

Colegio Pedro de Valdivia

Villarrica

Departamento de Ciencias

Programa de Integración Escolar

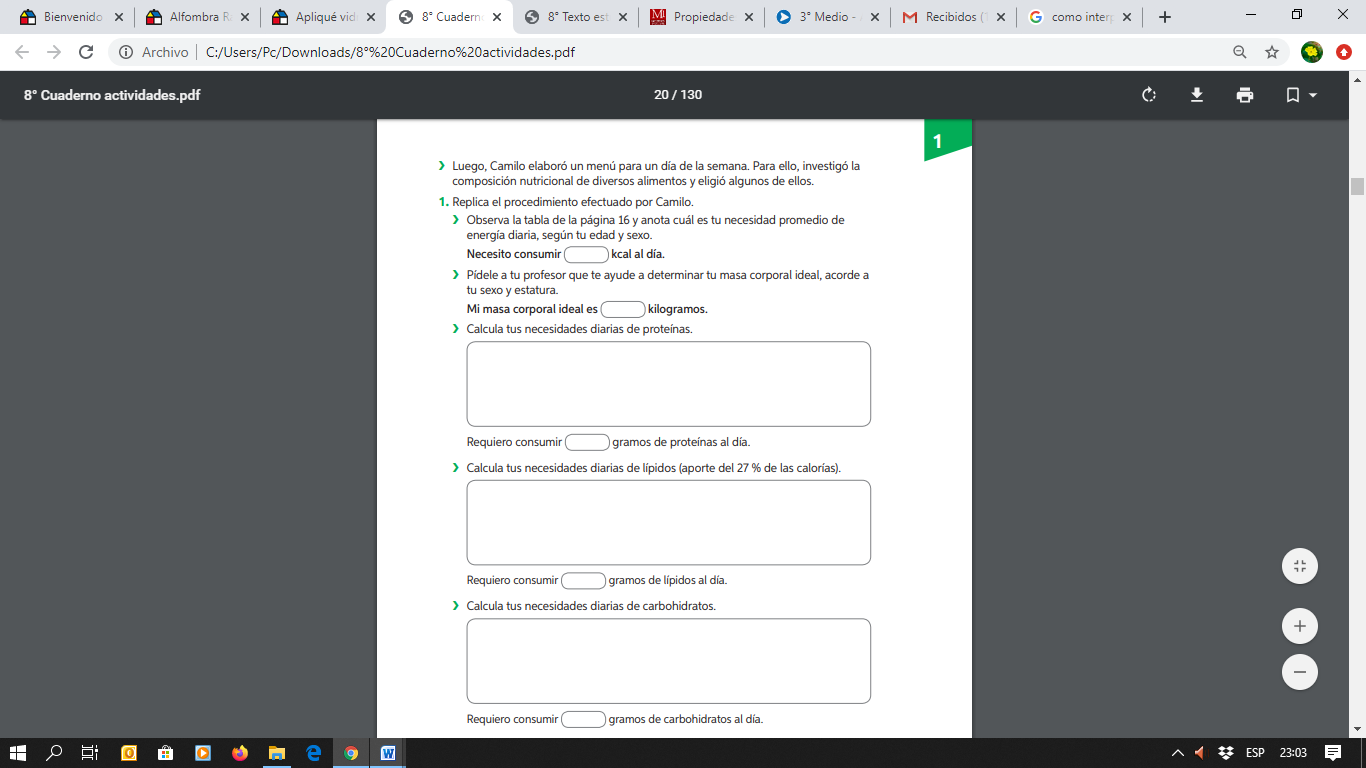
Ed. Macarena Guzmán C.

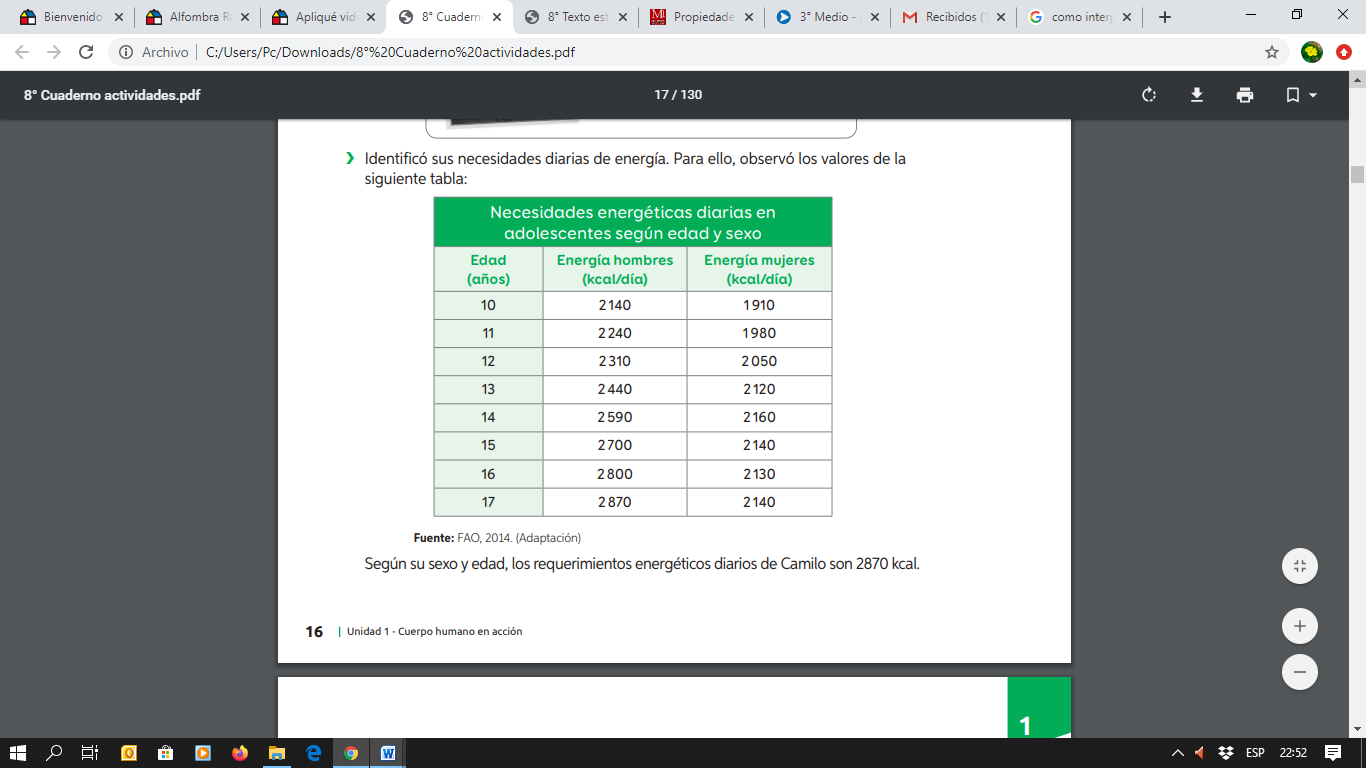
Lectura de los textos

Libro de actividades pág. 16 a la 19

**Actividad Opcional: En la Página 19 debes aplicar lo leído ¿Cómo lo hago?**

Tabla de la página 16, para responder la cantidad de kilocalorías que debes consumir al día según tu edad, y sexo.



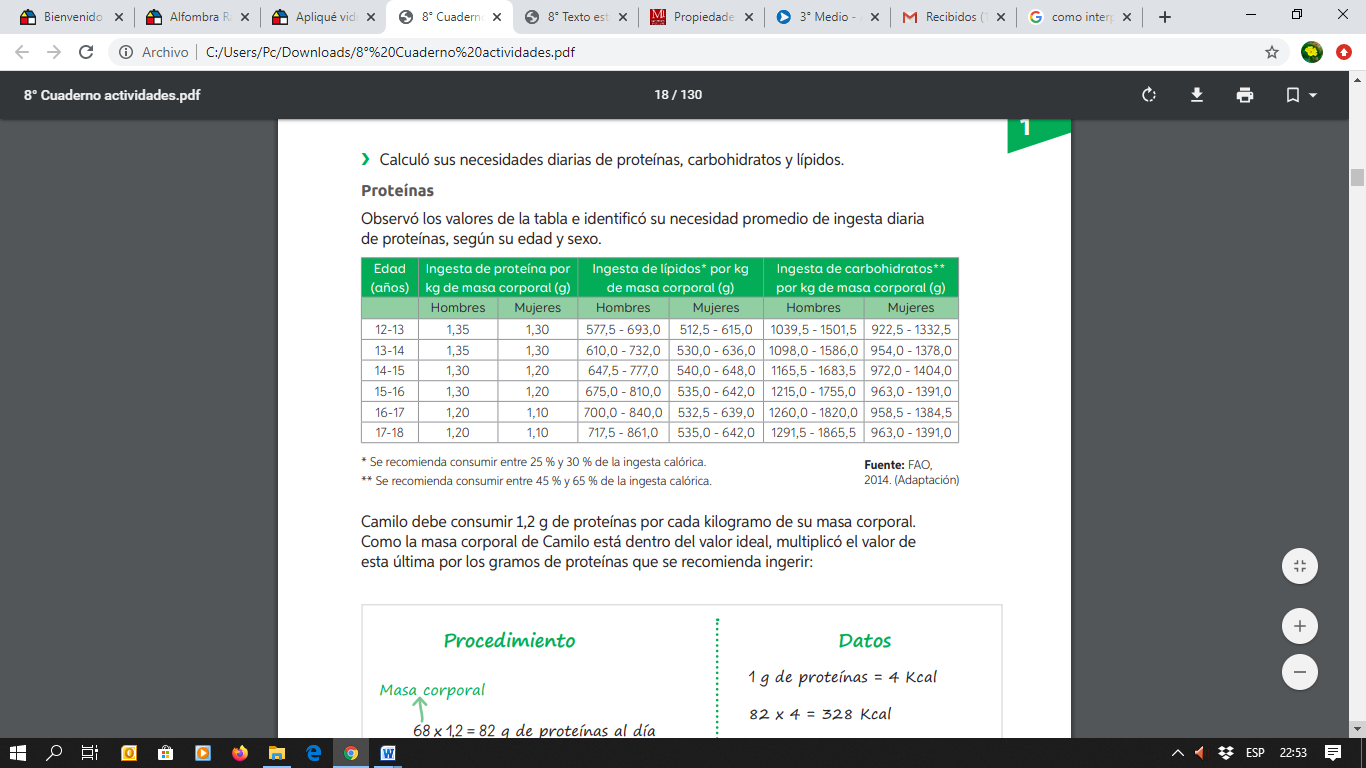


**Puedes ingresar a uno de estos link para calcular tu peso ideal: debes ingresar tu estatura, sexo, peso y actividad física**

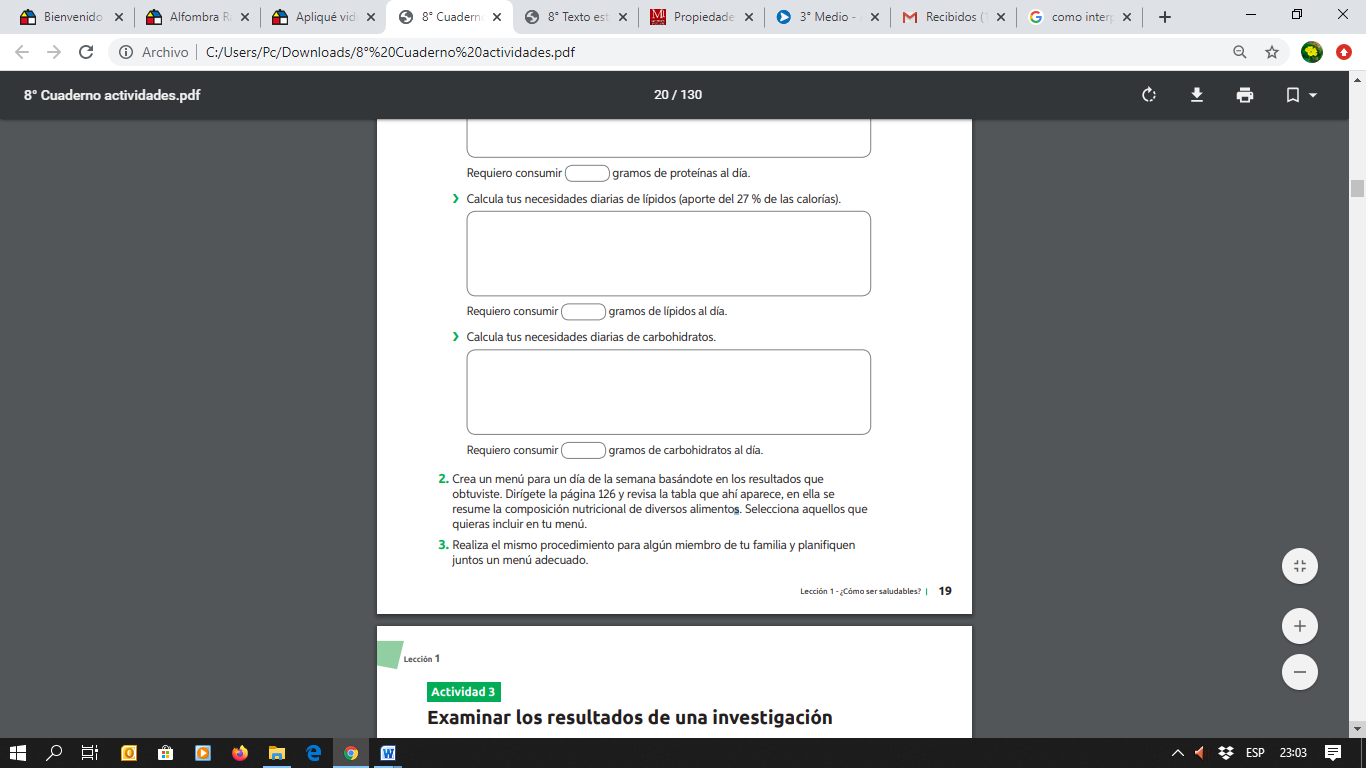
<http://www.calculopesoideal.com/>

<http://www.colmena.cl/calcula-tu-peso-ideal/>

Observando la tabla debes identificar tu edad, y luego determinar cuál es la ingesta diaria que necesitas de proteínas, lípidos y carbohidratos, según los procedimientos que se ejemplifican a continuación:



|  |
| --- |
| **Fórmulas** |
| **Calcular Proteínas** |
|  |
| **Calcular Lípidos** |
|  |
| **Calcular Carbohidratos** |
|  |

**Elige un día y completa la tabla de menú para solo un día de la semana.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menú** | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** | **DOMINGO** |
| **Desayuno** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Almuerzo** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Colación** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Cena** |  |  |  |  |  |  |  |

