

MENU N° 5

Desayuno:

Crema de trigo con leche
 Café o té azucarado
 Pan tostado con mantequilla
 Zumo de naranja

Comida:

Toronja
 Ternera en salsa
 Arroz a la criolla
 Bollitos suizos
 Compota de manzana

Merienda:

Té azucarado
 Pan con jalea

C e n a:

Sopa de patatas y puerros
 Cerdo asado frío
 Guarnición de verduras
 Ensalada
 Crema de frutas

MENU N° 6

Desayuno:

Copos de avena con leche
 Café o té azucarado
 Pan tostado con mantequilla
 Una fruta madura

Comida:

Ensalada de patatas
 Rosbif
 Ensalada de lechuga
 Queso de bola
 Una fruta madura

Merienda:

Un vaso de leche
 Galletas

C e n a:

Sopa de hierbas finas
 Huevos
 Zanahorias
 Ensalada
 Compota de ciruelas

MENU N° 7

Desayuno:

Sémola con leche
 Café o té azucarado
 Pan tostado con mantequilla
 Zumo de naranja

Comida:

Zanahorias raspadas
 Pescado al horno
 Arroz a la criolla
 Queso camembert
 Pera al horno

Merienda:

Té azucarado
 Pan con mermelada

C e n a:

Sopa de tomate
 Macarrones
 Ensalada de lechuga y verduras
 Pastel de biscocho
 Una fruta madura

LA RACION DEL PERIODO DE ENTRENAMIENTO

Es importante puesto que de ella depende la organización celular que se nutrirá de los materiales alimenticios -- con vista al período de competición.

Partiendo del principio de que el atleta está completamente sano y equilibrado, vamos a estudiar cual debe ser su alimentación, en su período de entrenamiento.

No se debe nunca modificar, sin transición, la ración alimenticia de una persona que abandone su vida habitual. Un cambio brusco puede llevar consigo desórdenes psicológicos que provoquen la falta de apetito y también desórdenes nutritivos que conduzcan a un adelgazamiento excesivo. Por lo tanto, la nueva ración alimenticia, se irá adaptando progresivamente a las necesidades creadas por el aumento de trabajo muscular.

Se recomienda que se aumente, en este período la ración de glúcidos, lípidos o prótidos de buena calidad. La ración debe continuar tan equilibrada como en el período de descanso y sólo se debe mejorar cuantitativamente.

Estimamos que para un morfotipo medio, una ración de calorías entre 3,000 - 3,500, que a priori, puede parecer débil, a la vista de las cifras superiores dadas por otros autores.

Ahora bien, esta ración alimenticia debe estar de acuerdo con el reparto cuantitativo establecido por las normas usadas, es decir:

- 15 % de prótidos, de los que corresponden aprox. de 125 a 135 gr. de prótidos puros, unas 500 calorías.

- 30 % lípidos, o sea 100 a 120 gr. de cuerpos grasos, igual a 900 calorías.

- 55 % glúcidos, o sea unos 500 gr. de hidratos de carbono igual a 2,000 calorías.

(comprendiendo el 40% de origen alcohólico)

A esto hay que añadir la importancia hídrica (de 1 a 1.51) de bebidas tomadas entre comidas.

FLEXIBILIDAD DE LA DIETA

Se procurará en la dieta la mayor flexibilidad posible de modo que no sea monótona, la cual puede lograrse de tres maneras:

- a).- Recomendando el uso de grupos de alimentos.
- b).- Dando equivalencias de los alimentos.
- c).- Utilizando formas variadas de preparación.

FUENTE DE ENERGIA

1.- LOS CARBOHIDRATOS

Son una de las fuentes principales de energía. Cada gramo de carbohidrato aporta 4 calorías. Aunque las grasas y las proteínas pueden reemplazarlos, en casi todas las funciones del cuerpo, el hombre no puede prescindir totalmente de ellos.

Los tejidos cerebral, nervioso y pulmonar necesitan glucosa como fuente de energía. Si desciende el nivel de la glucosa sanguínea (hipoglucemia) y al cerebro le falta glucosa, es posible que sobrevengan convulsiones.

Los carbohidratos se transforman en grasas (triglicéridos) en el hígado y entonces las células pueden servir para ellos, para el trabajo o almacenarlos en tejidos adiposos. En transformaciones tenemos que reaccionar los productos intermedios del metabolismo de los carbohidratos transformándose en aminoácidos aprovechándose en síntesis proteínicas.

2.- LAS GRASAS.-

Representan una forma de reserva calorífica. Cumplen múltiples funciones en la dieta. Además de su elevado valor energético, contienen ácidos grasos esenciales y actúan como vehículos de las vitaminas liposolubles.

El hecho de que hagan más satisfactoria una comida se debe en parte a su lento vaciamiento en el estómago y por ende a su valor de saciedad.

3.- LAS PROTEINAS.-

Son los componentes claves de todos los Organismos vivos, son compuestos que contienen nitrógeno, que por hidrólisis producen aminoácidos. Las proteínas son los compuestos estructurales fundamentales de la célula, los anticuerpos, las enzimas y muchas hormonas. Si disminuye súbitamente la concentración de proteínas en la dieta, aparecerá durante algunos días balance negativo de nitrógeno.

REQUERIMIENTO TOTAL DE ENERGIA.

Según S. Rodwell, el requerimiento total de energía diaria de un individuo es el número de calorías necesitadas para subsistir y substituir la diaria pérdida metabólica fundamental.

producen por gramo

carbohidratos	-	4.1	cal.
grasas	-	9.3	cal.
proteínas	-	4.1	cal.

Para hacer los balances dietéticos nos basaremos en las tablas de HERNANDEZ - CHAVEZ - BOURGES.

Para obtener el gasto de energía nos basaremos en las tablas de KRAUSE HUNSCHER.

En los balances dietéticos hechos por raciones nos basaremos en las tablas del Folleto # 4 de LUIS J. TIJERINA SANCHEZ.

NOTAS SOBRE LA ACTIVIDAD DE UN GIMNASTA

Según la clasificación de ALBERT FRANCOIS - CREFF y LEONE BERNARD, un gimnasta desarrolla una actividad que se caracteriza por un "esfuerzo continuado", de otro modo dicho "esfuerzo breve repetido". También lo clasifica como actividad de ejercicio activo y en las tablas de S. RODWELL nos da el gasto = 290 cal/h.; que despejado en cal/Kg/h. nos dá = 4.14

DESAYUNO	PB.	PN.	P	CHO	G
Atole de leche		1 Tza.	5.0	24.0	4.0
Pan	30	30	3.6	22.1	1.95
Mermelada	30	30	.15	21.2	0.0
Huevo/tocino:					
huevo	60	52.8	6.0	1.4	5.17
Cecina	50	38.5	9.2	.3	2.5
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Frijoles refr;					
Frijoles	40	40	7.68	24.6	.70
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
3 tortillas	75	75.0	4.4	35.8	1.1
Leche	240	240.0	8.4	8.4	8.16
Manzana	100	100.0	.2	11.0	.33
Salsa:	43	37.8	.3	1.7	0.0
<u>COMIDA</u>					
Sopa de pasta		1 pto.	1.0	15.0	10.0
Caldo pescado	100	51.0	10.2	0.0	.51
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Frijol.ranch.					
Frijoles	40	40.0	7.69	24.6	.72
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
Cilantro	10	7.0	.18	.33	0.0
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Cecina	50	38.5	9.2	.3	2.5
Ensalada mixta:					
Lechuga	20	20.0	.18	.56	0.0

DESAYUNO	CANT.	CAL.	PROT.	GRA.	CHO.
Cornf/leche	1 rac.	444	16	13.8	64
Pan t/mermel.	2 pzas.	17	1.83	.97	.18
Jugo naranja	1 rac.	50	.48	.36	11.16
Plátano/crema	1 rac.	204	1.9	6.2	39
Huevos guisados					
Tomate-papa	1 rac.	273	12.6	20.3	9.4
Tortilla maiz	3 pzas.	171	4.5	1.2	36.0
Chocol/leche	1 rac.	200	7.9	12.6	30.3
<u>Comida</u>					
Puchero	1 rac.	165	23.5	2.7	11.3
Ensalada mix.	1 rac.	80	1.5	3.1	11.9
Sopa crema/ver.	1 rac.	152	5.4	9.4	11.9
Salsa	1 rac.	18	.6	0.0	3.4
Camote/miel	1 rac.	156	.6	.2	38.8
Arroz/queso	1 rac.	232	5.7	12.3	24.8
Frijoles guis.	1 rac.	146	5.9	5.5	18.8
Refresco med.	1 botell.	167	0.0	0.0	43.1
Fruta en alm.	1 rac.	142	0.3	0.5	36.4
<u>Entre cena</u>					
Complan/leche	1 rac.	164	12.0	2.45	13.0
<u>Cena</u>					
Huevos/jamón	1 rac.	242	9.9	21.7	1.6
Bolillo med.	1 pza.	204	5.9	.2	43.5
Pan dulce med.	1 pza.	192	4.6	5.8	30.4
Leche	1 vaso	116	6.8	6.8	7.0
<u>Antes acostarse</u>					
Naranjas dulces	2 pzas.	76	0.9	0.1	9.4
		3 605	491.61	1180.62	2052.64

Total de cal. consumi-
das son 3 724, de las
cuales sólo se aprove-
chan 3 605

$$491.61 = 13.64 \% = 122.91 \times 4$$

$$1180.62 = 32.44 \% = 131.18 \times 9$$

$$2052.64 = 55.00 \% = 513.16 \times 4$$

=MARTES

	<u>P.B.</u>	<u>PN.</u>	<u>P.</u>	<u>CHO</u>	<u>G</u>
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Aguacate	50	26.5	.42	1.3	4.1
Pepino	50	41.5	.37	1.0	0.0
Pollo en salsa					
Pollo	150	84	15.2	0.0	8.5
Jitomates	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Plátano		1 pza.	1.0	23.0	0.0
3 tortillas	75	75	4.4	35.8	1.1
Jugo de limón	70	43.4	.13	3.4	0.0
Azúcar	5	5.0	0.0	5.0	0.0
<u>CENA</u>					
Huevos rev:					
Huevos	120	105.6	12.0	2.8	10.2
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Frijoles	40	40.0	7.7	24.6	.72
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
3 tortillas	75	75.0	4.4	35.8	1.1
Gelatina			1.0	12.0	0.0
Jugo de naranja	120	120.0	.48	11.16	.36
Ensalada mixta:					
Aguacate	50	26.5	.42	1.3	4.1
Papa		16.4	.26	2.87	0.0
Apio		13.4	.11	.56	0.0
Zanahoria		12.6	0.0	1.3	0.0
Lechuga	20	20.0	.18	.56	0.0
			<u>122.9</u>	<u>359.94</u>	<u>102.87</u>
			<u>x 4</u>	<u>x 4</u>	<u>x 9</u>
			<u>491.6</u>	<u>+ 1439.6</u>	<u>+ 925.83</u>

491.6 = 17.2 %
 1439.6 = 50.3 %
 925.83 = 32.4 %

LUNES

	<u>P.B.</u>	<u>P.N.</u>	<u>CHO.</u>	<u>P.</u>	<u>G.</u>
<u>DESAYUNO</u>					
Huevo/salsa		2 pzas	2	12	12
Pan		2 reb.	24	4	2
Frijoles ref.					
Frijoles	40	40	24.6	7.68	.7
Aceite	5	5	0	0	5
Tortillas	75	3 pzas.	35.8	4.4	1.1
Leche/café		1 tza.	19	7	7
Papaya			10	0	0
Chorizo/tomate					
Chorizo	20	19.6	7.1	4.7	0
Jitomate	30	26.4	.7	.2	0
Cebolla	10	8.6	.8	.1	0
Chile	3	2.8	.2	0	0
<u>COMIDA</u>					
Sopa arroz:					
Arroz	30	30.0	23.6	2.2	.3
Jitomate	30	26.4	.7	.2	0
Cebolla	10	8.6	.8	.1	0
Aceite	5	5	0	0	5
Carne guisada:					
Carne	100	82	0	13.1	20.8
Jitomate	30	26.4	.7	.2	0
Cebolla	10	8.6	.8	.1	0
Chile	3	2.8	.2	0	0
Aceite	5	5	0	0	5
Tortillas	75	3 pzas.	35.8	4.4	5.1
Flan		1 rac.	19.0	6.0	6.0
Jugo de piña	240	240	10.0	0.0	0.0
Azucar		1 chta.	5.0	0.0	0.0
Ensalada mixta:					
Lechuga	20	20	.56	.18	0.0
Jitomate	30	26.4	.7	.2	0.0

	<u>PB</u>	<u>PN</u>	<u>CHO</u>	<u>P</u>	<u>G</u>
Aguacate	50	26.5	1.3	.42	4.1
Pepino	50	41.5	1.0	.37	0.0
Sopa de lentejas					
Lentejas	30	30	17.6	6.81	.48
Jitomate	30	26.4	.7	.2	0.0
Cebolla	10	8.6	.9	.2	0.0
Aceite	5	5	0.0	0.0	5
Cilantro	10	7	.33	.18	0.0

CENA

Queso guisado:

Queso	40	40	0.8	11.76	14.8
Jitomate	30	26.4	0.7	.2	0.0
Cebolla	10	8.6	.9	.2	0.0
Chile	10	9.5	.7	.2	0.0
Aceite	5	5	0.0	0.0	5
Frijoles verf.					
Frijoles	40	40	24.6	7.68	.70
Aceite	5	5	0.0	0.0	5.0
Lechuga	20	20	.56	.18	0.0
Durazno alm.	100	100	332	.1	.1
Cafe/leche		1 tza.	19.0	7.0	7.0
			362.85	122.68	114.28
			<u>x 4</u>	<u>x 4</u>	<u>x 9</u>

$$2970.64 \text{ cal} = 1421.4 + 490.72 + 1028.52$$

$$1421.4 = 49 \%$$

$$490.72 = 16.51 \%$$

$$1028.52 = 34.22 \%$$

MIERCOLES

	<u>P.B.</u>	<u>P.N.</u>	<u>P.</u>	<u>CHO.</u>	<u>G.</u>
<u>DESAYUNO</u>					
Corn flakes	20	20	7.6	45.6	5.2
Leche	240	240	8.4	8.4	8.6
Azúcar	5	5	0.0	10.0	0.0
Pan tostado	15	15	1.83	11.0	.97
Mermelada	10	10	0.0	7.0	0.0
Mango	100	55	.49	6.43	0.0
Jugo de naranja	120	120	.48	11.16	.36
Huevos/jamón:					
Jamón	30	30	4.26	.2	7.8
Huevos	60	58	6.0	1.4	5.17
Aceite	5	5	0.0	0.0	5.0
Tortillas	50	2 pzas.	2.95	23.9	.75
Leche	240	240	1.0	22.3	.72
<u>COMIDA</u>					
Carne asada	100	95	20.33	0.0	2.38
Ens-comb:					
Aguacate	50	26.5	.42	1.3	4.1
Papa		16.4	.26	2.87	0.0
Apio		13.4	.11	.56	0.0
Zanahoria		12.6	6.0	1.3	0.0
Lechuga	20	20	.18	.56	0.0
Arroz/chich:					
Arroz	20	20	1.48	15.7	.2
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Chícharos	20	9.0	.9	2.3	0.0
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Frijoles ref:					
Frijoles	40	40	7.68	24.6	.7
Aceite	5	5	0.0	0.0	5.0

	<u>PB</u>	<u>PN</u>	<u>P</u>	<u>CHO</u>	<u>G</u>
Salsa:					
Jitomates	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
Tortilla maiz	75	75.0	4.0	35.8	1.1
Durazno	150	150.0	.3	36.4	.5
Agua coco	240	240.0	.72	11.3	0.0
Picadillo:					
Carne res	80	65.6	10.5	0.0	16.6
Papa	70	57.4	.92	10.0	0.0
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.2	.9	0.0
Aceite	5	5.0	0.0	0.0	5.0
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
<u>CENA</u>					
Spaguetti	1 rac.		4.9	23.0	14.0
Queso	40		11.76	.8	14.8
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Bolillo	25		2.10	15.5	.75
Leche	240	240.0	8.4	8.4	8.16
Queso flam:					
Queso	40		11.76	.8	14.8
Chile	3	2.8	0.0	.2	0.0
Jitomate	30	26.4	.2	.7	0.0
Cebolla	10	8.6	.1	.8	0.0
Chorizo	20	19.6	4.7	7.1	0.0
Agua jamaica			<u>0.0</u>	<u>10.0</u>	<u>0.0</u>
			1126.79	363.15	132.22
			x 4	x 4	x 9

3 149.8 cal = 507.16+1452.72+1189.98

507.16 = 16.1 %
 1452.72 = 46.12 %
 1189.98 = 37.74 %

JUEVES

<u>DESAYUNO</u>	<u>CAL.</u>	<u>PROT.</u>	<u>GRA.</u>	<u>CHO.</u>
Jugo naranja	74	0.8	0.6	18.6
Huevos fritos	288	11.9	25.3	2.9
Fresas/crema	121	1.7	6.2	16.2
Pescado guisado	130	16.4	5.9	2.3
2 reb.de pan	142	4.4	1.4	27.6
Atole con leche	220	6.9	7.6	31.7

ENTRE COMIDAS

Queso fresco v.	58	6.0	2.8	2.0
cmplan(comp.)	164	12.0	7.4	13.0

COMIDA

Carne asada	113	21.4	2.4	0.0
Espinacas guis.	61	2.1	5.2	2.6
Ensalada mixta	80	1.5	3.1	11.9
Puré de papa	113	2.8	6.	12.6
Coctel frutas	92	0.8	0.2	24.0
Arroz con queso	232	5.7	12.3	24.8
Frijoles guis.	146	5.9	5.5	18.8
Refresco med.	167	0.0	0.0	43.1
4 tortillas ch.	228	6.0	1.2	48.0

CENA

Guis.pescado	130	16.4	5.9	2.3
Bolillo gd.1 p.	730	21.0	0.8	156.2

	CAL.	PROT.	GRA.	CHO.
Leche/huevo	230	9.9	9.7	26.1
Manzana horneada	<u>119</u>	<u>0.6</u>	<u>4.2</u>	<u>22.0</u>
	3638	154.2	113.7	506.7
		<u>x 4</u>	<u>x 9</u>	<u>x 4</u>
3666.9 cal. =	616.8 + 1023.3 +			2026.8

El total de calorías consumidas es de 3 666.9, de las cuales sólo se aprovechan 3 638.

NOTA:

en esta dieta, al igual que la del Martes, se usaron tablas con raciones; no alimentos específicamente.

VIERNES

COSTO EN ENERGÍAS DE ACTIVIDADES SOBRE EL METABOLISMO BASAL E INFERIOR DE ALIMENTOS

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>Cal/Kg/h.</u>
Montar bicicleta (rápido)	7.6
Montar bicicleta (moderado)	2.5
Bailar	3 - 3.8
Vestirse y desvestirse	0.7
Conducir automóvil	0.9
Comer	0.4
Montar caballo (al paso)	1.4
Montar caballo (trote)	4.3
Lavar ligeramente	1.3
Reposar despierto	0.1
Jugar ping-pong	4.4
Leer en voz alta	0.4
Correr	7.0
Cantar	0.8
Patinar	3.5
Sentarse quieto	0.4
Bañarse	1.2
Trabajo mental	0.11

Esto es según la clasificación que hace KRAUSE HUNSCHER

GASTO DE ENERGIA EN UN GIMNASTA DE 70 KG.

L U N E S

<u>Hs.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>Cal/Kg/h.</u>	<u>TOTAL</u>
8	Ejercicio práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	. 3 x 70 x 8	168
2	Reposo	. 4 x 70 x 2	56
1/2	Baño	1. 5 x 70 x .5	52
1 1/2	Comer	. 4 x 70 x 1.5	42
1/2	Vestir y desvestir	. 7 x 70 x .5	24
2	Ejercicio montal	.11 x 70 x 2	16
1/2	Cantar	. 8 x 70 x .5	28
1/2	Caminar	2 x 70 x .5	70
1/2	Conducir automóvil	.9 x 70 x .5	<u>31.5</u>

total de calorías = 2 807.5

	<u>PRODUCCION</u>	<u>GASTO</u>	<u>REMANENCIA</u>
Lunes	2 857 cal.	2 807.5 cal.	49.5 cal.
Martes	3 605 cal.	3 269.5 cal.	335.5 cal.
Miérc.	2 970.6 cal.	2 936 cal.	34.6 cal.
Jueves	3 149 cal.	2 992 cal.	157.0 cal.
Viernes	3 638 cal.	3 409.5 cal.	<u>228.5 Cal.</u>
		TOTAL =	805.1 cal. guardadas

GASTO DE ENERGIA DE UN GIMNASTA DE 70 KG.

M A R T E S

<u>Hs.</u>	<u>ACTIVIDAD</u>	<u>CAL/KG/H.</u>	<u>TOTAL</u>
8	Ejercicio práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	.3 x 70 x 8	168
1	Reposo	.4 x 70 x 1	28
1/2	Baño	1.5 x 70 x .5	32
1 1/2	Comer	.4 x 70 x 1.5	42
1	Ejercicio mental	.11 x 70 x 1	8
1/2	Vestir y desvestir	.7 x 70 x .5	24
1/2	Cantar	.4 x 70 x .5	28
1/2	Caminar	2 x 70 x .5	70
1/2	Patinar	3.5 x 70 x .5	125.5
1/2	Correr	7 x 70 x .5	245
1/2	Jugar ping-pong	4.4 x 70 x .5	154
1	Leer	.4 x 70 x 1	<u>28</u>

TOTAL DE CALORIAS = 3 269.5

1.74
x .5
870
x 2
1740

2 x 33
77 | 280
290

137

8.7
x .5
43.5

47
428

GASTO DE ENERGIA DE UN GIMNASTA DE 70 KG.

HS.	ACTIVIDAD	CAL/KG/H.	TOTAL
8	Ejercicio de práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	.3 x 70 x 8	168
2	Reposo	.4 x 70 x 2	56
1/2	Paseo en bicicleta	2.5 x 70 x .5	87.5
1/2	Bailar	3.5 x 70 x .5	122.5
1/2	Baño	1.5 x 70 x .5	52
1 1/2	Comer	.4 x 70 x .5	42
1	Ejercicio mental	.11 x 70 x 1	8
1/2	Vestir y desvestir	.7 x 70 x .5	24
1/2	Cantar	.4 x 70 x .5	28
1	Leer	.4 x 70 x .5	28

TOTAL DE CALORIAS + 2 936

M I E R C O L E S

138

GASTO DE ENERGIA DE UN GIMNASTA DE 70 KG.

J U E V E S

HS.	ACTIVIDAD	CAL/KG/H	TOTAL
8	Ejercicio de práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	.3 x 70 x 8	168
2 1/2	Reposo	.4 x 70 x 2.5	56
1/2	Baño	1.5 x 70 x .5	32
1 1/2	Comer	.4 x 70 x 1.5	42
1 1/2	Ejercicio mental	.11 x 70 x 1.5	12
1/2	Vestir y desvestir	.7 x 70 x .5	24
1/2	Ping-pong	4.4 x 70 x .5	154
1/2	Pasear en caballo	1.4 x 70 x .5	49

TOTAL EN CALORIAS - 2 925

GASTO DE ENERGIA DE UN GIMNASTA DE 70 KG.

HS.	ACTIVIDAD	CAL/KG/H.	TOTAL
8	Ejercicio de práctica	4.14 x 70 x 8	2 320
8	Dormir	.3 x 70 x 8	168
1	Reposo	.4 x 70 x 1	28
1/2	Baño	1.5 x 70 x .5	32
1 1/2	Comer	.4 x 70 x 1.5	42
1	Ejercicio mental	.11 x 70 x 1	8
1/2	Vestirse y desvestirse	.7 x 70 x .5	24
1/2	Cantar	.4 x 70 x .5	28
1/2	Caminar	2 x 70 x .5	70
1	Ping - pong	4.4 x 70 x 1	308
1/2	Leer	.4 x 70 x .5	14
1/2	Patinar	3.5 x 70 x .5	122.5
1/2	Correr	7 x 70 x .5	245

TOTAL DE CALORIAS = 3 409.5

C U E S T I O N A R I O

C A P I T U L O N º 1

1.- Qué entiende por alimentación ?

2.- Mencione 2 formas sencillas de Nutrición.

3.- Defina la diferencia entre Autótrofo y Heterótrofo.

4.- Defina la diferencia entre Parásito y Saprófito.
