

Prueba Saber

Nombre: _____ Grado _____

Fecha: _____



Decimales

Cálculo de las calorías

A menos que se esté tratando de ganar o perder peso, la energía recibida por la alimentación debería quedar equilibrada por el consumo. La diversidad de estilos de vida de la gente es muy grande, lo que exige diferentes ingresos energéticos, así como variación en el contenido energético de los alimentos.

Tanto el potencial energético de los alimentos como el consumo de energía de las personas suelen medirse en calorías. El azúcar, por ejemplo, puede aportar unas 4 calorías por gramo; al dormir, por otra parte, se consumen alrededor de 1,1 calorías por minuto.

Necesidades energéticas

Observa la información aquí consignada:

Actividad	Calorías consumidas por minuto
Dormir	1,1
Lavarse y vestirse	2,8
Caminar (lenta - rápidamente)	2,9 - 5,2
Estar sentado	1,5
Estar de pie	1,9
Tareas domésticas ligeras	3
Jardinería	4,8
Ir en bicicleta (lenta - rápidamente)	4,5 - 11
Jugar tenis	7,1
Jugar fútbol	8,9
Jugar squash	10





Según la información mostrada:

1. En la mañana en actividades como lavarse, vestirse y caminar rápidamente consumimos alrededor de:

- a. 8 calorías.
- b. 5,7 calorías.
- c. 2,4 calorías.
- d. 0,1 calorías.

2. Es correcto afirmar que:

- a. Dormir consume más calorías que ir en bicicleta rápidamente.
- b. Caminar rápidamente consume más calorías que jugar tenis.
- c. Caminar rápidamente, consume 2,3 calorías más que caminar despacio.
- d. Caminar rápidamente, consume 2,3 calorías menos que caminar despacio.

3. Si realizáramos todas las actividades propuestas en la tabla, el total de calorías que perderíamos sería:

- a. Entre 38,5 y 47,3 calorías.
- b. Menos de 45 calorías.
- c. Más de 60 calorías.
- d. Entre 4,8 y 57,3 calorías.

4. Si jugamos fútbol durante una semana, el total de calorías perdidas sería:

- a. 623 calorías.
- b. 6,23 calorías.
- c. 62,3 calorías.
- d. 0,623 calorías.



Ingresos de energía

La alimentación diaria recomendada para la mayor parte de los adultos y adolescentes sanos ronda en torno a las 2 000 calorías para las mujeres y unas 2 700 para los hombres; estas cifras varían considerablemente con la ocupación de cada cual.

Algunos ejemplos del contenido energético de los alimentos.

- Leche: 640 calorías/litro.
- Cereales de desayuno: 100 calorías/30 gramos.
- Cerdo asado: 240 calorías/30 gramos.
- Huevo cocido: 80 calorías.
- Huevo revuelto: 170 calorías.



5. Para obtener 600 calorías, una mujer debe desayunar:

- a. Un litro de leche.
- b. 180 gramos de cereal.
- c. 60 gramos de cereal, un huevo cocido y medio litro de leche.
- d. Opciones b o c.

6. Para obtener la mitad de las calorías recomendadas para el hombre, éste debe consumir:

- a. $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 60 gramos de cereal y un huevo cocido.
- b. $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 90 gramos de cereal, un huevo revuelto.
- c. $\frac{1}{2}$ de litro de leche, 30 gramos de cereal y 60 gramos de cerdo asado.
- d. $\frac{1}{2}$ de litro de leche, 60 gramos de cereal y 30 gramos de cerdo asado.

7. ¿Cuál de los siguientes desayunos aporta más calorías al cuerpo humano?

- a. $\frac{1}{4}$ de litro de leche, 3 huevos revueltos, 30 gramos de cereal.
- b. $\frac{1}{4}$ de litro de leche, 2 huevos revueltos, 60 gramos de cereal.
- c. $\frac{2}{4}$ de litro de leche, 1 huevo revuelto, 30 gramos de cereal.
- d. $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 2 huevos revueltos, 60 gramos de cereal.

8. Cuál de los siguientes desayunos aporta menos calorías al cuerpo humano:

- a. $\frac{1}{4}$ de litro de leche, 3 huevos revueltos, 30 gramos de cereal.
- b. $\frac{1}{4}$ de litro de leche, 2 huevos revueltos, 60 gramos de cereal.
- c. $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 1 huevo revuelto, 30 gramos de cereal.
- d. $\frac{3}{4}$ de litro de leche, 2 huevos revueltos, 60 gramos de cereal.

