CAS PRÀCTIC 2: valoració de la ingesta habitual

L’Anna té 37 anys, pesa 58,5 Kg i la seva alçada és 1,66 m. Ella és administrativa a l’ajuntament del seu poble.

El seu recordatori de 24 hores és el següent:

|  |
| --- |
| **RECORDATORI 24 H** |
| **ESMPORZAR:** | **Aliments (hidrats de carboni, proteïnes i lípids)** | **RACIONS** |
| 1 got de llet amb cafè i galetes maria |  |  |
| **MIG MATÍ:** |
| 1 batut de xocolata i una barreta de cereals |  |  |
| **DINAR:** |
| Carmanyola amb arròs amb pollastre i amanida variada.Postres: 2 mandarines |  |  |
| **BERENAR:** |
| Cafè descafeïnat amb llet 1 torrada de pa integral amb formatge semicurat i oli d’oliva |  |  |
| **SOPAR:** |
| Bròquil ofegat Hamburguesa de vedella amb formatge i tomàquet en rodanxes Patates fregidesPaPostres: natilles de xocolata |  |  |
|  |  |  |

PAS 1: CÀLCUL DELS REQUERIMENTS

PAS 2: DISTRIBUCIÓ D’ENERGIA EN NUTRIENTS

* HC
* PROTEÏNES
* LÍPIDS

PAS 3: RACIONS

Quines són les racions que es recomanen segons la piràmide nutricional?

La dieta de l’Anna s’ajusta a les recomanacions?

Quines recomanacions li podríem donar?