

NUTRIÇÃO HUMANA

AULAS PRÁTICAS - EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO

1. Cálculo das Necessidades Energéticas (kcal/dia).

Determinar:

- GER (**G**asto **E**nergético em **R**epouso)
- VET (**V**alor **E**nergético **T**otal)

2. Cálculo do IMC – avaliação da composição corporal

3. Relacionar o IMC com as necessidades energéticas (ingestão calórica)

Exemplos de Aplicação:

➤ Determinar os parâmetros indicados, analisando os seguintes casos:

A - Homem com 35 anos; 1,70 m de altura; 80kg; actividade ligeira.

B - Mulher com 27 anos; 1,62 m de altura; 65kg; actividade sedentária.

A₁- Homem com 37 anos; 1,75 m de altura; 70kg; actividade intensa.

B₁ - Mulher com 40 anos; 1,69 m de altura; 75kg; actividade sedentária.