

Barras Energéticas

Introducción



Las **barras energéticas** son un complemento calórico y nutricional para casos en los que haya que incrementar la energía o los nutrientes que aporta la dieta. El peso de cada unidad, envuelta individualmente suele oscilar **entre 25 y 75 gramos**.

Para qué sirven las barras

La necesidad de aumentar la ingesta energética de una persona puede deberse a varias causas, pero las principales son: aumento de las necesidades calóricas debido a su aumento en el gasto, disminución en la ingesta y aumento en las pérdidas de la ingesta realizada.

Composición

Respecto a los ingredientes habituales encontramos: cereales, fructosa, glucosa, sacarosa, miel, chocolate, frutos secos, también se caracterizan por tener un contenido en agua relativamente bajo, es decir, son productos secos.

Tipos de barras

La clasificación de las barras energéticas se puede hacer atendiendo a varios criterios. Los más lógicos son: según el contenido principal de nutrientes, que marcará el uso preferente al que está destinada; y según su ingrediente prioritario¹, que determinará las características sensoriales de la barra.

- Según el nutriente principal, que no tiene que ser el mayoritario:
 - Barras hidrocarbonadas: su contenido en este macronutriente llega como mínimo a la mitad de todo el producto. (hasta el 70%)
 - Barras proteicas: aunque su contenido hidrocarbonado sea elevado, la cantidad de proteínas que contienen hace que se catalogue en este apartado. (hasta el 20%)
- Según el ingrediente prioritario o característico:
 - Barras de cereales: avena, quinua, trigo o maíz.
 - Barras con chocolate.
 - Barras con multi-frutas.



$$A = P \left(1 + \frac{r}{n} \right)^{nt}$$

	avena
quinua	
maíz	
trigo	

¹ Ingrediente que se encuentra en mayor proporción en el producto.

Examen ter Parcial

 Barras Energéticas	Introducción Las barras energéticas son un complemento calórico y nutricional para casos en los que haya que incrementar la energía o los nutrientes que aporta la dieta. El peso de cada unidad, envuelta individualmente suele oscilar entre 25 y 75 gramos.	Para qué sirven las barras La necesidad de aumentar la ingesta energética de una persona puede deberse a varias causas, pero las principales son: Aumento de las necesidades calóricas debido a su aumento en el gasto, disminución en la ingesta y aumento en las pérdidas de la ingesta realizada.
Tipos de barras • Barras hidrocarbonadas: su contenido llega como mínimo a la mitad. (hasta el 70%) • Barras proteicas: la cantidad de proteínas que contienen hace que se catalogue en este apartado. (hasta el 20%) 	Tipos de barras  • Barras de cereales: avena, quinua, trigo o maíz. • Barras con chocolate. • Barras con multi-frutas.	 Gracias por su Atención

Tareas. Realice el documento en **Microsoft Word** para eso abra el archivo **texto.docx**. (Debe utilizar los formatos apropiados)

1. Coloque el formato a los párrafos e inserte las imágenes. (color a utilizar morado para texto bordes y sombreado)
2. Realice el diagrama Smart art
3. Realice la configuración de páginas, encabezados, pies y genere el índice.

Realice la presentación en **Microsoft PowerPoint** con el contenido de las diapositivas, para eso abra el archivo **texto.docx**. (Debe utilizar los formatos apropiados)

4. Coloque el formato al texto y acomode las imágenes en las diapositivas.
5. Realice el diagrama. (diapositiva 5)
6. Dé el estilo de diapositivas de Ion, coloque las animaciones a las diapositivas y a las transiciones y que se active al hacer clic con el ratón.