

Somos el dietista más famoso de Hollywood , donde todos los cantantes, actores ,.. vienen a pedirnos una dieta.

Se ha realizado una tabla con todos los clientes que tenemos en nuestra consulta:

CODIGO	NOMBRE	APELLIDO	EDAD	ALTURA	PESO	SEXO	TIPO ACTIVIDAD
MF	MEGAN	FOX	27	1,67	56	M	ACTIVA
KK	KIM	KARDASHIAN	33	1,6	55	M	VIGOROSA
VD	VIN	DIESEL	46	1,78	95	H	VIGOROSA
TL	TAYLOR	LAUTNER	21	1,78	80	H	ACTIVA
LG	LADY	GAGA	27	1,55	47	M	VIGOROSA
BM	BRUNO	MARS	28	1,65	66	H	ACTIVA
JB	JUSTIN	BIEBER	19	1,69	56	H	VIGOROSA
AJ	ANGELINA	JOLIE	38	1,73	58	M	VIGOROSA
RP	ROBERT	PATTISON	27	1,85	79	H	ACTIVA
RH	RIHANNA		25	1,73	64	M	VIGOROSA
KP	KATE	PERRY	29	1,73	57	M	ACTIVA
VB	VICTORIA	BECHKAM	39	1,67	46	M	VIGOROSA

\* En esta hoja deberá hacerse 1 gráfico de columnas con el nombre y apellidos del famoso y la altura .

\* De esta hoja se debe dejar que cambie todos los datos.

(Aumentará la nota, si evitamos que la persona no pueda introducir edades, peso y altura negativas)

También se tiene una tabla con una lista de alimentos con los datos de calorías, proteínas, lípidos e hidratos de carbono:

COD	ALIMENTO	ESTADO	CAL	PR	GR	HIDRATOS DE CARBONO	
						HC	TIPO
276	Abadejo	fresco	58,00	13,60	0,30		PESCADO
278	abadejo	cocido	107,00	23,70	1,10	0,70	PESCADO
279	abadejo	frito	170,00	17,60	9,50	6,80	PESCADO
277	abadejo (seco)	salado	361,00	81,50	2,70		PESCADO
66	acederas	crudas	18	2,50	0,40	2,20	HORTALIZAS

\* En esta hoja se hallará el nº de productos y la suma de calorías de los diferentes tipo de alimentos que tenemos en la tabla.

TIPO	Nº alimentos	Total calorías
PESCADO		
HORTALIZAS		
ACEITES		
FRUTOS FRESCOS		
FRUTOS SECOS		
CEREALES		

\* De esta hoja se debe dejar que cambie todos los datos.

En la hoja analizando deberemos resolverlas formulas para controlar los alimentos aconsejables en un día de nuestro paciente,

**ANALIZANDO ALIMENTACIÓN**

COD CLIENTE **AJ**  
 Nombre:  Buscarv - concatenar sexo:  buscarv  
 edad:  buscarv altura (en m):  buscarv peso(en kg):  buscarv  
 IMC =  IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL) = peso (en Kg)/ (estatura x estatura)(en m)  
 ESTADO  si anidado  
 tipo de actividad  buscarv

COMIDAS DIARIAS		Peso Neto	Energía por 100 gr	Energía	Nutrientes Orgánicos		
alimentos		gr	kcal	(peso * Eneja)/ 100	Proteínas gr	Lípidos gr	Glúcidos gr
DESAYUNO	223	125					
	41	15					
TOTAL DESAYUNO							
ALMUERZO	34	25					
	182	125					
	230	10					
	272	10					
	404	30					
TOTAL ALMUERZO							
COMIDA	59	150					
	411	300					
TOTAL COMIDA							
MERIENDA	245	125					
TOTAL MERIENDA							
CENA	250	20					
	458	125					
	123	30					
TOTAL CENA							
TOTAL DIETA							
calorías recomendable según actividad y edad							buscarv con un sí dentro (viendo tipo actividad)
CORRECCIÓN				0			total dieta - calorías recomendable ('buscarv)

Además que tenemos unas tablas que nos ayudará a decir el estado del paciente según el IMC obtenido y también obtendremos las calorías recomendables por su edad y tipo de actividad.

- IMC < 18,5 = bajo peso
- IMC entre 25,0 y 29,9= sobrepeso
- IMC entre 18,5 y 24,9 = peso adecuado
- IMC > 30 = obesidad en diverso grado

EDAD	ACTIVA	VIGOROSA	
18	1687	2003	De 18 a 29
30	1590	1888	De 30 a 59
60	1209	1436	De 60

Puntuación:

BuscarV :3 - Gráfico :1 – Si Anidado : 1 – Contar.Si : 1 Sumar.Si : 1 Funciones básicas 1

Proteger :1 Apariencia :1 (Quien añada validez, quien ponga un sí delante de los buscar para que quede bien,...)