

---

## ENERGIA NECESSÀRIA

Aquest problema tracta de l'elecció d'aliments per ajustar-se a l'energia que necessita una persona de Zedlàndia. La taula següent mostra l'energia necessària recomanada per a diferents tipus de persones en quilojoules (kJ).

Figura 1

QUANTITAT D'ENERGIA NECESSÀRIA DIÀRIA RECOMANADA PER ALS ADULTS			
		<i>HOMES</i>	<i>DONES</i>
Edat (anys)	Nivell d'activitat	Energia necessària (kJ)	Energia necessària (kJ)
De 18 a 29	Suau	10.660	8.360
	Moderat	11.080	8.780
	Intens	14.420	9.820
De 30 a 59	Suau	10.450	8.570
	Moderat	12.120	8.990
	Intens	14.210	9.790
De 60 o més	Suau	8.780	7.500
	Moderat	10.240	7.940
	Intens	11.910	8.780

**NIVELL D'ACTIVITAT D'ACORD AMB EL TREBALL**

<b>Suau:</b>	<b>Moderat:</b>	<b>Intens:</b>
Dependent	Professor	Paleta
Oficinista	Comercial	Jornaler
Mestressa de casa	Infermera	Esportista

---

### Pregunta 1: ENERGIA NECESSÀRIA

En David Costa és un professor de 45 anys. Quina hauria de ser la seva quantitat diària recomanada d'energia necessària en kJ?

Resposta: \_\_\_\_\_ quilojoules

La Joana Rius és una saltadora d'alçada de 19 anys. Un vespre, un dels seus amics la convida a sopar en un restaurant. A continuació es presenta el menú.

<i>MENÚ</i>		Estimació de l'energia que aporta cada plat, feta per la Joana (en kJ)
<b>Sopes:</b>	Sopa de tomàquet	355
	Crema de xampinyons	585
<b>Carns:</b>	Pollastre mexicà	960
	Pollastre caribeny	795
	Costelles de xai	920
<b>Amanides:</b>	Amanida de patates	750
	Amanida de formatge, pinya i nous	335
	Amanida de pasta	480
<b>Postres:</b>	Pastís de poma i gerds	1.380
	Pastís de formatge	1.005
	Pastís de maduixes	565
<b>Batuts:</b>	Xocolata	1.590
	Vainilla	1.470

El restaurant té també un menú del dia.

<p><b>Menú del dia</b>  <b>50 zeds</b>  Sopa de tomàquet  Pollastre caribeny  Pastís de maduixes</p>
--

## Pregunta 2: ENERGIA NECESSÀRIA

La Joana anota tot el que menja cada dia. Aquell dia, abans del sopar, havia pres un total de 7.520 kJ d'energia.

La Joana **no** vol que la quantitat total d'energia que pren **sobrepassi o estigui per sota** en més o menys 500 kJ **de la quantitat diària recomanada d'energia necessària per a ella**.

Determina si el menú del dia permetria a la Joana mantenir-se dins dels  $\pm 500$  kJ respecte a la quantitat recomanada d'energia necessària per a ella. Explica la resposta escrivint els teus càlculs.