

UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Nombre de la Alumna:

Nelly Viridiana Díaz López

3er Cuatrimestre Grupo: "A"

Docente:

Nut. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Materia:

Nutrición

Tema:

Problemática de Examen, Tabla SMAE, Cuadro dieto sintético. Cuadro de distribución por tiempos y Menús.

Tapachula de Córdoba y Ordóñez, Chiapas.

A 08 de Agosto 2020

Lee detenidamente las preguntas antes de dar respuesta, una vez que hayas leído, selecciona o contesta la respuesta correcta.

Por otro lado, si tuvieras fallos con la plataforma, sea necesario que lo hagas saber de manera inmediata y tomes fotos para que tengas una evidencia.

Masculino de 25 años de edad que asiste a consulta de nutrición para el control de peso, el paciente comenta que ha subido de peso en los últimos dos meses 6 kg porque no realiza actividad física y se siente un poco más pesado. El paciente desea saber cuánto es la cantidad de Kcal que consume y cuantas debería consumir. Le gustaría tener un plan de alimentación adecuado y saber cuántos kilogramos debería de bajar o subir para tener su peso ideal. En las mediciones antropométricas se encontraron las siguientes: Peso:66 kg Talla: 1.76 Cc:70cm. Realiza el cálculo con la fórmula de HARRIS BENEDICT

- 1.-Desarrolla la fórmula:
- 2.- ¿Qué factor de actividad utilizaste? **R= F.A. 1.2**
- 3.- ¿Cuál es el gasto energético total? **R= GET: 2,217.864 KCAL**
- 4.-Realiza el cuadro dietosintético:
- 5.-Realiza la tabla de equivalencias (¿Cuadrar los cuatro valores?)
- 6.-Realiza la distribución de equivalencias en 5 tiempos.
- 7.-Realiza el menú solamente de la comida.

➤ **FORMULA DE HARRIS BENEDICT:**

Sexo: Masculino
Edad: 25 años
Talla: 1.76 cm
Peso: 66 Kg
IMC 21.30

$$66 + (13.7 \times 66) + (5 \times 176) - (6.8 \times 25)$$

GEB: 1,680.2 Kcal

ETA 10%: 168.02 Kcal

GEB + ETA 10 %: 1848.202 Kcal

F.A: 1.2= 1848.202 X 1.2

GET: 2,217.864 Kcal.

➤ **FORMULA PARA PESO IDEAL**

IMC Ideal X Talla²
23 X (1.76)²: 71.07

NOTA: Paciente masculino presenta IMC Ideal de 71.07, por lo consiguiente se puede observar que debe de bajar 5 Kg

➤ **FORMULA DE HARRIS BENEDICT SEGÚN PESO IDEAL**

$$66 + (13,7 \times 71.07) + (5 \times 176) - (6.8 \times 25)$$

GEB: 1,749.65 Kcal

ETA 10%: 174.96 Kcal

GEB + ETA 10%: 1924.5 Kcal

F.A. 1.2: 1924.5 X 1.2

GET: 2309.4 Kcal

➤ **CUADRO DIETOSINTÉTICO**

GET: 2309.4 Kcal

NUTRIMENTO	%	KCAL	GRAMOS
HCO	55%	1270.17	317.5425 Gr
PROTEÍNA	15%	346.41	86.60 Gr
LÍPIDOS	30 %	692.82	76.98 Gr
TOTAL	100%	2,309.4	

➤ **CUADRO DE DISTRIBUCIÓN POR LOS 5 TIEMPOS.**

TOTAL	GRUPO ALIMENTICIO	SUBGRUPOS	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACION	CENA
5	Verdura		3		2		
9	Fruta		2	3	1	2	1
6	Cereales y Tubérculos	Sin grasa	2	1	2		1
2	Leguminosa				2		
1	AOA	Muy bajo aporte de grasa			1		
2		Bajo aporte de grasa	1		1		
1	Leche	Entera		1			
1		Con Azúcar					1
4	Aceites y Grasa	Sin Proteína			1		
3		Con Proteína			1		
3	Azúcares.	Sin grasa		1		1	1

➤ CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS.

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Porciones	Aporte Nutricional Promedio			
			Energía (g)	proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Verduras		5	125	10	0	20
Frutas		9	540	0	0	135
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	6	420	12	0	90
Leguminosas		2	200	14	16	0
Alimentos de Origen Animal	a. Muy bajo aporte de grasa.	1	40	7	1	0
	b. Bajo aporte de grasa	2	110	14	6	0
Leche	c. Entera	1	150	9	8	12
	d. Con Azúcar	1	200	8	5	30
Aceites y Grasa	a. Sin proteína	4	180	0	20	0
	b. Con Proteína	3	210	9	15	9
Azúcares	a. Sin grasa	3	135	0	0	30
META			2309.4	86.6	76.98	317.5
SUMA			2310	83	71	326
% DE ADECUACIÓN			100%	95.84%	92.23 %	102.67%

➤ MENÚ

- ❖ Desayuno: Caldo de pollo con papa acompañado de arroz blanco, jugo natural y frutas.

Ingredientes:

- ¼ de pierna de pollo sin piel cocida
- 2/4 pza de papa
- ½ de taza de cebolla blanca rebanada
- 1 pza de jitomate bola rebanada
- 2 hojas de laurel
- Sal al gusto
- ¼ de taza de Arroz blanco ya cocido

Preparación: Se pone a hervir la pieza de pollo, se agrega su sal y laurel. Posteriormente ya hervida la pieza, licuar nuestro tomate y cebolla y dejar caer al caldo. Luego agregar los 2/4 de pza de papa. Dar 15 minutos y listo.

Servir tu caldo de pollo con papa, acompañado de tu arroz blanco ya cocido.

Bebida y Postre:

Nuestro delicioso caldo de pollo será acompañado de un jugo de zanahoria con naranja y para postre 1 taza de uva verde sin semillas.

- ❖ Colación: Coctel de fruta y cereal con yogurt y jugo de naranja.

Ingrediente:

- 2 pza de durazno amarillo
- ¾ de pza de manzana roja
- 5 pza de galletas maría
- 1 taza de yogurt natural
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 pza chica de oblea de cajeta

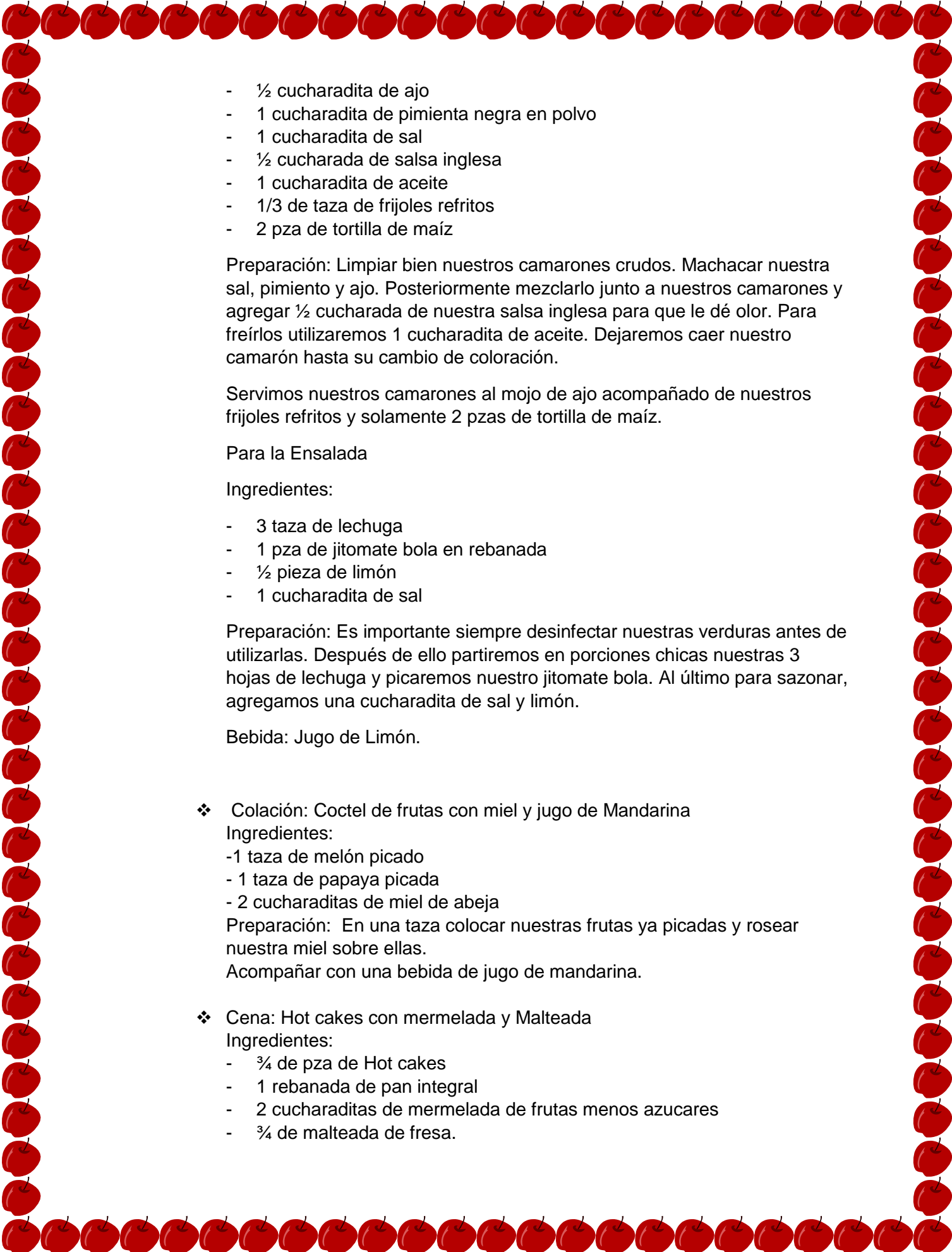
Preparación: Picar tus duraznos y las manzanas. Posteriormente dejar caer nuestra taza de yogurt natural, poner nuestras 5 piezas de galletas maría en pedazos. Al último decorar con nuestro coctel de frutas con nuestra oblea de cajeta.

Bebida: Jugo de naranja

- ❖ Comida: Camarones al mojo de ajo, acompañado de frijoles refritos, ensalada de verduras y jugo de limón.

Ingredientes:

- 6 pzas de camarón crudo mediano

- 
- ½ cucharadita de ajo
 - 1 cucharadita de pimienta negra en polvo
 - 1 cucharadita de sal
 - ½ cucharada de salsa inglesa
 - 1 cucharadita de aceite
 - 1/3 de taza de frijoles refritos
 - 2 pza de tortilla de maíz

Preparación: Limpiar bien nuestros camarones crudos. Machacar nuestra sal, pimienta y ajo. Posteriormente mezclarlo junto a nuestros camarones y agregar ½ cucharada de nuestra salsa inglesa para que le dé olor. Para freírlos utilizaremos 1 cucharadita de aceite. Dejaremos caer nuestro camarón hasta su cambio de coloración.

Servimos nuestros camarones al mojo de ajo acompañado de nuestros frijoles refritos y solamente 2 pzas de tortilla de maíz.

Para la Ensalada

Ingredientes:

- 3 taza de lechuga
- 1 pza de jitomate bola en rebanada
- ½ pieza de limón
- 1 cucharadita de sal

Preparación: Es importante siempre desinfectar nuestras verduras antes de utilizarlas. Después de ello partiremos en porciones chicas nuestras 3 hojas de lechuga y picaremos nuestro jitomate bola. Al último para sazonar, agregamos una cucharadita de sal y limón.

Bebida: Jugo de Limón.

❖ Colación: Coctel de frutas con miel y jugo de Mandarina

Ingredientes:

- 1 taza de melón picado
- 1 taza de papaya picada
- 2 cucharaditas de miel de abeja

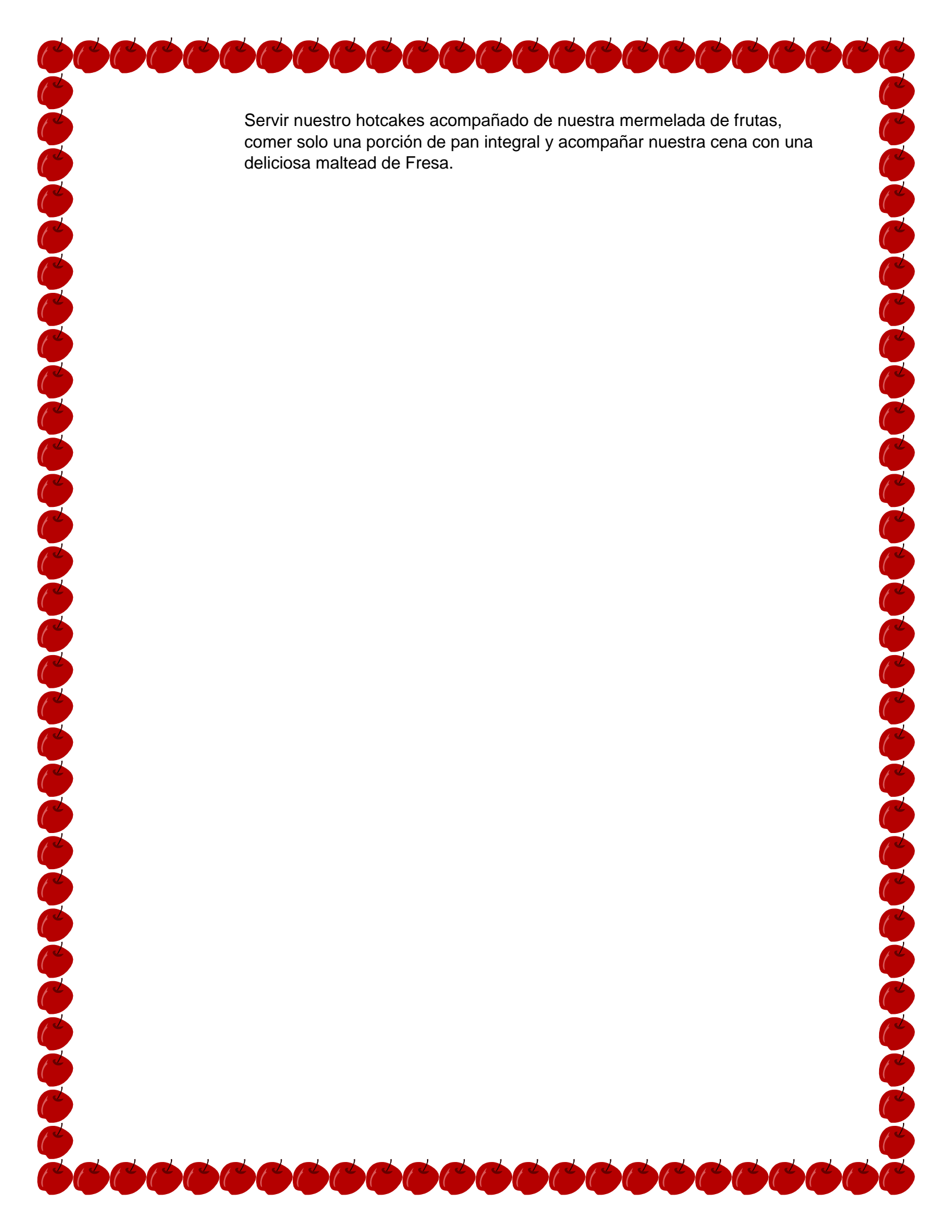
Preparación: En una taza colocar nuestras frutas ya picadas y rosear nuestra miel sobre ellas.

Acompañar con una bebida de jugo de mandarina.

❖ Cena: Hot cakes con mermelada y Malteada

Ingredientes:

- ¾ de pza de Hot cakes
- 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharaditas de mermelada de frutas menos azucars
- ¾ de malteada de fresa.



Servir nuestro hotcakes acompañado de nuestra mermelada de frutas,
comer solo una porción de pan integral y acompañar nuestra cena con una
deliciosa maltead de Fresa.