



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Faculdade De Saúde Pública

Departamento De Nutrição

Av. Dr. Arnaldo, 715 - CEP: 01246-904 - São Paulo - Brasil

Tel. (55-11) 3061-7796

HNT 211 – INQUÉRITOS ALIMENTARES (IA)

Prof.^a Assoc. Regina Mara Fisberg

LISTA DE EXERCÍCIOS – Matutino

- 1) Calcule a Necessidade de Energia para as seguintes questões:
- a) Calcule a necessidade de energia e compare com a ingestão da adolescente abaixo:
- Idade: 15 anos;
 - Peso: 53kgs;
 - Altura: 1,63m;
 - IMC: 19,95 kg/m² (Eutrofia);
 - Nível de atividade física: pouco ativo;
 - 1^a R24horas: 1720,56 kcal;
 - 2^o R24horas: 1118,47 kcal
- b) Calcule a necessidade de energia para um homem de 45 anos, com Nível de atividade física pouco ativo, altura de 1,75 m, peso 100 kg e quer perder peso.
- c) Por outro lado, para um homem com a mesma idade, altura e categoria de atividade física, mas que pesa 55 kg, e precisaria ganhar peso. Como a NE poderia ser estimada?
- 2) Calcule a **inadequação** dos nutrientes para as seguintes questões:

Questão 1) Ingestão de Ferro

Sexo = Masculino

Idade = 32 anos

Média de ingestão de 3 dias = 7,3 mg

EAR = 6 mg

DPI = 9 mg

Questão 2) Ingestão de cálcio

Sexo = Masculino

Idade = 15 anos

Média de ingestão de 3 dias = 632 mg

EAR = 1100 mg

DPI = 505 mg

Questão 3) Ingestão de vitamina A

Sexo = Feminino

Idade = 7 anos

Média de ingestão de 3 dias = 1231 µg

EAR = 275 µg

DPI = 808 µg