



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

Nombre de la Alumna:

Nelly Viridiana Díaz López

3er Cuatrimestre Grupo: "A"

Docente:

Nut. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Materia:

Nutrición

Tema:

Tabla SMAE y Cuadro dietosintetico de Nelly

Tapachula de Córdoba y Ordóñez, Chiapas.

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 Azucar	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 %

Nutrimentos	%	Kcal	Gramos
HCO	58	1578.228	394.55689 g
PROTEINA	14	380.9515	95.23787 g
LIPIDOS	28	761.903	90.70273 g
TOTAL	100	2721.082	