



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alexa Paola Villarreal cerdio

Licenciatura en Enfermería

Nutrición clínica

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez

Tema: ACTIVIDAD DE PLATAFORMA

FÓRMULA DE HARRIS BENEDICT, CUADRO DIETO SINTÉTICO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS O APORTE NUTRIMENTO PROMEDIO DE LOS GRUPOS DEL SISTEMA DE EQUIVALENTES

GASTO ENERGÉTICO BASAL:

655-758.4-288-89.3 · 1612.1 **KCAL.**

GEB: 1612.1 **KCAL**

ETA: 161.21

GEB·ETA: 1773.31

FAT: 1.64

GET: 2908.2 **KCAL**

TABLA DE ATWARE

1 GRAMO DE H.CARBONO	4 KCAL
1 GRAMO DE PROTEÍNAS	4 KCAL
1 GRAMO DE LÍPIDOS	9 KCAL
1 ML DE ALCOHOL	7 KCAL

CUADRO DIETOSINTETICO

NUTRIMENTO	%	KCAL	GRAMOS
H. CARBONO	55-60	1599.5	399.8
PROTEÍNA	10-15	436.23	109
LÍPIDOS	25-30	872.46	96.9

M E T A S

KCAL	PROTEINAS	LÍPIDOS	H. DE CARBONO
2908.1	109	96.9	399.8

CANTIDAD	KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	H.CARBONO	GRUPOALIMENTICIO
3	25	2	0	4	VERDURAS
3	75	7	5	0	A.O. ANIMAL
4	200	8	5	30	LECHE C/AZÚCAR
4	120	8	1	20	LEGUMINOSAS
9	85	0	5	10	AZUCARES C/GRASA
4	70	3	5	3	ACEITES Y GRASAS
5	60	0	0	15	FRUTAS

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	H. DE CARBONO
75	6	0	12
225	21	15	0
800	32	20	120
480	32	4	80
765	0	45	90
280	12	20	12
300	0	0	15
T O T A L			
2925	103	104	329