

## Actividad 2

### Problemas sobre el manejo de tablas de composición de alimentos

*Recuerde que puede haber pequeñas diferencias en los resultados en función de las tablas de composición de alimentos utilizadas.*

1. Calcule la parte comestible de 2 cogollos de lechuga. ¿Qué cantidad de energía, macronutrientes, fibra, ácido fólico, vitamina A y Potasio, aportan?
2. Calcule el contenido en energía, proteínas, lípidos, calcio, sodio y vitamina D de 1 lata de bonito en aceite (peso escurrido 82 g).
3. Calcule el contenido en energía, proteínas, hidratos de carbono, lípidos, ácidos grasos poliinsaturados, potasio, colesterol y grasas trans de 6 nueces.
4. Calcule el contenido de energía, macronutrientes, fibra, calcio, retinol y vitamina D del siguiente menú: 250 g de espinacas; 20 g de aceite de oliva; 200 g de sardinas; 60 g de pan blanco de trigo; 125 g de yogur natural entero; 150 ml de vino.
5. ¿Qué porcentaje de las necesidades energéticas diarias quedarían cubiertas con el siguiente desayuno que consume una mujer de 65 años, 1.68 m de estatura, 70 kg de peso y actividad ligera?: leche entera (250 ml), azúcar (10 g), pan blanco (40 g), mantequilla (15 g), mermelada (15 g), naranja (200 g).
6. ¿Qué cantidad de acelga habría que comprar para consumir 400 µg de ácido fólico? ¿Qué cantidad del mismo alimento cocinado haría falta para aportar 30 mg de vitamina C? Supongamos unas pérdidas de vitamina C por el cocinado del 50% de la que originalmente se encuentra en el alimento.
7. ¿Qué alimentos de los citados a continuación aportan más fibra: 150 g de espinacas, espárragos, alcachofas, pan integral, espaguetis, y copos tostados y azucarados de maíz?
8. ¿Qué cantidad de piña habría que comprar para consumir 500 mg de potasio?
9. Calcule, para los 6 alimentos siguientes, el contenido en calcio por ración: leche de vaca entera (200 ml); queso manchego curado (30 g), queso de Burgos (70 g), pan blanco (80 g), acelga (250 g), sardinas (150 g), sardinas en aceite (70 g).
10. ¿Qué cantidad de alcohol y de energía aportan 50 g (ml) de brandy? ¿Qué porcentaje representa la energía del alcohol, suponiendo una ingesta total de 2300 kcal?