

En este trabajo se busca que valoréis uno de los aspectos fundamentales en el mantenimiento de nuestra salud, como es el Balance Energético, para lo cual se va a valorar por un lado la ingesta calórica y por otro lado el gasto energético.

Este trabajo va a ser valorado y calificado tanto para el segundo como para el tercer trimestre. En este segundo trimestre se va a evaluar el apartado de la ingesta calórica, y en el tercer trimestre todo lo concerniente al gasto energético y a las conclusiones del trabajo. Esto va a aparecer de manera más específica y clarificadora, en el siguiente guión del trabajo donde se va a explicar lo que debéis realizar en cada apartado.

GUIÓN DEL TRABAJO.

Ingesta Calórica.

Deberéis realizar un resumen de los alimentos consumidos durante una semana, divididos por momento de la Ingesta (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y otros) y en donde desglosaréis las calorías que cada alimento os está aportando. Además debéis añadir una gráfica (la tipología es a vuestra elección, con el único requisito que sea visible y clarificadora) de cómo evoluciona vuestra dieta a lo largo de la semana, para posteriormente valorar en el apartado final, ciertas cuestiones relativas a vuestra dieta.

También tendréis que tener en cuenta, aunque no se valore para esta primera parte del trabajo, la relación de proteínas, grasas y carbohidratos que presentan los distintos alimentos.

Parece mucho y en época de exámenes finales, pero tranquilos se os ofrecen dos alternativas para realizar este trabajo.

La primera de ellas es a partir de las **tradicionales tablas de alimentos**, en donde se desglosa cada alimento con sus valores nutricionales.

La segunda, es aprovecharnos de dos **Apps** que podemos tener en nuestro dispositivo móvil o en el ordenador, donde ellas introduciendo el alimento te dan todos estos valores que se van a requerir para realizar el trabajo, incluyendo la representación gráfica de la semana. Estamos en un mundo digital, así que porque no aprovecharlo.

Además en estas aplicaciones se incluye desde pizzas del Domino's, natillas de todas las marcas existentes en el mercado, o canelones de un supermercado específico. Eso sí, la rica paella de tu padre del domingo, o el bocata de jamón con tomate que a mitad de tarde siempre apetece no aparecen como tales, pero sí aparece la opción "casero" que seguro se aproxima mucho a las delicias que ingerís en vuestras casas.

El tema de las cantidades y raciones también preocupa, pero no os agobiéis se os dará una referencia de ración típica por alimento, y si vosotros sois de los que os ponéis el plato hasta arriba, o de los que preferís que no rebose, no os preocupéis, que unos gramos de diferencia tampoco van a arruinar este trabajo. El objetivo es que adquiráis una herramienta para gestionar de manera saludable vuestra alimentación, no que seáis exactos con los gramos y calorías que ingerís el cabo del día.

Si no las conocéis en clase se explicaran y además se os va a aportar un documento, donde se explica cómo trabajar con ellas.

Las dos aplicaciones son **FatSecret** y **Myfitnesspal**.

Gasto Calórico.

Metabolismo Basal. Para calcular este valor podéis aprovechar las dos ecuaciones que se os aportan en los apuntes de la materia u otras que a partir de una Búsqueda Bibliográfica confirméis que están validadas y aprobadas.

Actividad Física Realizada. Acordaros que en los apuntes se os ha indicado que a ese valor del Metabolismo Basal debéis sumarle un porcentaje en función de si vuestro Estilo de Vida es Sedentario, Activo o Muy Activo.

Además de ello, en los Apuntes también tenéis el gasto calórico que producen ciertas Actividades Físicas. Deciros que en las Aplicaciones que se van a utilizar para valorar la ingesta de alimentos, también aparece un apartado donde podéis incluir la Actividad Realizada y la misma App, os va a indicar el Gasto Calórico que esta Actividad supone.

Si encontráis alguna web, libro, artículo donde salga alguna tabla que relacione este deporte, Actividad Física, etc. con el Gasto Calórico, no dudéis en aportarlo, ya sabéis que el Profesor está encantado de aprender de vosotros, de vuestros conocimientos y en especial, de vuestras ganas por participar y mejorar.

Recomendaciones según Modalidad Deportiva.

Desde la Educación en general, y desde la Educación Física en particular, se busca que los Aprendizajes sean trasladables a vuestro día a día, y este trabajo no va a ser menos. Muchos practicáis algún deporte, y ya sabéis que cada Deporte presenta unos requerimientos de energía.

En función del deporte practicado, se deben seguir unas recomendaciones en la Ingesta de los Nutrientes, y vosotros deberéis indicar si se cumplen o no, y reflexionar sobre los datos obtenidos.

Conclusiones y Reflexiones del Trabajo.

Aquí responderéis a una serie de Cuestiones acerca del Trabajo, que van desde valorar si vuestra balanza energética está equilibrada, si la ingesta calórica esta correctamente repartida a lo largo del día, si se realiza una ingesta similar o varía en algún día en particular, etc.

CALENDARIO DEL TRABAJO.

Ahora se os muestra una tabla con las fechas de entrega de las diferentes partes del Trabajo.

TIPO DE TAREA	TAREA	FECHA DE ENTREGA
Ingesta Calórica	Resumen Alimentación Semanal	Semana del 12 al 18 de marzo
Gasto Calórico	Metabolismo Basal + Actividad Diaria	Semana del 9 al 13 de abril
	Recomendaciones según Modalidad Deportiva	
Entrega Final.	Conclusiones y Reflexiones	Semana del 16 al 20 de abril