ARTICLES DEL BLOG.

1.- Investigar un dels trastorns alimentaris.

2.­- Conceptes !!

Concepte d’aliment i nutrient.

Classificació d’aliments i nutrients.

Piràmide dels aliments.

Dieta correcta.

3.- Fer una taula comparativa del consum calòric dels diferents membres del grup segons les activitats realitzades, el sexe, alçada i pes.

Cerca de informació sobre com es calcula i de que depèn el consum calòric.

Explicació i recerca d’informació sobre el balanç energètic:

Energia consumida / Energia ingerida

Fórmules de la Taxa de Metabolisme Basal (TMB).

El metabolisme basal diari es pot calcular de manera aproximada amb l'ajut de les equacions de Harris i Benedict:

**Home:**

66,473 + (13,751 x massa (kg)) + (5,0033 x estatura (cm)) - (6,55 x edat (anys))

**Dona:**

655 + (9,463 x massa (kg)) + (1,8 x estatura (cm)) - (4,6756 x edat (anys))

La [FAO](http://es.wikipedia.org/wiki/FAO) proposa aquest mètode per edats compreses entre 10 y 18 anys.

**Dona:** 7,4 x pes en kilograms + 428 x estatura en metres + 572

**Home:** 16,6 x pes en kilograms + 77 x estatura en metres + 572

4.- Investigació i comparació de diferents tipus de dietes.