



EXERCICI. ANÀLISI DE LA QUALITAT NUTRITIVA DE L'ESMORZAR

OBJECTIU:

Has de fer l'anàlisi nutricional dels aliments que ingereixes pel matí, quan esmorzes a casa, i a l'hora del pati, quan esmorzes a l'institut. Partirem de la base de que quan dines, cap allà les 15h, han passat unes 8h des de que t'has aixecat i que vas a dormir cap allà les 23h. És a dir, analitzaràs els aliments ingerits per a una tercera part d'un dia de cada dia. Després extrapolaràs per al conjunt del dia i es compararan els resultats obtinguts amb allò que es recomana.

MÈTODE

1. Pren nota detallada de tot allò que has menjat/menjaràs fins l'hora de dinar.

Si menges p.ex. un entrepà de pernil, aquest porta el pa, el pernil, el tomàquet, l'oli..
En el cas de productes empaquetats, feu foto de les etiquetes

Aliment:	Quantitat aprox.:

2. Obriu des de la pàgina web/codi QR aquesta [calculadora nutricional](#) del Centro de investigación de endocrinología y nutrición clínica.



Aneu introduint els aliments i quantitats del vostre quadre, es va creant una llista a la part dreta.

1. Si teniu aliments industrials que no trobeu a la calculadora, els afegireu després.
2. Un cop estigui tot introduït, cliqueu a "ir a composició total"
3. Descarregueu els resultats de l'aplicació en forma de full d'excel. Afegiu la informació que correspon a les etiquetes i que no heu pogut trobar a la calculadora nutricional.
4. S'afegiran columnes amb les fórmules adients per tal de fer els càlculs que calen i obtenir els resultats finals.
5. Pugeu el document al Classroom.

RESULTATS I CONCLUSIONS

Per tal d'analitzar correctament si el vostre esmorzar és nutritiu i equilibrat, heu de tenir en compte informació que podeu buscar al llibre de text o al document que trobareu penjat a la pàgina web:

La dieta ha de contenir un % de glúcids, un% de lípids i un % de proteïnes

La teva despesa energètica mitjana és aprox. kcal/dia

Es recomana un aport diari d'uns mg de calci al dia

Es recomana un aport diari d'uns de vitamina D al dia

No es recomana més d'uns g al dia de sucre (sacarosa)

Es recomana un màxim d'uns mg de colesterol diaris

Es recomana uns g de fibra cada dia

Es recomana ingerir més lípids insaturats que saturats

Escriu a continuació una anàlisi detallada del teu esmorzar, indicant tot allò que observes que se separa d'allò que és recomanable.