**Ejemplo de tabla para una merienda**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Alimento | gr | Proteínas  x17 | | Lípidos  x38 | | Glúcidos  x17 | | TOTAL g | TOTAL  KJ | TOTAL Kcal |
|  |  | g | KJ | g | KJ | g | KJ |  |  |  |
| Pan | 150 | 12 | 204 | 0 | 0 | 84 | 1428 | 96 | 1632 | 388.57 |
| Manteq | 9 | 0 | 0 | 7.47 | 283.86 | 0 | 0 | 7.47 | 283.86 | 67.59 |
| Yogurt | 120 | 4.2 | 71.4 | 5.4 | 205.2 | 6.6 | 112.2 | 16.2 | 388.8 | 92.57 |
| Almend. | 50 | 10 | 170 | 26.75 | 1016.5 | 1.75 | 29.75 | 38.5 | 1216.25 | 289.58 |
| TOTAL | 329 | 26.2 | 445.4 | 39.62 | 1505.56 | 92.35 | 1569.95 | 158.17 | 3520.91 | 838.31 |

**Preguntas**

1. **¿Qué cantidad de glúcidos, lípidos y proteínas aporta esa merienda?**

Glúcidos: 92.35 g

Lípidos: 39.62 g

Proteínas: 26.2 g

1. **¿Cuánta energía aporta?**

Aporta 3520.91 kJ

1. **¿Es adecuada la procedencia de la energía en función a cada tipo de nutriente? Rectifícala si no es correcta**

Los porcentajes del total de la energía que aporta cada nutriente son:

Glúcidos: 1569.95x100/3520.91= 44,59%

Lípidos: 1505.56 x100/3520.91= 42.76%

Proteínas: 445.4 x100/3520.91= 12.65%

Hemos estudiado que, aproximadamente, la procedencia debe ser: glúcidos 55%, lípidos 30% y proteínas 15%, por lo tanto a esta merienda le sobran lípidos y le faltan glúcidos y proteínas.

Una opción sería sustituir parte de las almendras o la mantequilla, que aportan muchos lípidos, por pan, que sólo aporta glúcidos y proteínas.

1. **El aporte calórico ¿es adecuado para la merienda de una niña que se ha calculado que necesita 12300 KJ/día? ¿Y para un niño que necesita 3000 kcal diarias?**

La merienda debe aportar aproximadamente el 15% de la energía diaria, por lo que para las necesidades de la niña tendría que aportar: 12300x0.15= 1845kJ, puesto que aporta 3520.91 KJ podemos afirmar que la merienda aporta una cantidad excesiva de energía, concretamente 3520.91-1845= 1675.91 KJ en exceso.

En el caso del niño: 3000x0.15= 450 Kcal debería aportar su merienda y esta supone 838.31 Kcal, por lo que también es excesiva para él, concretamente sobran

838.31-450= 388.31 Kcal