

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES EN MATERIA DE ALIMENTACIÓN. “CONSUMIDOR CONOCE LO QUE COMES”.

Las actividades que se proponen van encaminadas a facilitar la comprensión del alumnado y a darles una ampliación de la información con el fin de asentar las bases de un buen consumo de alimentos.

En este sentido el consumidor puede hacer una tabla con una relación entre las dietas necesarias y las consumidas realmente, calcular el ejercicio físico que hace a la semana y comprobar si saben leer correctamente el etiquetado de los productos

- **Cálculo de la Tasa Metabólica Basal.** Se trata de una ecuación para estimar el metabolismo basal de una persona en función de su peso, estatura y edad y es utilizado junto con la actividad física para calcular la recomendación de consumo diario de calorías para un individuo. Para reducir 1 kg de peso habría que quemar 7000 kcal. y una fórmula es usar el resultado final multiplicado por 0,8 siendo éste el resultado de las calorías a ingerir para reducir el peso de forma adecuada.

Hombres $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$

Mujeres $TMB = (10 \times \text{peso en kg}) + (6,25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$

Poco o ningún ejercicio.	Calorías diarias necesarias = $TMB \times 1,2$
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = $TMB \times 1,375$
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = $TMB \times 1,55$
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = $TMB \times 1,725$
Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)	Calorías diarias necesarias = $TMB \times 1,9$

Por ejemplo, una mujer de 45 años, que pese 60 kg, mida 165 cm y haga un ejercicio ligero deberá consumir 1.707 kcal diarias para mantener su peso actual.

$TMB = 10 \times 60 + 6,25 \times 165 - 5 \times 45 - 165 = 1241,25$. Multiplicado por 1.375 (ejercicio ligero) = 1707 kcal diarias.

Lo que hay que recordar por tanto es que debemos mantener una dieta saludable con todos los nutrientes necesarios para el organismo. Recuerda que la proporción óptima entre los 3 macro nutrientes esenciales son: 55-70% hidratos de carbono, 15-35% grasas y 10-15% de proteínas.

- **Cálculo del ejercicio semanal.** En el folleto se dispone de una lista de ejercicios y sus calorías quemadas. Lo ideal es hacer un ejercicio físico diario programado. Generalmente es mejor realizar ejercicios largos a cortos aunque los primeros tengan menor intensidad. Y una aproximación a una tabla de ejercicio-kcal, para un adulto de unos 70 kg de peso es (Tabla en la otra página):
- Igualmente como actividad se puede atender a las etiquetas de productos recogidas por los alumnos en sus casas para comprobar que efectivamente están los elementos que se recogen en el folleto y saber identificarlos y comprender su significado.

Actividad	Calorías quemadas por 1/2 hora	Actividad	Calorías quemadas por 1/2 hora
Baloncesto	258	Ir por las escaleras hacia arriba	300-500
Bicicleta	150	Nadar	250
Bailar	130	Tenis	261
Conducir	50	Ver la tele	50
Hacer tareas domésticas	75-125	Andar sin prisas (1.5-3 km/hora)	60-75
Hacer footing	300-450	Andar sin prisas (4.8 km/hora)	150
Correr	325	Andar más rápido (6 km/hora)	180
Sentarse a la mesa de trabajo	50	Andar muy rápido (7.5 km/hora)	200-240
Ir por las escaleras hacia abajo	210		

PROPUESTA DE ACTIVIDAD EN MATERIA DE CONSUMO EN LA RED.

- Comprobar que efectivamente se han cumplido los pasos a seguir a la hora de realizar alguna compra. Complimentar formulario:

¿Alguna vez ha realizado alguna compra por Internet?

Si no lo ha hecho, ¿cual ha sido la razón? ¿Lo haría alguna vez?

Si ha comprado por Internet, ¿ha seguido todos los pasos?

Compruebe, de haberlo realizado, que posee el justificante de compra y todos los elementos necesarios por si fuera necesario plantear alguna reclamación.

Si ha comprado en Internet, ¿ha tenido algún problema? Si ha sido así, explíquelo.

Esta publicación ha sido subvencionada por el
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
Instituto Nacional del Consumo.



El contenido de esta publicación
es responsabilidad exclusiva de la Asociación