

## PRACTICA GRAFICOS EN EXCEL

### EJERCICIO 1

ALIMENTOS PARA OBTENER LA MASA MUSCULAR

<b>ALIMENTO</b>	<b>GRAMOS DE PROTEÍNA /100 GRAMOS DE ALIMENTO</b>	<b>Kcal /100 GRAMOS DE ALIMENTO</b>
Lomo embuchado	34 g	323 Kcal
Bonito	30 g	164 Kcal
Pechuga de pavo	29,9 g	145 Kcal
Jamón serrano	28,8 g	319 Kcal
Pechuga de pollo	23,1 g	105 Kcal
Gamba	19,78 g	96 Kcal
Salmón	18,4 g	182 Kcal
Huevo	12,5 g	150 Kcal
Queso fresco tipo Burgos	12,4 g	198 Kcal
Mejillón	10,8 g	61 Kcal
Yogur griego	6,4 g	139 Kcal
Leche de vaca entera	3,06 g	65 Kcal

PRACTICA

ELABORAR EL SIGUIENTE CUADRO EN EXCEL

CREAR DOS GRAFICOS UNO

- 1- CON ALIMENTO Y GRAMOS DE PROTEINAS EN BARRA Y OTRO
- 2- 2-ALIMENTO Y GRAMOS DE ALIMENTOS, PARA CREARLO SELECCIONA ALIMENTOS Y PISANDO LA TECLA CONTROL Y CLIC SOSTENIDO ELECCIONA LA TERCERA COLUMNA

PRACTICAR CADA UNA DEL LOS ELEMENTOS DEL GRAFICO UBICADO EN LA OPCION DEL GRAFICO  
**DISEÑO:** LAS OPCIONES SON

EJES, TITULOS DEL EJE, TITULO DEL GRAFICO, ETIQUETA DE DATOS, LEYENDA, LINEA TENDENCIA,

PRACTICAR TAMBIEN LAS OPCIONES DEL MENU **FORMATO**

**ESTILOS DE FORMA, RELLENO DE FORMA, CONTORNO DE GROSOR,  
EFECTOS DE FORMA**

**3-CAMBIAR EL PRIMER GRAFICO POR TORTA Y MOVERLO A LA HOJA DOS Y  
CAMBIARLE EL NOMBRE AL GRAFICO POR ALIMENTOS PROTEINICOS PARA  
EL ORGANISMO**

**4-CAMBIAR EL GRAFICO POR LINEAS Y CAMBIARLE LOS COLORES**

**5-DE ACUERDO A LOS GRAFICOS RESPONDER LAS PREGUNTAS:**

**CUAL ALIMENTO CONTIENE MAYOR PROTEINA**

**CUAL ALIMENTO CONTIENE MENOS PROTEINAS**

**CUAL CONTIENE MENOS GRAMOS DE ALIMENTO**

**EJERCICIO 2**

**ALIMENTOS QUE CONTIENEN PROTEINAS**

<b>Alimentos</b>	<b>Proteína vegetal por 100 g</b>	<b>Energía por 100 g</b>
Soya	12,5 g	140 calorías
Quinoa	12,0 g	335 calorías
Trigo sarraceno	11,0 g	366 calorías
Semillas de mijo	11,8 g	360 calorías
Lentejas	9,1 g	108 calorías
Tofu	8,5 g	76 calorías
Frijoles	6,6 g	91 calorías
Guisantes	6,2 g	63 calorías
Arroz cocido	2,5 g	127 calorías
Semillas de linaza	14,1 g	495 calorías
Semillas de ajonjolí	21,2 g	584 calorías
Garbanzo	21,2 g	355 calorías

SACAR EL PORCENTAJE DE PROTEINA VEGETAL Y EL DE LA ENERGIA

PORCENTAJE SE SUMA TODA LA COLUMNA Y LUEGO PARA SACAR EL PORCENTAJE DE CADA UNA LA FORMULA ES EL VALOR/SUMA\*100

REALIZAR GRAFICOS DE LOS PORCENTAJES DE CADA UNO TORTA Y AREA

### EJERCICIO 3

#### ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

ALIMENTO	Contenido en calcio por 100g (mg)	Fracción absorbible (%)	Cantidad de calcio absorbida (mg)
Leche de vaca (BEDCA)	125	32'1	40'1
Bebida de soja fortificada*	125	32'1	40'1
Alubias blancas	102'7	17	17'4
Brócoli	49'2	52'6	25'8
Col rizada	72'3	58'8	42'5
Tofu hecho con sales de calcio	204'7	31	63'4
Bok choy (col china)	92'9	53'8	49'9
Almendras	285'7	21'2	60'5
Semillas de sésamo	132'1	20'8	27'4
Coliflor	27'4	68'6	18'7
Repollo, berza	33'3	64'9	21'6

TOTAL

XXXXXXXXXX

XXXXXXX

XXXXXXXXXX

A-INSERTAR UNA NUEVA COLUMNA LLAMADA SUMA Y SUMAR LAS COLUMNAS 2,3,4 Y REALIZAR UN GRAFICO DE LINEAS CON DICHA COLUMNA

B-SUMAR DONDE ESTAN LAS EQUIS

#### EJERCICIO 4

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Contenido de Fibra en 1 taza		
Grupo	Alimento	Gramos
Cereales	Salvado de maíz	60
	Cebada	31.8
	Harina de centeno	30
	Salvado de trigo	24
	Salvado de arroz	24.8
	Avena	16
	Granola	10.9
	Pasta integral	9.2
	Arroz integral	6.7
	Tortilla	6.3
Alimentos con proteína	Frijoles	45.8
	Habas	30.4
	Lentejas	20
	Nueces y almendras	16.5
	Cacahuates	13.5
	Garbanzos	10.6
Frutas	Manzana	13
	Guayaba	8.9
	Naranjas	7.7
	Plátano	5.9
	Kiwi	5.4
	Arándano	3.6
	Manzana	3.1
	Fresa	3.0
Verduras	Alcachofas	7.7
	Tomate	6.6
	Col de Bruselas	6.4
	Brócoli	5.5
	Calabaza	4.5
	Zanahoria	4.8
	Jícama	4.9

SACAR LOS PORCENTAJES DE CADA GRUPO Y REALIZAR 4 TIPOS DE GRAFICOS DIFERENTES CON EL GRUPO Y EL PORCENTAJE, CAMBIARLE LOS FORMATOS A LOS GRAFICOS CON EL COLOR, CONTORNO, LETRA TITULO DEL GRAFICO Y COLOCARLE ETIQUETAS