

## ENERGÍA NECESARIA

Este problema trata de la elección de la comida para ajustarse a la energía que necesita una persona de Zedlandia. La tabla siguiente muestra la energía necesaria para diferentes tipos de personas en kilojulios (KJ).

*Cantidad diaria recomendada de energía necesaria para los adultos*

| Edad (años)       | Nivel de Actividad | Hombres                | Mujeres                |
|-------------------|--------------------|------------------------|------------------------|
|                   |                    | Energía Necesaria (kJ) | Energía Necesaria (kJ) |
| De 18 a 29        | <i>Suave</i>       | 10.660                 | 8.360                  |
|                   | <i>Moderado</i>    | 11.080                 | 8.780                  |
|                   | <i>Intenso</i>     | 14.420                 | 9.820                  |
| De 30 a 59        | <i>Suave</i>       | 10.450                 | 8.570                  |
|                   | <i>Moderado</i>    | 12.120                 | 8.990                  |
|                   | <i>Intenso</i>     | 14.210                 | 9.790                  |
| De 60 en adelante | <i>Suave</i>       | 8.780                  | 7.500                  |
|                   | <i>Moderado</i>    | 10.240                 | 7.940                  |
|                   | <i>Intenso</i>     | 11.910                 | 8.780                  |

*Nivel de actividad según la ocupación*

*Suave:*

Televendedor  
Oficinista  
Ama de casa

*Moderado:*

Profesor  
Vendedor ambulante  
Enfermera

*Intenso:*

Obrero de la construcción  
Campesino  
Deportista

---

### **PREGUNTA 1 : \***

---

David Martínez es un profesor de 45 años. ¿Cuál debería ser su cantidad diaria recomendada de energía necesaria en KJ.

Respuesta: \_\_\_\_\_KJ

---

PREGUNTA 2: \* \* \*

---

Juana Gómez es una saltadora de altura de 19 años. Una noche uno de sus amigos la invita a cenar en un restaurante. A continuación se presenta el menú:

| <i>Menú</i>       |                                  | Estimación de la energía que aporta cada plato, hecha por Juana (en kJ) |
|-------------------|----------------------------------|---|
| <b>Sopas:</b>     | Sopa de tomate                   | 355   |
|                   | Crema de champiñones             | 585   |
| <b>Carnes:</b>    | Pollo mejicano                   | 960   |
|                   | Pollo caribeño                   | 795   |
|                   | Chuletas de cordero              | 920   |
| <b>Ensaladas:</b> | Ensalada de patata               | 750   |
|                   | Ensalada de queso, piña y nueces | 335   |
|                   | Ensalada de pasta                | 480   |
| <b>Postres:</b>   | Tartaleta de manzana y frambuesa | 1.380   |
|                   | Tarta de queso                   | 1.005   |
|                   | Tarta de fresas                  | 565   |
| <b>Batidos:</b>   | Chocolate                        | 1.590   |
|                   | Vainilla                         | 1.470   |

El restaurante también tiene un menú del día:

|   |
|---|
| <p><b>Menú del día</b><br/>50 zeds</p> <p>Sopa de tomate<br/>Pollo caribeño<br/>Tarta de fresas</p> |
|---|

Juana apunta todo lo que come cada día. Ese día, antes de la cena, había tomado un total de 7.250 KJ de energía.

Juana no quiere que la cantidad total de energía que tome sobrepase o esté por debajo en más o menos de 500 KJ de la cantidad diaria recomendada de energía necesaria para ella.

Determina si el “Menú del día” le permitiría a Juana mantenerse dentro de los 500 KJ en relación a la cantidad recomendada de energía necesaria para ella. Explica la respuesta escribiendo tus cálculos.