

## “QUÍMICA DE LA ALIMENTACIÓN”

AUTORÍA <b>MARÍA LEÓN PELÁEZ</b>
TEMÁTICA <b>El metabolismo basal y la dieta semanal</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO...</b>

### Resumen

En el presente artículo vamos a realizar un estudio detallado de las calorías tras la realización de diferentes actividades llevadas a cabo durante los días de la semana. Se ha tomado como muestra el peso de 75 kilos para la realización de este estudio y actividades cotidianas que se hacen con normalidad a lo largo del día.

Por otra parte, hemos realizado una dieta semanal comparando los resultados de las calorías aportadas por la dieta semanal y las gastadas según las actividades incluidas en dicho artículo.

### Palabras clave

- Metabolismo basal
- Dieta semanal

### 1. LOS DÍAS DE LA SEMANA

SÁBADO:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	660'	0'02	75	990
ASEO	65'	0'05	75	243'7
ESTAR SENTADO	140'	0'03	75	315
DESAYUNO	30'	0'03	75	67'5
ESTUDIAR	120'	0'03	75	202'5
COMER	60'	0'03	75	270



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 58 – DICIEMBRE DE 2012

TV	60'	0'03	75	135
CAFETERÍA	60'	0'03	75	135
JUGAR AL FÚTBOL	60'	0'14	75	630
TUMBADO DESPIERTO	30'	0'02	75	45
SALIR A LOS BARES	130'	0'13	75	1267'5
				<b>4301'5</b>

DOMINGO:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	780'	0'02	75	1170
ASEO	30'	0'05	75	112'5
ESTAR SENTADO	190'	0'03	75	427'5
COMER	60'	0'03	75	135
ESTUDIAR	60'	0'03	75	135
CENAR	30'	0'03	75	67'5
PASEAR	60'	0'04	75	180
CUIDAR EL JARDIN	60'	0'09	75	405
TUMBADO DESPIERO	60'	0'02	75	90
CONducIR	80'	0'04	75	240
				<b>2962'5</b>

LUNES:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	480'	0'02	75	720
ASEO	60'	0'05	75	225
ESTAR SENTADO	300'	0'03	75	675



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 58 – DICIEMBRE DE 2012

DESAYUNAR	10'	0'03	75	22'5
COMER	55'	0'03	75	123'7
CENAR	90'	0'03	75	202'5
TV	110'	0'03	75	247'5
ANDAR LENTO	50'	0'07	75	262'5
SUBIR ESCALERAS	3'	0'25	75	56'25
BAJAR ESCALERAS	2'	0'10	75	15
COCINAR	5'	0'05	75	18'75
JUGAR AL FÚTBOL	120'	0'14	75	1260
TUMBADO DESPIERTO	60'	0'02	75	90
				<b>3918'7</b>

MARTES:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	720'	0'02	75	1080
ASEO	30'	0'05	75	112'5
ESTAR SENTADO	360'	0'03	75	81'
DESAYUNO	30'	0'03	75	67'5
COMER	25'	0'03	75	56'25
CENAR	30'	0'03	75	67'5
TV	80'	0'03	75	180
BARRER	30'	0'03	75	67'5
FREGAR EL SUELO	30'	0'07	75	157'5
ANDAR LENTO	30'	0'07	75	157'5
ESTAR DE PIE	20'	0'03	75	45
TUMBADO DESPIERTO	50'	0'02	75	75



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 58 – DICIEMBRE DE 2012

				<b>2876'2</b>
--	--	--	--	---------------

MIÉRCOLES:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	480'	0'02	75	720
ASEO	30'	0'05	75	112'5
ESTAR SENTADO	230'	0'03	75	517'5
DESAYUNO	10'	0'03	75	22'5
COMER	180'	0'03	75	405
CENAR	90'	0'03	75	202'5
TV	90'	0'03	75	202'5
HACER LA CAMA	5'	0'06	75	22'5
SUBIR ESCALERAS	2'	0'25	75	37'5
BAJAS ESCALERAS	1'	0'10	75	7'5
ANDAR LENTO	50'	0'07	75	262'5
COCINAR	10'	0'05	75	37'5
TUMBADO DESPIERTO (LEER)	120'	0'02	75	180
				<b>2527'5</b>

JUEVES:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	630'	0'02	75	945
ASEO	15'	0'05	75	56'25
HACER LA CAMA	7'	0'06	75	31'5
ESTAR SENTADO	140'	0'03	75	31'5



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 58 – DICIEMBRE DE 2012

DESAYUNO	10'	0'03	75	22'5
COMER	20'	0'03	75	45
CENA	60'	0'03	75	135
TV	60'	0'03	75	135
ESTUDIAR	120'	0'03	75	270
PASEAR	40'	0'04	75	120
ANDAR LENTO	10'	0'07	75	52'5
SUBIR ESCALERAS	2'	0'25	75	37'5
BAJAS ESCALERAS	1'	0'10	75	7'5
CONducIR EL COCHE	150'	0'04	75	450
				<b>2622'7</b>

VIERNES:

ACTIVIDADES	TIEMPO	KCAL	PESO	TOTAL
DORMIR	570'	0'02	75	855
ASEO	30'	0'05	75	112'5
ESTAR SENTADO	300'	0'03	75	675
DESAYUNO	10'	0'03	75	22'5
COMER	60'	0'03	75	135
CENAR	10'	0'03	75	22'5
ESTUDIAR	40'	0'03	75	90
CAFETERÍA	180'	0'03	75	405
CINE	120'	0'03	75	270
ANDAR LENTO	20'	0'07	75	105
CONducIR COCHE	50'	0'04	75	150
TUMBADO	60'	0'02	75	90

DESPIERTO				
				<b>2932'5</b>

## 2. LA DIETA

### SÁBADO:

El total de kcal. gastadas el sábado son de 4301'2 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 4746'9 kcal.

	ALIMENTOS	GRAMOS	KCAL
<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'92
	PAN	200	516
	MANTEQUILLA	50	373'5
	ZUMO DE NARANJA	250	97'5
			<b>TOTAL= 1164'42</b>
<b>ALMUERZO</b>	ARROZ	200	724
	POLLO	250	278
	PATATAS	110	79
	LECHUGA	170	14
	CEBOLLA	120	25
	TOMATE	50	8'5
	ACEITE	3	25'5
	YOGURT	100	73
		<b>TOTAL= 1227</b>	
<b>MERIENDA</b>	PAN	200	516
	QUESO	100	420
	JAMÓN COCIDO	100	352
		<b>TOTAL=1288</b>	
<b>CENA</b>	PIZZA	425	994'5
	YOGURT	100	73
		<b>TOTAL=1067'5</b>	

**DOMINGO:**

El total de kcal. gastadas el domingo son de 2962'5 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 3509'9 kcal.

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>KCAL</b>
<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'92
	ZUMO DE NARANJA	250	97'5
			<b>TOTAL= 274'9</b>
<b>ALMUERZO</b>	ACEITE	3	25'5
	LECHUGA	170	14
	CEBOLLA	120	25
	PEZ ESPADA	200	211'4
	PULPO	125	57
	PAN	100	258
			<b>TOTAL=590'9</b>
<b>MERIENDA</b>	PAN	200	516
	QUESO	100	420
	JAMÓN COCIDO	100	352
			<b>TOTAL=1288</b>
<b>CENA</b>	SALCHICHAS	150	337'5
	PAN	200	516
	PATATAS	200	906
	QUESO	100	420
	YOGURT	100	73
			<b>TOTAL=1356'1</b>

**LUNES:**

El total de kcal. gastadas el lunes son de 3918'7 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 4069'4 kcal.

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>KCAL</b>
--	------------------	---------------	-------------



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 58 – DICIEMBRE DE 2012

<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'92
	PAN	200	516
	MANTEQUILLA	50	373'5
			TOTAL=808'9
<b>ALMUERZO</b>	LENTEJAS	200	628
	CARNE DE CERDO	200	504
	PAN	100	258
	YOGURT	100	73
			TOTAL1463
<b>MERIENDA</b>	PAN	200	516
	QUESO	100	420
	JAMÓN COCIDO	100	352
			TOTAL=1288
<b>CENA</b>	SOPA	200	98
	CROQUETAS	150	184'5
	SALCHICHÓN	50	227
			TOTAL=509'5

#### MARTES:

El total de kcal. gastadas el martes son de 2876'2 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 2976'6 kcal.

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>KCAL</b>
<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'92
	PAN	200	516
	MANTEQUILLA	50	373'5
			TOTAL=808'9
<b>ALMUERZO</b>	SALCHICHAS	250	162'5
	PATATAS	4	14'9
	CERDO	100	258
	MANTEQUILLA	50	373'5
			TOTAL=808'9
<b>MERIENDA</b>	PAN	100	258
	FOEI-GRASS	50	226'5
			TOTAL=484'5
<b>CENA</b>	ALBÓNDIGAS	100	310



	MAYONESA	40	287'2
	YOGURT	100	73

### MIÉRCOLES:

El total de kcal. gastadas el miércoles son de 2527'5 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 2671'2 kcal.

	ALIMENTOS	GRAMOS	KCAL
<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'9
	ZUMO DE NARANJA	250	97'5
			TOTAL=274'9
<b>ALMUERZO</b>	GARBANZOS	200	658
	SARDINAS	140	145
	PAN	100	258
	YOGURT	100	73
		TOTAL=1134	
<b>MERIENDA</b>	YOGURT	100	73
			TOTAL=73
<b>CENA</b>	PANCETA	110	376
	PATATAS	100	453
	MAYONESA	40	287'2
	YOGURT	100	73
			TOTAL=1189'2

### JUEVES:

El total de kcal. gastadas el jueves son de 2622'7 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 2669'6 kcal.

	ALIMENTOS	GRAMOS	KCAL
<b>DESAYUNO</b>	LECHE	250	162'5
	AZÚCAR	4	14'9
	ZUMO DE NARANJA	250	97'5
			TOTAL=274'9
<b>ALMUERZO</b>	ARROZ	200	724
	ACEITE	3	25'5

	CROQUETAS MAYONESA YOGURT	150 40 100	184'5 297'2 73 TOTAL=1294'2
<b>MERIENDA</b>	ZUMO DE NARANJA	250	97'5 TOTAL=97'5
<b>CENA</b>	CERDO PATATAS SALCHICHAS YOGURT	100 100 100 100	252 453 225 73 TOTAL=1003

**VIERNES:**

El total de kcal. gastadas el viernes son de 2932'5 kcal. Según la gráfica que detallamos a continuación, el total de kcal. Aportadas por la dieta es de 2709'3 kcal.

	<b>ALIMENTOS</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>KCAL</b>
<b>DESAYUNO</b>	LECHE AZÚCAR MANTEQUILLA PAN	250 4 50 100	162'5 14'9 373'5 258 TOTAL=808'9
<b>ALMUERZO</b>	LENTEJAS CARNE DE CERDO LECHUGA CEBOLLA ACEITE PLATANO	200 200 170 120 3 155	628 504 14 25 25'5 83 TOTAL=1279'5
<b>MERIENDA</b>	LECHE AZÚCAR	100 4	65 14'9 TOTAL=79'9
<b>CENA</b>	PIZZA YOGURT	200 100	468 73 TOTAL=541



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 58 – DICIEMBRE DE 2012

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: María León Peláez
- Centro, localidad, provincia: Ceip. “ Santiago Apóstol”, Málaga
- E-mail: leon\_aragon@hotmail.es