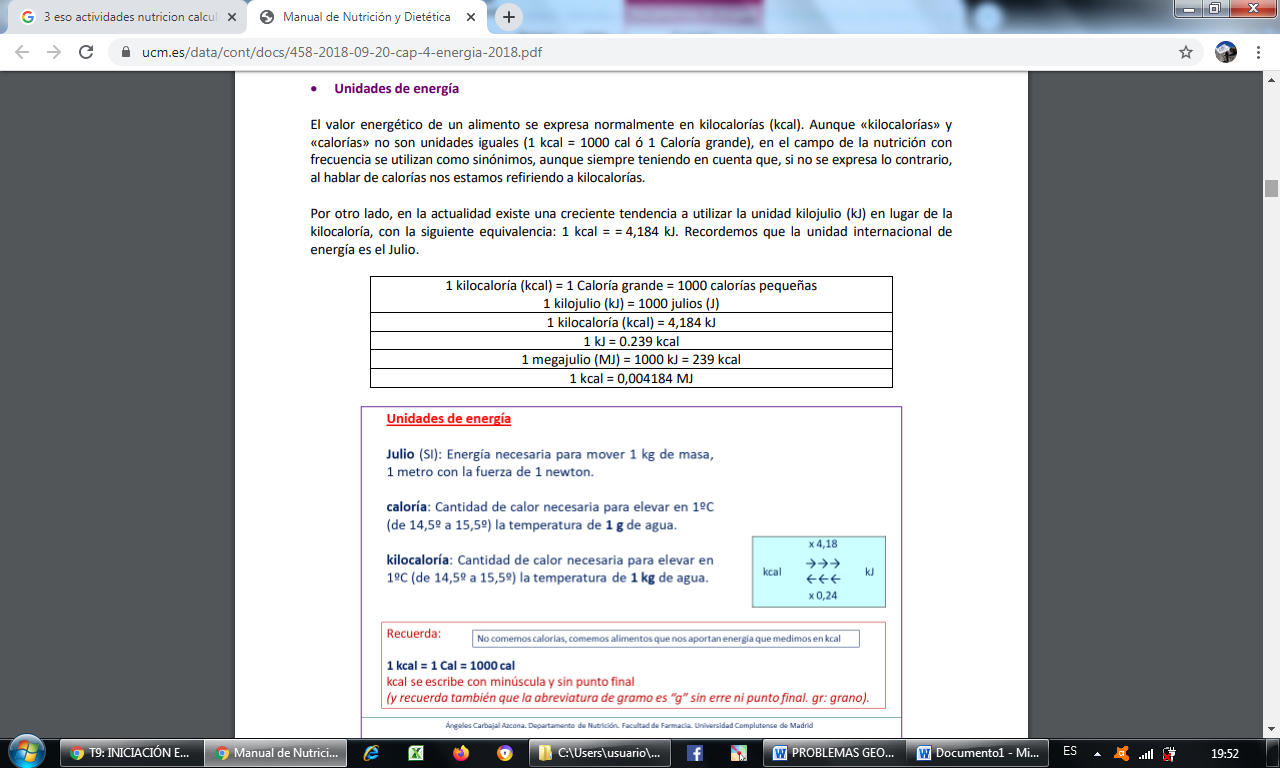


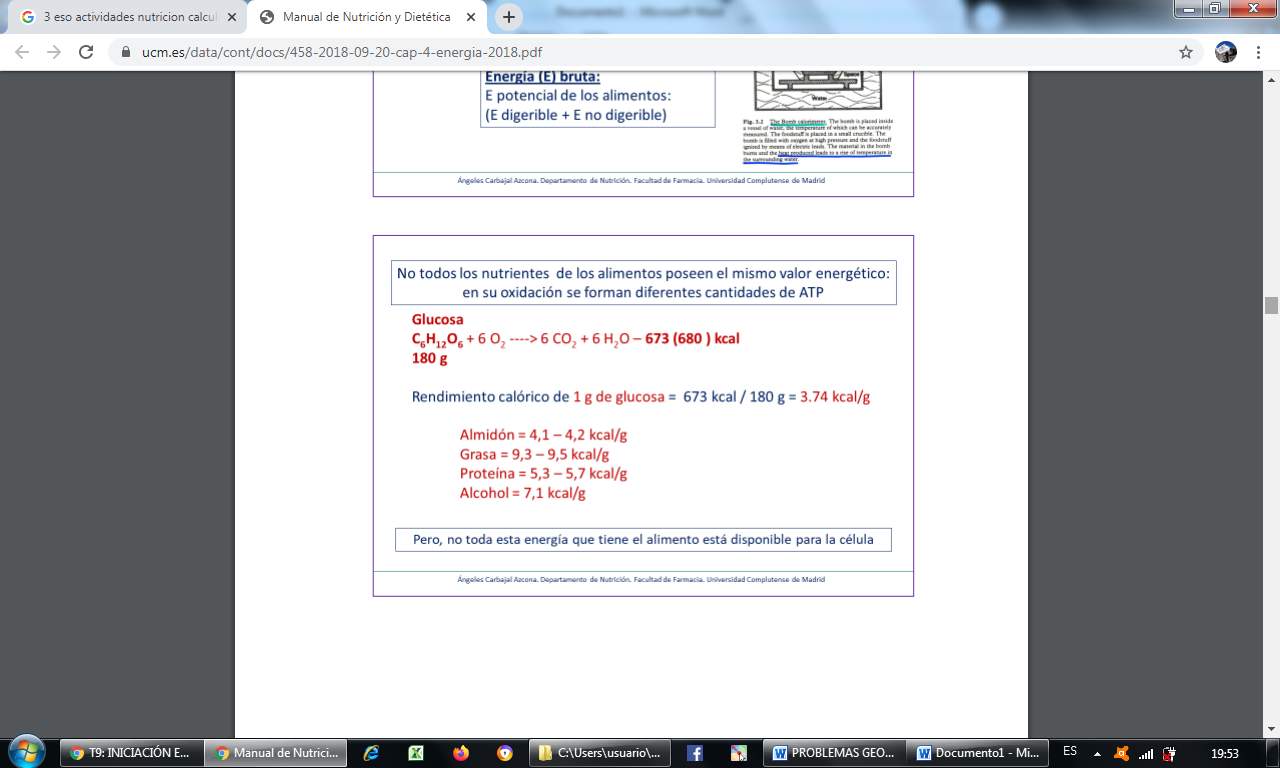
**6) CÁLCULO DEL GASTO CALÓRICO EN FUNCIÓN DE LA SUPERFICIE CORPORAL**



**7) PROBLEMAS CON UNIDADES DE MEDIDA.**







* Calcula cuántos kJ tiene un alimento con 325 kcaliene las proteínas de 200 mL de leche entera.
* Calcula cuántas Kcal t

**8) CÁLCULOS CON TABLAS DE ALIMENTOS**



Con unas tablas semejantes a la anterior se pueden realizar diversos ejercicios y actividades:

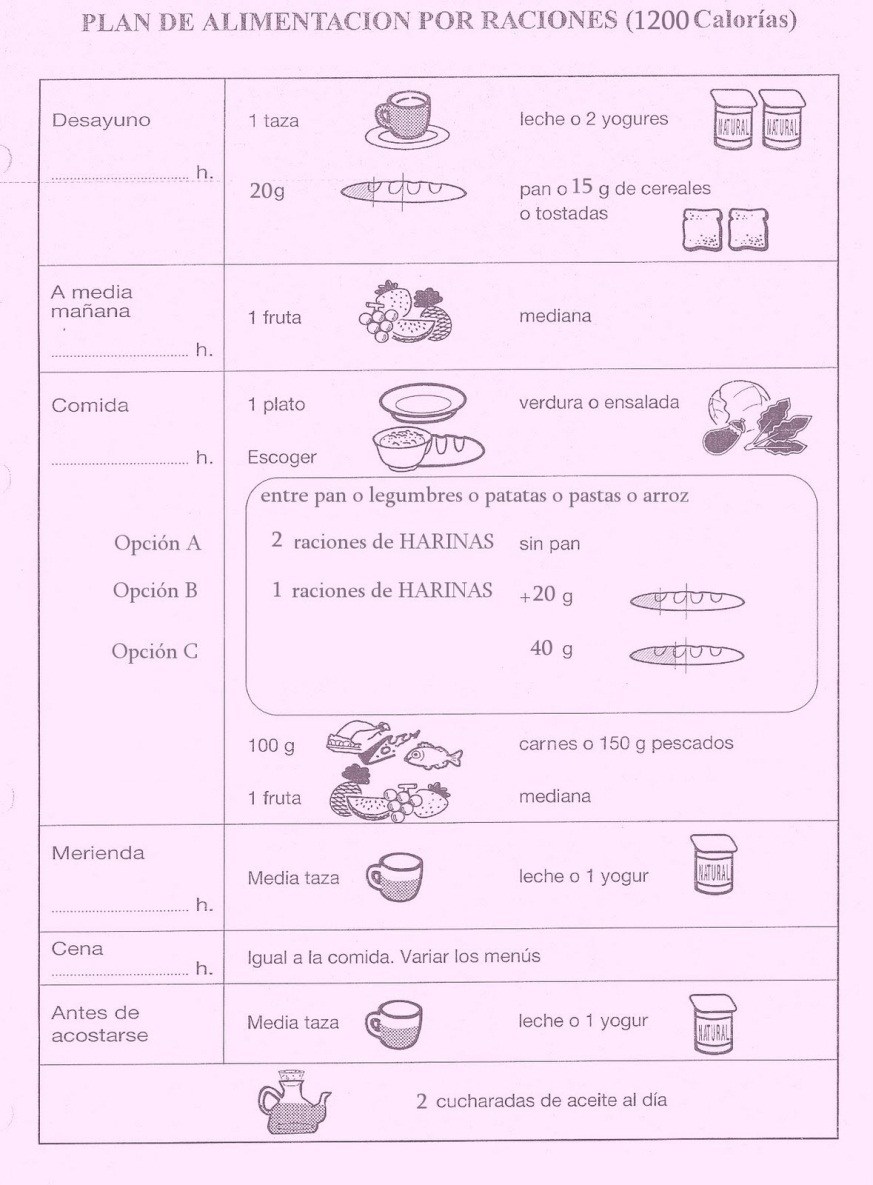
* Calcula el % de principios inmediatos que tiene la leche entera.
* Calcula cuántas proteínas, glúcidos o lípidos tomarías con 200 mL de leche entera.
* se le dice al alumno que elabore una dieta de un día. Se pide que:

- Calcule las calorías totales o parciales.

- % de algún principio inmediato por ejemplo, proteínas diarios etc.

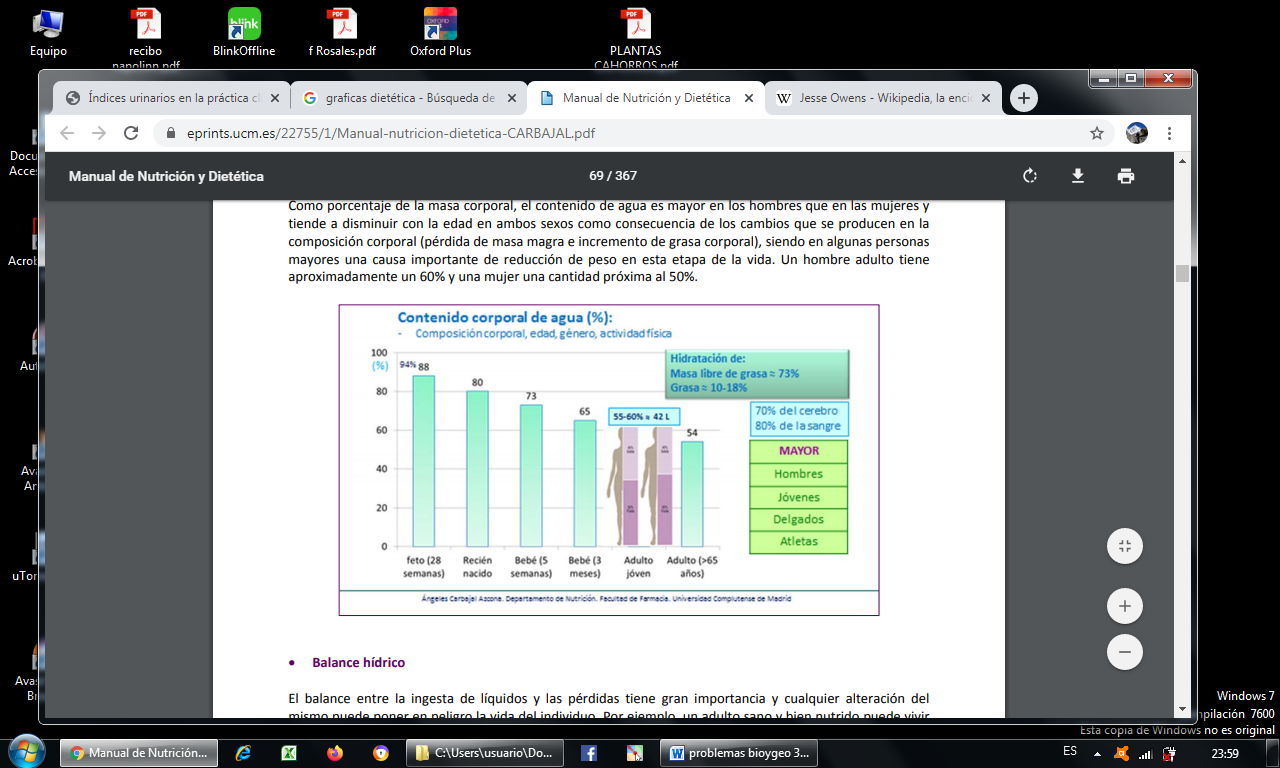
- Realiza algún tipo de gráfica ( diagrama de barras, circular, etc.) sobre algún paámetro.

-



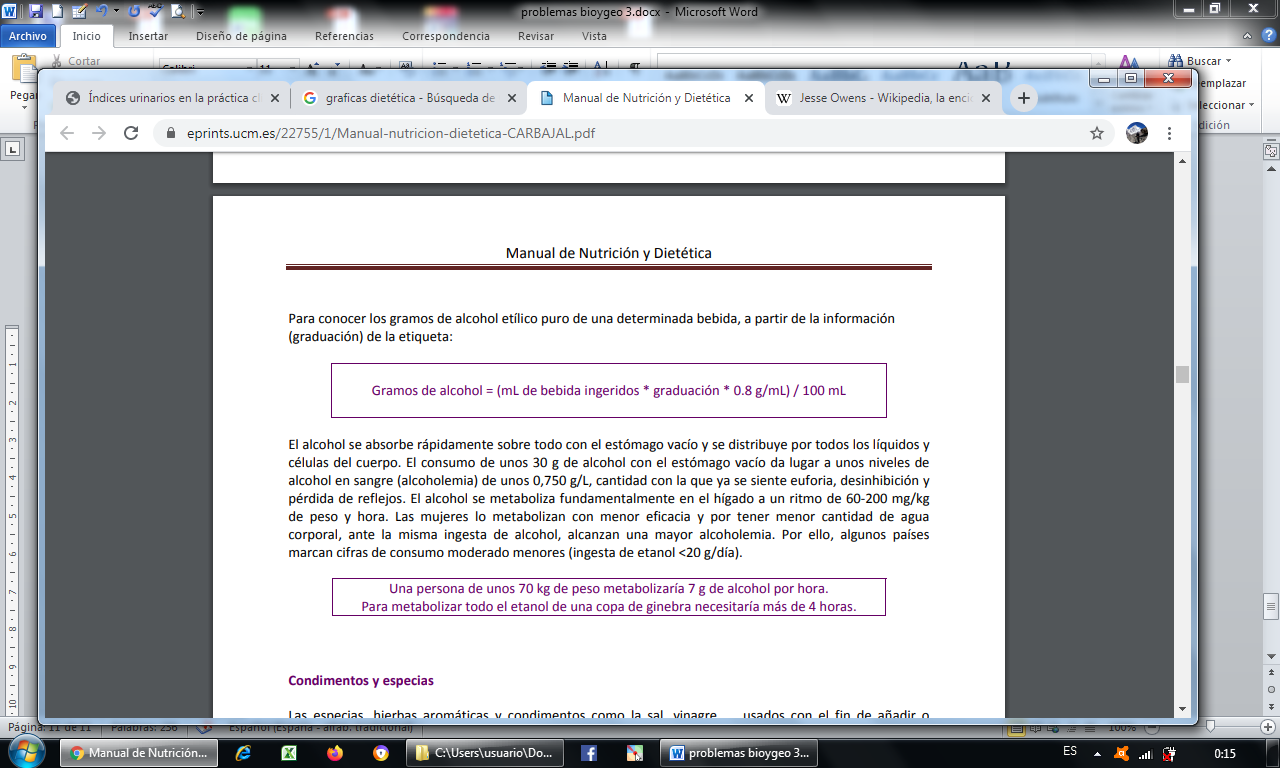
**9) CÁLCULO % DE AGUA EN EL CUERPO**

* Teniendo en cuenta tu peso, calcula cuántos kg de agua tienes en tu cuerpo.



**10) CONSUMO DE ALCOHOL**

* Calcula el contenido en alcohol en g de un vaso de cerveza de 200 mL



Ejemplo:

