



Nombre de la universidad: UDS (Universidad Del Sureste).

Nombre de la carrera: Licenciatura en enfermería.

Materia: Nutrición clínica

Nombre del Maestro: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Nombre de la alumna: Loyda Eunice Hernández Pérez.

Grado y grupo: 3er Cuatrimestre Semiescolarido.

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas – 24 de julio del 2020.

Formula de Harris Benedict

$$M: 655+(9.6*\text{peso})+1.8*\text{altura)-(4.7*\text{edad})}$$

$$655+(9.6*80)+1.8*154)-(4.7*28)$$

$$655+768+277.2-131.6$$

$$\text{GEB: } 1.568.6 \text{ Kcal}$$

$$\text{ETA: } 10\% = 156.8$$

$$\text{GEB+Eta: } 1725.46$$

$$\text{AF: } 1.56$$

$$\text{GET: } 2.691.7$$

Nutrimiento	%	Kcal	Gramos
HCO	56	1507.352	376.8
Proteína	15	403.755	100.9
Lípidos	29	780.593	86.7
TOTAL	100%	2,691.7	

Metas	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
	2,691.7	100.9	86.7	376.8

Grupo en el sentido de equivalente	Subgrupos	Porciones	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras		2	50	4	0	8
Frutas		3	180	0	0	45
Cereales y tubérculos	Sin grasa	3	210	6	0	45
	Con grasa	1	115	2	5	15
Leguminosas		2	240	16	2	40
Alimentos de origen animal	Bajo aporte de grasa	1	55	7	3	0
	Alto aporte de grasa	1	100	7	8	0
leche	descremada	3	285	27	16	36
	Leche con azúcar	3	600	24	15	90
Aceites y grasas	Sin proteína	2	90	0	10	0
	Con proteína	2	140	6	10	6
Azúcares	Sin grasa	4	16	0	0	40
	Con grasa	3	255	0	15	30
Total			2,480	99	84	355

Regla de 3 simple

Kcal

$$2,480 \times 100 \div 2,691.7 = 92.1$$

Proteína

$$99 \times 100 \div 100.9 = 98.1$$

Lípidos

$$84 \times 100 \div 86.7 = 96.8$$

HCO

$$355 \times 100 \div 376.8 = 94.2$$