1. **Calcula l’índex de massa corporal (IMC) d’una persona que pesa 59kg i té una altura de 1.69m. És correcte l’IMC que té?**

IMC de 20,65, pes correcte.

1. **Si tinc un tros de pa que pesa 40g, quina energia m’aporta (en kcal)?(tenint en compte el nutrient que és).**

Tenint en compte que el pa és un tipus de glúcid, m’aporta 4kcal/g. Per tant, els 40g de pa m’aporten 160kcal.

1. **Agafant la fórmula de Harris-Benedict (la teniu al powerpoint) i amb la fórmula del factor d’activitat, quina energia gasta una persona de sexe femení que té 67anys, pesa 80kg, una alçada de 1,75m i té una activitat física lleugera.**

**La fórmula de Harris Benedict em dona 1423,1 kcal/dia i tenint en compte l’activitat física lleugera: 2134.65kcal/dia.**

1. **El Servei d’Endocrinologia en què treballes com a TCAI li ha recomanat a l’Hipòlit, un pacient amb problemes de tiroide, que segueixi una dieta amb aquest tipus de menú:**

**Esmorzar: 1 got de llet descremada, 4 galetes maria i 1 peça de fruita; mitjan matí: cafè amb llet i 1 peça de fruita; dinar: arròs amb verdures (2 cullerades d’arròs cru, 2 cullerades de pèsols, 2 pastanagues i 2 cullerades de salsa de tomàquet natural), un filet a la planxa (160 g) i 1 fruita; berenar: 1 iogurt descremat; sopar: mongetes tendres (190 g) amb una patata petita, truita francesa (1 ou) i 30 g de formatge fresc.**

1. **Quins d’aquests aliments contenen, principalment, glúcids, lípids, proteïnes i vitamines?**
2. Fes un llistat d’aliments ideals per un pacient que té diarrea (està patint una gastroenteritis intestinal). Com s’anomena  aquesta dieta?

• Arròs blanc

• Iogurt natural

• Sopa de fideus

• carns o peix amb poc greix cuinats a la planxa, microones, forn o bullits:  peixos blancs i carn magra (pollastre, gall d’indi, vedella)

• Poma ratllada sense pell

• Plàtan

• Patata al forn o cuita

• Veure aigua, llimonada, sèrum oral, infusions, brous sense greix Aquesta dieta s’anomena astringent.