

# 3

## Los alimentos y la dieta

### En esta unidad...

Conocerás la función de los diferentes alimentos.

Diferenciarás una dieta equilibrada de otra que no lo es.

Calcularás tus necesidades energéticas diarias.

Conocerás algunas de las consecuencias que la malnutrición acarrea a nuestra salud.

Valorarás el consumo de una dieta equilibrada.

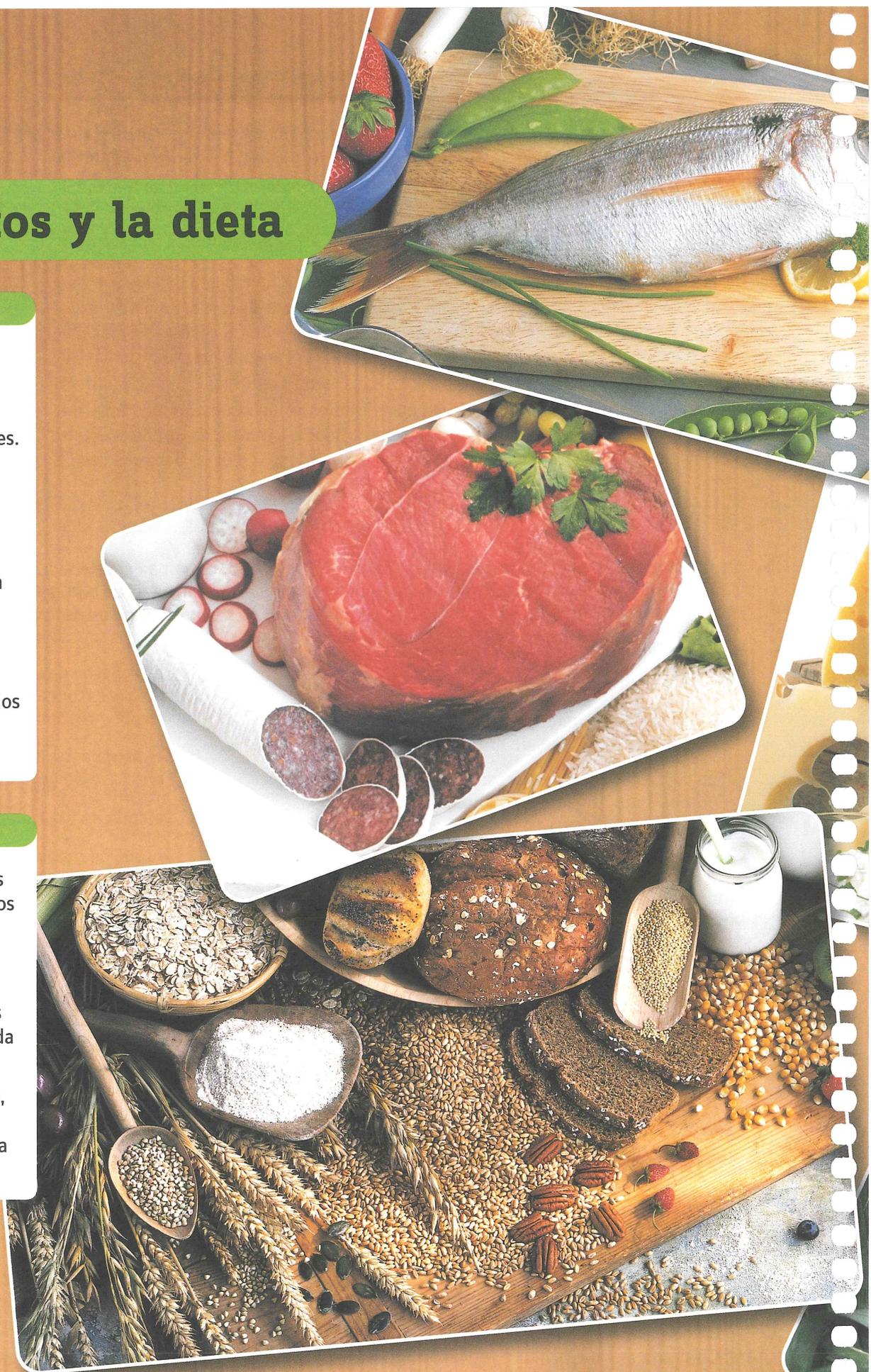
Identificarás el significado de los datos que aparecen en las etiquetas de los alimentos.

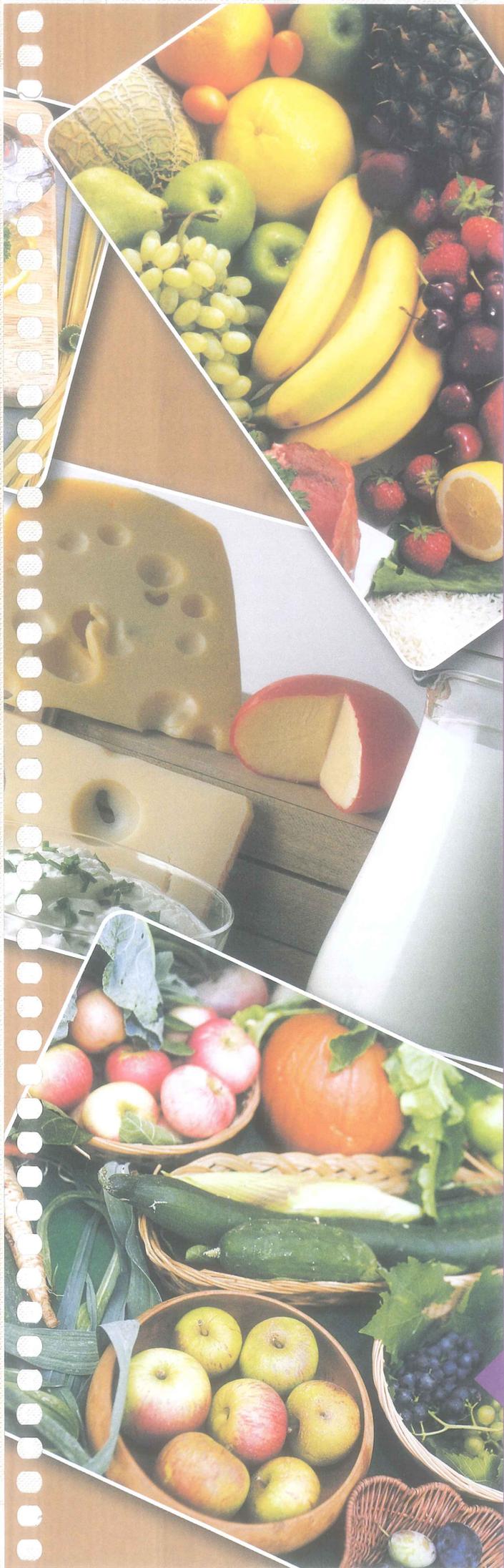
### Lo que ya sabes

Para prevenir graves trastornos en nuestro organismo, debemos evitar los malos hábitos relacionados con la nutrición.

Una alimentación excesiva, sobre todo si es rica en grasas y azúcares, asociada a una vida sedentaria produce obesidad.

Al realizar un ejercicio intenso, nos sofocamos y nuestra respiración se hace más rápida y profunda.





## La dieta de los campeones

Para todo deportista, la alimentación constituye una parte importante de su preparación física. Rafa Nadal, uno de los mejores deportistas de nuestro país, no podía ser una excepción; aunque él mismo reconoce que le encantan el chocolate y los mariscos, y que su dieta no es en absoluto estricta.

Eso no impide que, como media, su dieta se ajuste a un 60-65% de glúcidos o carbohidratos, un 20-25% de proteínas y un 15-20% de lípidos.

Aun así, las frituras y las sodas le están prohibidas, y tiene que beber mucha agua y bebidas isotónicas mientras compete.

En la comida previa a un partido nunca faltan tres alimentos básicos: un buen plato de pasta, una ración de ensalada y dos filetes de carne, que le proporcionan los nutrientes base de una dieta equilibrada.



- ¿Cuál de los alimentos que ingiere Nadal en la comida previa a un partido le proporciona los glúcidos?

.....

- ¿Qué alimento le proporciona proteínas y lípidos?

.....

.....

- ¿Qué otros nutrientes, además de los que se nombran, debe incorporar a su alimentación? ¿Qué alimento los proporciona?

.....

.....

- En la comida previa a un partido no aparecen dulces. ¿De dónde sacará la glucosa tan necesaria para proporcionar energía a sus células?

.....

.....

- ¿Qué debería cambiarse en la dieta de Nadal para que fuera adecuada para una persona de vida sedentaria?

.....

.....

Observa la amplia variedad de alimentos que aparecen en las imágenes de la izquierda. ¿Cuáles son tus preferidos? ¿Hay algunos que no tomas nunca o casi nunca? ¿Por qué?

.....

.....

.....

El conjunto de alimentos que tomamos diariamente constituye nuestra **dieta**. Una **dieta equilibrada** es la que aporta todos los tipos de nutrientes en las cantidades adecuadas para mantener nuestro organismo en buen estado y asegurar así un desarrollo correcto.

### La rueda de los alimentos

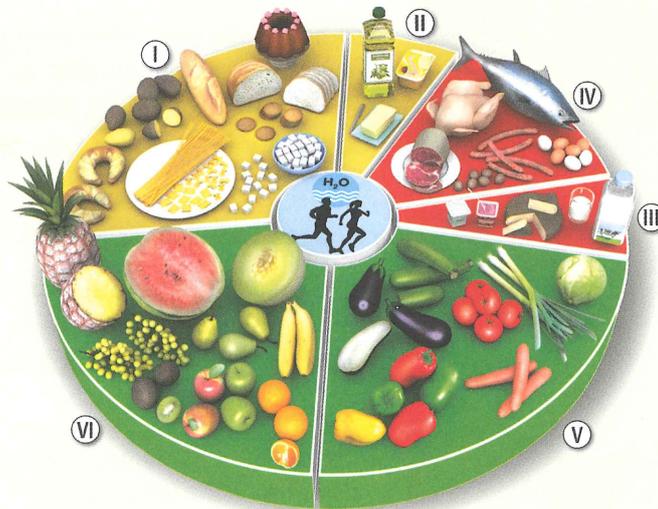
Para ayudarnos a conseguir una dieta equilibrada, los alimentos se han distribuido en grupos o sectores; es lo que se conoce como la **rueda de los alimentos**. Cada sector representa a los alimentos en los que predomina cierto nutriente, y su tamaño es proporcional a su importancia en la dieta. Los sectores del mismo color incluyen alimentos con **funciones nutricionales** similares:

• **Función plástica.** Se utilizan para construir nuestra propia materia y, así, crecer o reponer los materiales perdidos.

• **Función energética.** Su combustión libera la energía que utilizamos para realizar el trabajo muscular o mantener la temperatura del cuerpo.

• **Función reguladora.** Hacen posible que todos los procesos que tienen lugar en nuestro cuerpo se desarrollen con normalidad.

La rueda incluye, además, menciones explícitas al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidad suficiente.



#### ENERGÉTICOS

- Grupo I. Alimentos ricos en glúcidos o hidratos de carbono.
- Grupo II. Alimentos ricos en lípidos.

#### PLÁSTICOS

- Grupo III. Alimentos ricos en proteínas: productos de origen lácteo.
- Grupo IV. Alimentos ricos en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos.

#### REGULADORES

- Grupo V. Alimentos ricos en vitaminas y minerales: hortalizas y verduras.
- Grupo VI. Alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas.

### La dieta mediterránea: una dieta equilibrada

Recibe el nombre de **dieta mediterránea** la que, de forma tradicional, se sigue en países como España, Portugal o Italia. En ella están presentes los siguientes nutrientes:

- Los **glúcidos**, que constituyen la base. Son aportados por los cereales, las legumbres y las frutas y verduras frescas. Este aporte de energía procedente de los glúcidos en lugar de los lípidos contribuye a **prevenir la obesidad**.
- Las **proteínas**, que proceden más del pescado, rico en grasas insaturadas, que de la carne, en la que predominan las grasas saturadas. Esto hace **disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**.
- La principal **grasa** utilizada es el **aceite de oliva**, en la que también predominan las grasas insaturadas.
- El aporte esencial de **vitaminas** y **sales minerales** procede también de las frutas y las verduras frescas. Estos alimentos, junto con las legumbres y los cereales integrales, suministran una **cantidad adecuada de fibra alimentaria**, lo que previene el estreñimiento.

1. Si un día no comes verduras ni hortalizas, ¿con qué otros alimentos podrías compensar esta falta y lograr que tu alimentación fuera equilibrada?

.....

.....

2. ¿Qué significa que nuestra alimentación debe ser variada?

.....

.....

3. Si la fibra no puede servir de nutriente para las células, ¿por qué es saludable comer alimentos que la contengan?

.....

.....

# 2 La energía que utilizamos

Nuestro organismo, al igual que los demás seres vivos, necesita energía. La **energía útil** para los seres vivos es la que contienen los nutrientes, que son sustancias químicas; esta energía se denomina **energía química**.

## ■ La energía que aportan los nutrientes

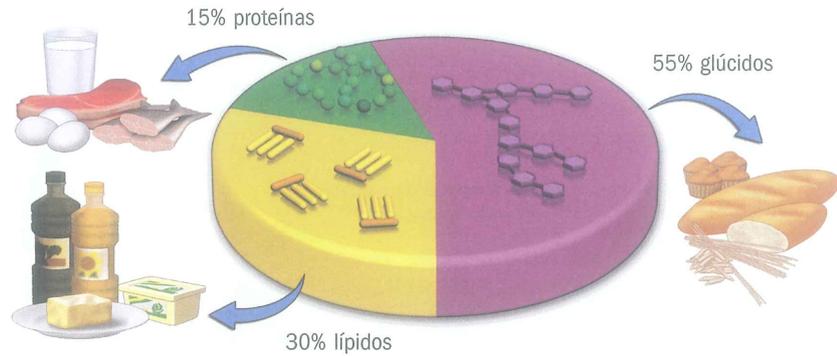
La **respiración celular** libera la energía química que contienen los nutrientes. Cada tipo de nutriente orgánico aporta al organismo una cantidad determinada de energía útil.

Como media, un gramo de grasa libera 38 kilojulios útiles para el organismo. Un gramo de proteínas o un gramo de glúcidos aportan 17 kilojulios.

Los distintos alimentos contienen una proporción característica de glúcidos, lípidos, proteínas, agua y minerales; por tanto, proporcionan al organismo una cantidad diferente de energía.

En una dieta equilibrada, los glúcidos deben aportar el 55% de la energía, los lípidos, el 30% y las proteínas, el 15% restante.

PROPORCIÓN DE ENERGÍA POR CADA NUTRIENTE EN UNA DIETA EQUILIBRADA



## ■ Para qué se utiliza la energía

Esta energía liberada es transformada en las células, obteniéndose en **tres formas de energía**:

- **Mecánica**, para la contracción muscular. Permite el movimiento del esqueleto, los latidos del corazón o la ventilación pulmonar.
- **Química**, para fabricar nuevas moléculas. La síntesis o elaboración de materia propia requiere energía que queda almacenada en los compuestos que se fabrican.
- **Térmica o calor**, para mantener la temperatura corporal entre 36 y 37 grados centígrados, independientemente de la temperatura ambiental.

4. Kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal) son unidades que se usan indistintamente para indicar la energía que suministra un determinado alimento o la energía que "consumimos" durante una determinada actividad.

Una kilocaloría equivale a 4,2 (4,186) kilojulios.

a) En la tabla aparecen datos, en kilojulios, sobre el aporte energético de un gramo de los diferentes tipos de sustancias orgánicas.

	ENERGÍA (KJ)	ENERGÍA (KCAL)
PROTEÍNAS (1 G)	17	.....
GLÚCIDOS (1 G)	17	.....
LÍPIDOS (1 G)	38	.....

Completa la tabla convirtiendo los datos de kilojulios a kilocalorías.

b) ¿Qué sustancia orgánica de las incluidas en la tabla anterior aporta más energía al organismo?

.....

5. El término 'energía consumida' se suele utilizar para referirse a la convertida en energía mecánica o en calor. ¿Crees que es correcto?

.....  
 .....

6. Cuando practicamos deporte, ¿qué forma de energía se emplea en nuestras células?

.....  
 .....

## Una dieta adecuada a nuestras necesidades

Conseguir alimentos de cada uno de los grupos representados en la rueda de los alimentos asegura un aporte variado de nutrientes. La cantidad de cada uno de ellos debe asegurar también un aporte de energía que permita las actividades normales del individuo y el mantenimiento de la masa corporal.

### ¿Cuánta energía necesitamos?

Las necesidades energéticas de una persona cuando está en completo reposo, en ayuno durante 12 horas y sin tener que luchar contra el frío ni contra el calor se conoce como **metabolismo basal**.

El metabolismo basal se calcula en kcal/día y depende del sexo, la altura y el peso, entre otros factores.

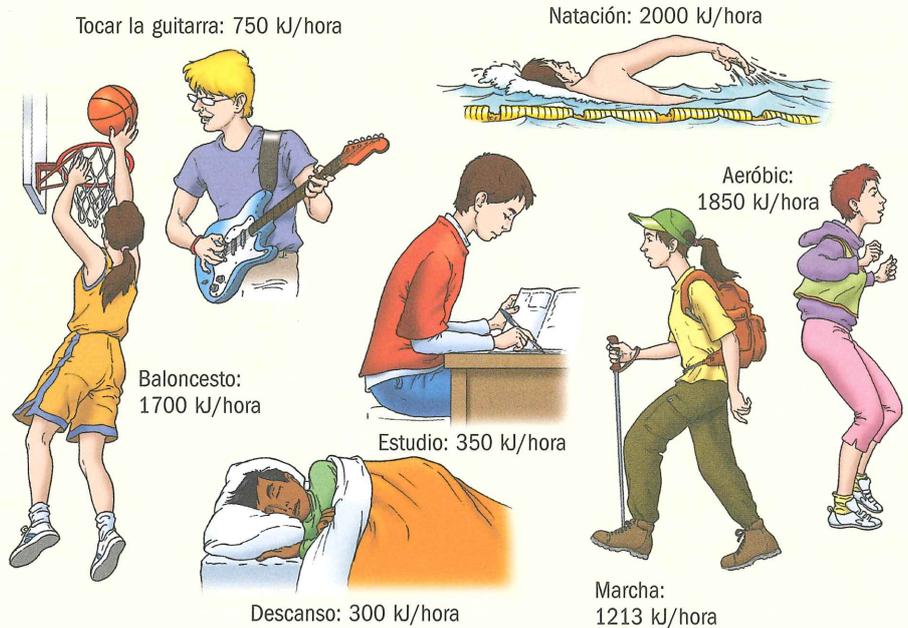
Para las edades comprendidas entre 10 y 18 años se propone el siguiente método:

Mujeres:  $7,4 \cdot \text{peso en kilogramos} + 428 \cdot \text{altura en metros} + 572$

Hombres:  $16,6 \cdot \text{peso en kilogramos} + 77 \cdot \text{altura en metros} + 572$

Los tres factores que más influyen sobre el gasto de energía por el organismo son: la **actividad física**, la **temperatura ambiental** y la **actividad celular**.

### GASTO ENERGÉTICO EN FUNCIÓN DE LA ACTIVIDAD



### Una dieta energéticamente equilibrada

Una dieta equilibrada es la que aporta todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas para mantener nuestro organismo en buen estado y asegurar un crecimiento correcto. Si nuestra dieta nos proporciona más energía de la necesaria, se almacena en forma de grasa y engordamos. Si obtenemos menos energía de la que necesitamos, perdemos peso.

Un adulto, con el peso adecuado a su sexo y edad, tiene sus necesidades energéticas cubiertas si su peso se mantiene estable.

7. ¿Qué es el metabolismo basal?

.....

.....

8. Utiliza la fórmula propuesta para calcular tu metabolismo basal. Expresa el resultado en kilojulios.

.....

.....

9. ¿Cuándo necesita el organismo mayor aporte energético, en invierno o en verano? ¿Por qué?

.....

.....

10. Pon algún ejemplo para mostrar que durante la digestión se produce un aumento de la actividad celular.

.....

.....

11. ¿Qué tipo de actividad de las reflejadas en la imagen requiere un mayor aporte energético? Para llevarla a cabo, ¿qué forma de energía de las tres estudiadas necesitan obtener las células mayoritariamente?

.....

.....

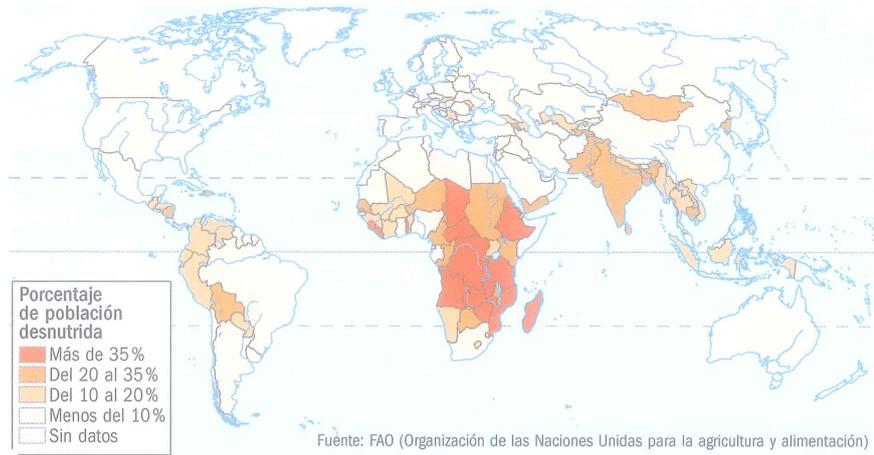
# 4

## Trastornos relacionados con la alimentación

La **malnutrición** es una nutrición inadecuada, debida tanto a una alimentación deficiente como a un consumo excesivo de alimentos. Puede dar lugar a:

- **Desnutrición.** Se produce cuando la cantidad de alimentos que se toma no satisface las demandas de energía del organismo. Esta carencia se compensa consumiendo las propias moléculas: en primer lugar, los depósitos de glúcidos, después, de lípidos y en último lugar, de proteínas.
- **Enfermedades carenciales.** En ocasiones, las dietas monótonas pueden acarrear la falta de determinados nutrientes, lo que constituye una forma particular de desnutrición y la aparición de enfermedades carenciales. El beriberi es un ejemplo de enfermedad carencial producida por la falta de vitamina B.

ÍNDICE DE DESNUTRICIÓN EN EL MUNDO



- **Anorexia y bulimia.** La **anorexia nerviosa** es una enfermedad que se caracteriza por el miedo intenso a ganar peso y por una imagen distorsionada del propio cuerpo. Se presenta habitualmente en adolescentes. Esta enfermedad conduce a un grave deterioro físico y fisiológico, acompañado de un adelgazamiento como consecuencia de una dieta estricta acompañada, muchas veces, de exceso de ejercicio.

Estos enfermos también padecen a menudo **bulimia**, que consiste en ingerir grandes cantidades de alimentos y después provocar el vómito para evitar engordar.

- **Obesidad.** Consiste en un exceso de grasa corporal producida por la ingestión excesiva de alimentos energéticos asociada a un estilo de vida sedentario. Está relacionada con las principales enfermedades crónicas de nuestro tiempo, como la diabetes, los problemas cardiovasculares o algunos tipos de cáncer.

En España, el 14,5% de la población adulta es obesa y el 38,5% tiene sobrepeso. Más preocupantes son los datos de la población infantil y juvenil (de 2 a 24 años): el 13,9% es obesa y el 26,3% tiene sobrepeso.

12. ¿En qué zonas de la Tierra se concentran los países con mayores índices de desnutrición? ¿Y los que tienen los índices más bajos?

.....

.....

13. ¿Qué significa que una dieta es monótona?

.....

.....

14. ¿Qué le recomendarías a un compañero de tu clase que presenta claros síntomas de padecer anorexia?

.....

.....

15. ¿Qué es la bulimia?

.....

.....

16. Los expertos avisan del peligro que supone realizar dietas de adelgazamiento sin consultar con un médico. ¿Qué riesgos puede suponer para nuestra salud si desobedecemos esta recomendación?

.....

.....

# 5 El etiquetado de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos nos ofrecen información muy útil para valorar la calidad de un producto.

## ETIQUETADO CORRECTO

**Denominación del producto** que contiene el envase.

**Calidad**, en el caso de frutas y verduras, su origen y variedad.

**Modo de empleo**, en caso necesario.

**Instrucciones para su conservación.**

**Fecha de consumo preferente.**

Es la fecha hasta la que se garantizan todas las características del producto. En el caso de alimentos perecederos se sustituye por la **fecha de caducidad**, después de la cual el consumo puede ser peligroso.

<b>CACAO INSTANTÁNEO</b> 375 g Comercio justo Origen: Ghana & Costa Rica
<b>Ingredientes:</b> Azúcar de caña (56 %), cacao en polvo (25 %), dextrosa (16 %), emulsionantes (lectina de soja), sal, vainilla.
<b>Preparación:</b> Poner 2 ó 3 cucharadas de cacao en una taza o vaso. Añadir un poco de leche fría o caliente. Remover bien y añadir el resto de la leche. Cerrar bien el envase después de usar.
<b>Información nutricional (por cada 100 g):</b> Valor nutricional: 359 Kcal/1503 kJ Proteínas: 5,5 g Glúcidos: 78,2 g Lípidos: 2,7 g
Conservar en un lugar fresco y seco Producido por Comercio Justo S.A., España Consumir preferentemente antes de 01-02-16

**Cantidad** de producto (peso, volumen o número de unidades).

**Lista de ingredientes**, en orden decreciente de peso o volumen, y aditivos.

**Información nutricional**, siempre que exista alguna indicación o mensaje en el producto que sugiera que tiene propiedades nutritivas concretas.

**Identificación de la empresa**, nombre, razón social, denominación del fabricante, envasador o vendedor.

**Grado alcohólico**, en el caso de bebidas que contengan más de un 1,2% de su volumen.

## Aditivos alimentarios

Los **aditivos alimentarios** son sustancias químicas que se añaden a los alimentos para mejorar su conservación o modificar sus características.

En las etiquetas se identifican mediante un código constituido por la letra "E" seguida de tres números.

Los aditivos autorizados son inofensivos para la salud. Se añaden a los alimentos en cantidades muy pequeñas.

Sin embargo, podemos llegar a consumir una gran cantidad de ellos a lo largo de nuestra vida. Por esta razón, los expertos en nutrición recomiendan consumir en lo posible alimentos frescos libres de aditivos.

ADITIVOS	FUNCIÓN
<b>Conservantes</b>	Preservar los alimentos sin alteraciones durante más tiempo.
<b>Colorantes</b>	Mantener el color de los alimentos o modificarlo.
<b>Antioxidantes</b>	Impedir la oxidación de los alimentos, especialmente las grasas.
<b>Edulcorantes</b>	Obtener sabor dulce en alimentos y bebidas.
<b>Estabilizantes</b>	Estabilizar las emulsiones de grasas en agua.
<b>Espesantes</b>	Espesar disoluciones.

17. ¿Qué razón alegan quienes piensan que los aditivos pueden ser perjudiciales para la salud?

.....

.....

18. Indica qué aditivos puede llevar un yogur "de fresa" y la función que realiza cada uno de ellos.

.....

.....

.....

19. Si una bebida no lleva en su etiqueta la graduación alcohólica, ¿significa que no contiene alcohol en absoluto?

.....

.....

# 6 La conservación de los alimentos

Los **métodos para conservar los alimentos** se basan principalmente en evitar su exposición a la intemperie y en impedir o retardar la actividad de los microorganismos.

• **Al vacío.** Se empaquetan los alimentos en recipientes a los que se extrae el aire que contienen.



• **Aditivos.** Se añaden a los alimentos para impedir el desarrollo de gérmenes. Por ejemplo: la sal (salazones y salmueras), el vinagre (encurtidos) o aditivos artificiales.



• **Deshidratación.** Se elimina el agua del alimento para impedir el desarrollo de los microorganismos. La **liofiliación** deshidrata el alimento, combinando la congelación y la técnica del vacío.



• **Frío.** Se mantienen los alimentos a bajas temperaturas, por encima de 0 °C (**refrigeración**) o por debajo de 0 °C (**congelación**), para imposibilitar el desarrollo de los gérmenes.



• **Calor: Esterilización.** Se somete a los alimentos a temperaturas entre 110 y 120 °C para eliminar los gérmenes. La leche **uperizada** (UHT) se somete a 135 °C durante dos segundos.



• **Calor: Pasteurización.** Se calienta a 72 °C durante 15 segundos y después se enfría rápidamente. Se utiliza en la leche pasteurizada.



## ■ La higiene alimentaria

En ocasiones, los alimentos se contaminan por su inadecuada manipulación. Ingerir alimentos en mal estado puede causar graves intoxicaciones; para evitarlas, es útil seguir los siguientes consejos:

- Lavarse las manos antes de comer o de manipular alimentos.
- Mantener limpios los lugares sobre los que se cocina y los utensilios manejados.
- Lavar minuciosamente las frutas y verduras, en especial las que se consumen crudas.
- Conservar los alimentos a la temperatura indicada en sus etiquetas.
- Consumir los alimentos cocinados antes de 2 horas y guardar lo que sobre en la nevera.
- No consumir un producto después de la fecha de caducidad indicada.

20. ¿Qué método es el más adecuado para conservar aceitunas? ¿Y tomates?

.....  
.....

21. ¿Qué método se ha empleado para la conservación del pescado de la foto?

.....  
.....



22. ¿Qué diferencia hay entre la esterilización y la pasteurización?

.....  
.....

23. ¿Por qué es tan importante lavarse cuidadosamente las manos antes de comer o de manipular alimentos?

.....  
.....

24. ¿Qué tendremos que hacer si después de comer queremos conservar la comida que nos han sobrado?

.....  
.....

# 7 Los alimentos transgénicos

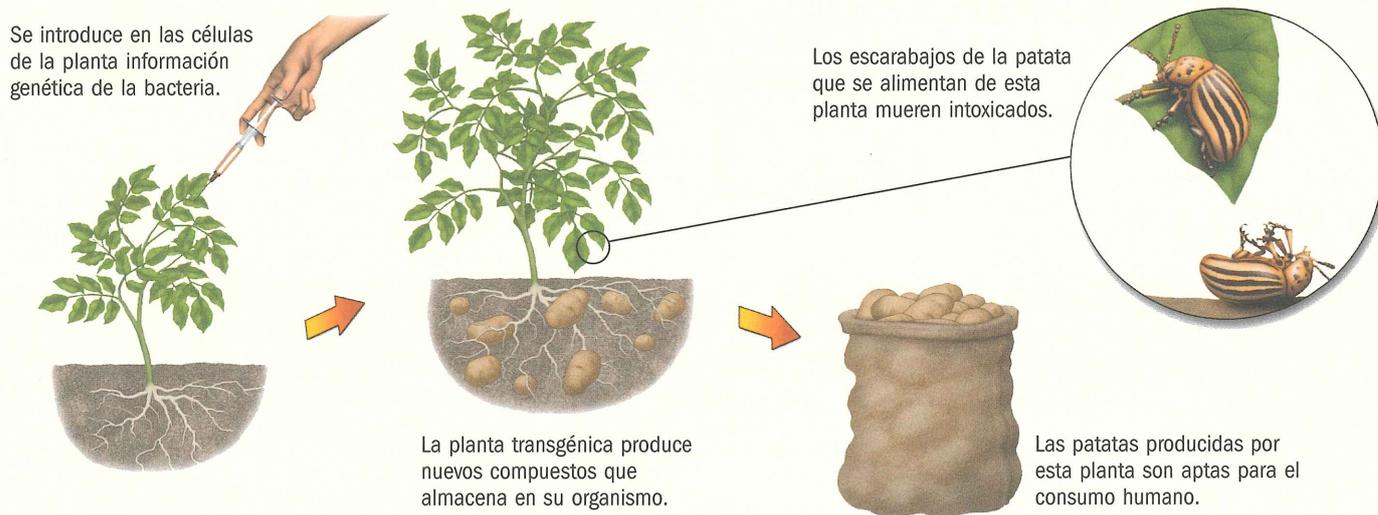
Un **organismo transgénico** es aquel al que se le ha introducido información genética procedente de otro ser vivo para que reproduzca características propias de este. **Alimentos transgénicos** son aquellos que contienen organismos transgénicos o productos derivados de ellos.

## ■ Un ejemplo: las patatas transgénicas

La planta de la patata es atacada por un parásito, el escarabajo de la patata, que ocasiona graves daños en las cosechas. Uno de los tratamientos contra esta plaga consiste en utilizar preparados a base de una bacteria que produce un veneno inofensivo para el ser humano, pero que mata a los escarabajos.

Hoy día, existen variedades transgénicas de patata a las que se ha introducido la información genética de la bacteria; si el escarabajo se alimenta de ellas, se intoxica y muere.

### PRODUCCIÓN DE PATATA TRANSGÉNICA



## ■ ¿A favor o en contra de los transgénicos?

Actualmente, existe un debate abierto entre defensores y detractores de los alimentos transgénicos.

- Los **defensores** argumentan que la productividad aumentará, ya que se mejorará la lucha contra las plagas y se conseguirá una mayor resistencia a la sequía o al frío. También se pueden conseguir organismos capaces de fabricar sustancias útiles en el tratamiento de enfermedades, como la insulina para los diabéticos.
- Sus **detractores** resaltan los riesgos para la salud (posible aparición de nuevas enfermedades y de alergias) y para el medioambiente (los organismos transgénicos pueden invadir el medio natural y competir con las especies salvajes).

Mientras el debate sigue abierto, el derecho a la información debe ser prioritario: si los alimentos transgénicos están en el mercado, los consumidores deben saberlo; solo así podrán decidir si los consumen o no.

25. ¿Es lo mismo un organismo transgénico que un alimento transgénico? Explícalo con el ejemplo de la patata.

.....

.....

26. Una persona alérgica al pescado puede comer una planta que contenga sus genes, y eso puede causarle graves daños. ¿Cómo crees que puede resolverse este problema?

.....

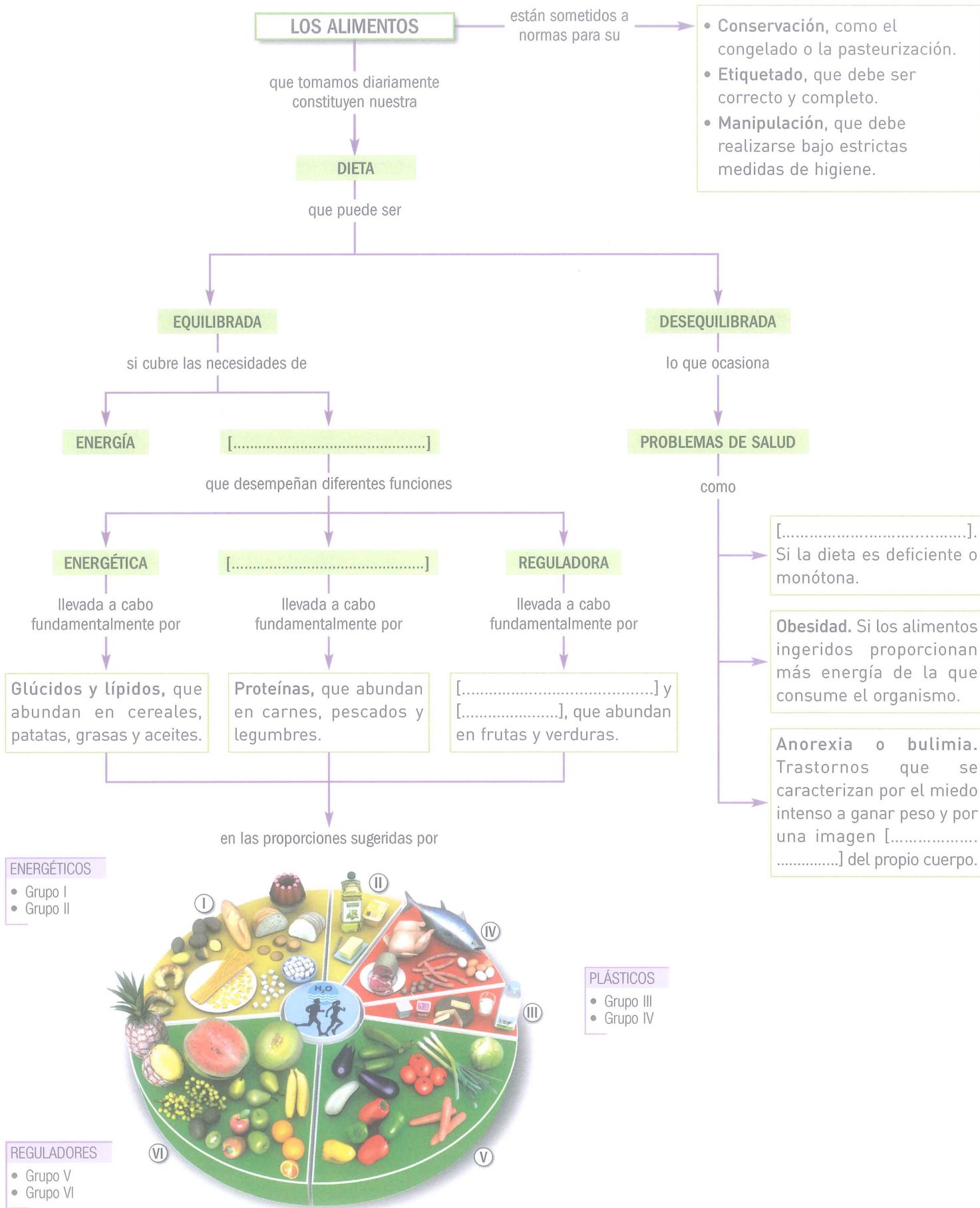
.....

27. ¿Qué ventajas y qué inconvenientes tiene para el medioambiente el cultivo de una planta transgénica a la que se han incorporado genes que la hacen resistente a un herbicida?

Ventajas: .....

Inconvenientes: .....

28. Completa el siguiente resumen de esta unidad.



# A C T I V I D A D E S

29. En la siguiente rueda de los alimentos, algunos sectores aparecen vacíos. Pon ejemplos de los alimentos que deberían ocupar esos sectores y señala la función que realizan estos alimentos.

Sector I: .....

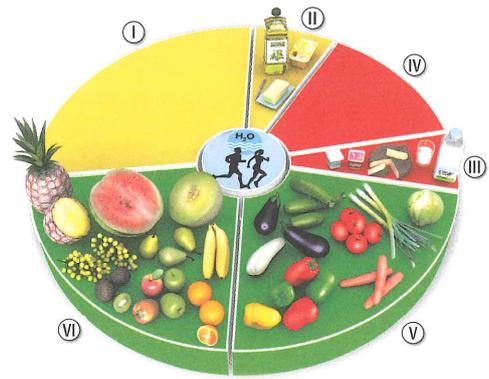
.....

.....

Sector IV: .....

.....

.....



30. Organiza los siguientes alimentos en tres listas según la función que realizan: lentejas, manzanas, patatas, macarrones, pescadilla, huevo, leche, yogur, chocolate, mantequilla, almendras, lechuga, judías verdes, pollo, carne de ternera, pan, tomates y fresas.

a) Energética: .....

.....

b) Reguladora: .....

.....

c) Estructural: .....

.....

31. Clasifica los alimentos de la actividad anterior en una lista según sea su nutriente principal.

a) Glúcidos: .....

.....

b) Lípidos: .....

.....

c) Proteínas: .....

.....

d) Vitaminas y sales minerales: .....

.....

32. En la etiqueta de un paquete de puré de patatas aparecen los siguientes datos.



Sabiendo que 1 g de lípidos proporciona 38 kJ y 1 g de glúcidos o de proteínas proporciona 17 kJ, comprueba que el valor energético que aparece en la etiqueta es correcto. Justifica la información indicada en la etiqueta.

.....

.....

.....

.....

.....

33. Indica el método de conservación que se utiliza habitualmente en estos alimentos.

Leche: ..... Aceitunas: ..... Carne fresca: .....

Café soluble: ..... Jamón serrano:..... Helado: .....

En 2005, Craig Flatman, un adolescente británico de 15 años, fue noticia por mantenerse aparentemente sano y con un crecimiento y peso normales para su edad alimentándose, durante más de tres años, exclusivamente de isándwiches de mermelada!

Una experta en nutrición comentó: “Estoy sorprendida de que alguien pueda vivir sin problemas de salud con una dieta así. Los glúcidos le proporcionan la energía necesaria para vivir, pero no sigue una dieta equilibrada. La mermelada y el pan le proporcionan algunos minerales y vitaminas, pero no obtiene los suficientes. Más adelante, podría sufrir serios problemas de salud”.



1. La siguiente tabla muestra los valores nutricionales del pan de molde y de la mermelada de melocotón. Supón que estos datos son aplicables a los sándwiches de Craig y calcula cuánta energía proporciona cada sándwich\*.

ALIMENTO	PROTEÍNAS (g)	LÍPIDOS (g)	GLÚCIDOS (g)	MINERALES (mg)		VITAMINAS			FIBRA (g)	ENERGÍA TOTAL (kcal/kJ)
				CALCIO	HIERRO	A (µg)	B (mg)	C (mg)		
Pan de molde	7,77	3,80	50	91	2,30	-	3,35	-	3,6	272/1138
Mermelada	0,32	0,20	63	20	0,49	10	0,14	8,8	1,2	258/1080
Sándwich	3,97	1,95	40,7	50,5	1,27	2,5	1,705	2,2	1,1	[.....]

\*Un sándwich pequeño: dos rebanadas de pan de 25 g cada una y 25 g de mermelada.

2. Según la nutricionista: “Los glúcidos le proporcionan la energía para vivir...” Si alguien come un sándwich de mermelada, ¿toda su energía procede de los hidratos de carbono que contiene? Explica tu respuesta utilizando los datos de la tabla.

3. La siguiente tabla muestra algunas necesidades nutricionales para hombres y mujeres entre 13 y 16 años.

¿Cuántos sándwiches debía tomar diariamente Craig para conseguir la energía que le permitía mantener su peso estable?

	MINERALES (mg)		VITAMINAS			FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal/kJ)
	CALCIO	HIERRO	A (µg)	C (mg)	B (mg)		
Hombres	850	15	1000	50-60	23	30	2750/11 506
Mujeres	850	18	800	50-60	20	25	2500/10 460

4. Sabiendo que 1 g de lípidos proporciona 38 kJ y 1 g de proteínas, o de hidratos de carbono, 17 kJ, razona si la dieta de Craig cumple con las recomendaciones sobre la procedencia de la energía en una dieta equilibrada.

5. Indica cómo es el aporte de vitamina A de esta dieta.

- a) Adecuado.
- b) Deficiente, más de la mitad del recomendado.
- c) Deficiente, menos de la mitad del recomendado.