

LIGAZÓNS sobre CALCULADORAS E TÁBOAS NUTRICIONAIS

1) **Calculadora nutricional en SEH-LELHA** (Sociedad Española de Hipertensión - Liga Española para la lucha contra la hipertensión arterial) www.seh-lelha.org:

Entrar en: <http://www.seh-lelha.org/alimento.htm> e despois en:

- a) Taboa de alimentos en ficha individual coa súa composición nutricional (emprega a caixa de búsqueda): <http://www.seh-lelha.org/busalimento.aspx>
- b) Calculadora de composición nutritiva (moi completa). Podes utilizala, por exemplo, para calcular o contido nutricional do que consumiches no teu almorzo ou ó longo do día, etc...): <http://www.seh-lelha.org/calena.aspx>

2) **Calculadora dietética dietasan.com**: <http://www.dietasan.com/>

- a) Moi completa no listado de alimentos (busquedas por FAMILIAS DE ALIMENTOS e MARCAS).
- b) Permite facer MENÚ DIARIO con detalles de almorzo, comida, merenda, cea... e os TOTAIS.

3) **Calculadoras e tests nutricionais en "Xente con vida" do SERGAS**:

<http://xenteconvida.sergas.es/Paginas/Portada>

a) Accede á esta ligazón e busca cal é a túa inxesta diaria recomendada de enerxía (Cantas calorías necesito?: <http://xenteconvida.sergas.es/Paginas/Articulo/cat/1/art/45/cantadas-calorias-necesito>

b) Despois, fai as activades seguintes:

¿Coñeces o teu índice de masa corporal (IMC)?: Introducindo o teu peso e talla poderás coñecer o teu, e descubrir os nosos consellos saudables individualizados para ti.

Calcula o gasto calorífico da actividade física: calcula canta enerxía empregas subindo escaleiras, camiñando ata o traballo ou facendo as tarefas do fogar.

Test KIDMED: O resultado do test permite valorar a calidade da dieta infantil ou adolescente, atendendo ás principais recomendacións que definen a saudable Dieta Mediterránea

Test PREDIMED: O resultado do test permite valorar a calidade da dieta, atendendo ás principais recomendacións que definen a saudable Dieta Mediterránea

LIGAZÓNS sobre ADITIVOS ALIMENTARIOS

1. BUSCAR en Google ou en Galipedia (www.gl.wikipedia.org): "aditivos alimentarios"

2. Algúnhas ligazóns con **listados de aditivos e outras informacóns**:

- Información xeral sobre aditivos alimentarios e lista destes (moi interesante e completa): <http://www.aditivos-alimentarios.com/>
Navegade polos menús INICO e LISTA DE ADITIVOS e polo "INDICE" de categorías de aditivos).
- Outra páxina alternativa con lista de aditivos alimentarios e clasificación polos principais tipos de aditivos: <http://www.aditivosalimentarios.com/>. Ten "caixa de busca" e un apartado interesante: "Ejemplos de uso" con imaxes reais de etiquetas.
- Para ampliar información Algunhas informacóns útiles sobre ADITIVOS ALIMENTARIOS (Miguel Calvo Rebollar, Universidade de Zaragoza, extraído do libro *Aditivos Alimentarios. Propiedades, aplicaciones y efectos sobre la salud*. Mira Editores, Zaragoza (1991). 155 págs) : <http://milksci.unizar.es/adit/aditivos.html>