

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**Nombre de la Alumna:**

Nelly Viridiana Díaz López

**3er Cuatrimestre Grupo: "A"**

**Docente:**

Nut. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

**Materia:**

Nutrición Clínica

**Tema:**

Cálculo del GEB según Harris Benedict

**Tapachula de Córdoba y Ordóñez, Chiapas.**

**A 10 de Julio 2020**

➤ REALIZAR EL SIGUIENTE CÁLCULO POR FÓRMULA DE HARRIS BENEDICT

Mujeres:  $655+(9,6 \times \text{Peso})+(1,8 \times \text{Altura})-(4,7 \times \text{Edad})$

**Hombres:  $66+(13,7 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Edad})$**

Paciente masculino de 31 años de edad quien asiste a consulta de nutrición para el control de su peso, ya que fue referido por medicina interna por problemas con resistencia a la insulina, el paciente presente acantosis nigricans, el paciente comenta que el médico le comento que debe bajar de peso para poder ver mejoría con relación a su estado que está presentando de la resistencia a la insulina.

El paciente quiere saber cuántos kg debería bajar de peso para poder estar en un peso saludable e ideal, asimismo quiere saber en qué grado de obesidad se encuentra el paciente para poder estar consciente de su problema, esa es la razón por la que asiste a consulta.

El paciente comenta que ha empezado a realizar ejercicio físico 3 veces a la semana durante 1 hora.

Los datos antropométricos encontrados son los siguientes:

Talla 176cm

Kg 88

CC. 92 cm

**REALIZA EL CÁLCULO Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

1.- ¿Cuál es el IMC del paciente? R: 28.409

2.- ¿Cuál es el DX del paciente? R: SOBREPESO

3.- ¿Cuántos kg tiene de más con relación a su peso ideal? R: 16.7552 KG

4.- ¿Cuántos kg debería bajar para estar en su peso saludable? R: 10.87 KG

5.- ¿Cuántas Kcal de GEB debería consumir para estar en su peso ideal? R: 1,711. 188 KCAL AL DÍA

6.- ¿Cuántas Kcal de GEB + ETA debería consumir para estar en su peso ideal? R: 1,882.3068 KCAL AL DÍA

7.- ¿Cuántas Kcal de GEB + ETA + AF debería consumir para estar en su peso ideal? R: 2, 917.57554 KCAL AL DÍA

8.- ¿Cuántos tiempos de alimentación recomendarías al paciente para poder lograr sus metas más rápido? RECOMENADARIA 2 TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN, SU DESAYUNO Y ALMUERZO BALANCEADO, CON SUS RESPECTIVAS FRUTAS Y VERDURAS, AGUA, EVITAR TODO INGERIR REFRESCOS EMBOTELLADOS, FRITURAS, NADA DE CENA Y REALIZAR EJERCICIO AL MENOS 1 HORA Y 1/2, 5 VECES A LA SEMANA.