

## Requerimientos nutricionales y energéticos

- Ejercicios

---

1. La tasa metabólica basal depende de:

I. Edad

II. Sexo

III. Actividad física

A) Solo I

B) Solo II

C) Solo I y II

D) I, II y III

2. ¿Cuál de los siguientes nutrientes son los más usados por el cuerpo si se quiere correr una maratón?

I) Vitaminas y minerales.

II) Carbohidratos

III) Grasas

IV) Proteínas

A) I y II

B) II y III

C) II y IV

D) II, III y IV

3. ¿Cuál de los siguientes alimentos puede considerarse como regulador?
- A) Cereales
  - B) Pepino
  - C) Pollo
  - D) Merluza
  - E) Huevos
4. ¿Cuáles de las siguientes opciones corresponde a ejemplos de alimentos energéticos?
- A) Papa, aceite y harina
  - B) Leche, huevo y carne
  - C) Naranja, leche y aceite
  - D) Harina, huevo y lechuga
  - E) Pepino, papa, carne y pescado

5. Según el etiquetado nutricional del queso mantecoso, ¿cuál es el aporte de proteínas que entregan dos porciones de queso?

<b>INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>		
<b>Porción: 1 rebanada (30 g)</b>		<b>Queso mantecoso</b>
<b>Porciones por envase: 15</b>		
	<b>100 g</b>	<b>1 porción</b>
<b>Energía (kcal)</b>	335	101
<b>Proteínas (g)</b>	21	6
<b>Grasa total (g)</b>	27	8
Grasa saturada (g)	20	6
Ácidos grasos trans (g)	◆	◆
Grasa monoinsat (g)	7	2
Grasa poliinsat (g)	1	0
<b>Colesterol (mg)</b>	64	19
<b>Hidratos de carbono disponibles (g)</b>	2	1
<b>Sodio (mg)</b>	1000	300

**Fuente: Minsal**

- A) 21 g
- B) 6 g
- C) 12 g
- D) 670 calorías

- Respuestas

---

1. C

2. B

3. B

Alimentos energéticos constructores y reguladores es la denominación que se le da a los alimentos de acuerdo al efecto que tienen en el cuerpo humano. Los alimentos reguladores son aquellos que contribuyen con el proceso de regulación del metabolismo. Son ricos en nutrientes minerales, vitaminas y todas las sustancias que el cuerpo requiere para funcionar de forma correcta. Aquí se pueden encontrar las frutas vegetales y el agua

4. A

Los alimentos que se consideran energéticos es decir fuentes de energía son tanto los carbohidratos como los lípidos estos últimos son fuente de energía a largo plazo por ello de la lista sugerida son energéticos la papa el aceite y la harina: papa y harina son carbohidratos y el aceite lípido.

5. C