

## REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

En este problema se trata de seleccionar los alimentos adecuados para satisfacer los requerimientos de energía de una persona en Zedlandia. En el cuadro siguiente, se muestran los requerimientos de energía, en kilojoules (kJ), que se recomiendan para distintas personas.

<b>REQUERIMIENTOS DIARIOS DE ENERGÍA RECOMENDADOS PARA LOS ADULTOS</b>			
		<i><b>HOMBRES</b></i>	<i><b>MUJERES</b></i>
<b>Edad (años)</b>	<b>Nivel de actividad</b>	<b>Requerimientos de energía (kJ)</b>	<b>Requerimientos de energía (kJ)</b>
Entre 18 y 29	Ligero	10660	8360
	Moderado	11080	8780
	Intenso	14420	9820
Entre 30 y 59	Ligero	10450	8570
	Moderado	12120	8990
	Intenso	14210	9790
60 o mayor	Ligero	8780	7500
	Moderado	10240	7940
	Intenso	11910	8780

  

**NIVEL DE ACTIVIDAD DE ACUERDO CON LA OCUPACIÓN**

<b>Ligero:</b>	<b>Moderado:</b>	<b>Intenso:</b>
Dependiente en una tienda Empleado de oficina Ama de casa	Maestro Vendedor a domicilio Enfermera	Albañil Obrero Deportista

### Pregunta 37: REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

X430Q01 – 0 1 9

El señor David Hernández es un maestro de 45 años de edad. ¿Cuál es el requerimiento diario de energía en kJ que se recomienda para él?

Respuesta:.....kilojoules.

Julia Gómez tiene 19 años y practica salto de altura. Una noche, algunos amigos de Julia la invitaron a cenar en un restaurante. Este es el menú.

<i>MENÚ</i>		Estimación de Julia de la energía por porción (kJ)
<b>Sopas:</b>	Sopa de tomate	355
	Crema de champiñones	585
<b>Platos fuertes:</b>	Pollo a la mexicana	960
	Pollo caribeño con jengibre	795
	Brochetas de puerco y salvia	920
<b>Ensaladas:</b>	Ensalada de papa	750
	Ensalada de espinacas, chabacano y avellanas	335
	Ensalada fría de arroz, jitomate y yerbabuena	480
<b>Postres:</b>	Postre caliente de manzana, frambuesa y galleta	1380
	Pastel de queso y jengibre	1005
	Pastel de zanahoria	565
<b>Malteadas:</b>	Chocolate	1590
	Vainilla	1470

El restaurante también ofrece un menú especial a precio fijo.

<b>Menú Especial a Precio Fijo 50 zeds</b>
Sopa de tomate
Pollo caribeño con jengibre
Pastel de zanahoria

### Pregunta 38: REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

X430Q02 – 0 1 2 9

Julia registra todo lo que come en un día. Antes de la cena de ese día, su ingestión total de energía había sido de 7520 kJ.

Julia **no** quiere que su ingestión total de energía rebase los 500 kJ **por arriba o por abajo** de la **cantidad diaria recomendada**.

¿Consideras que el “Menú Especial a Precio Fijo” permitirá que Julia permanezca dentro de  $\pm 500$  kJ de los requerimientos de energía que se recomiendan para ella? Muestra tus operaciones.