

**Nombre del alumno: Itzel Rocío Avalos Cruz**

**Nombre del profesor: Eduardo Enrique Arreola Jiménez**

**Nombre del trabajo: Necesidades energéticas**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9no**

**Grupo: "A"**

## NECESIDADES ENERGÉTICAS

### CARBOHIDRATOS

El consumo de carbohidratos es de hasta un 50-55% del ingreso energético total, sin que la ingestión de azúcares simples sobrepase el 10% del total. Se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y granos completos de cereales, con reducción del consumo de azúcar refinado y alimentos ricos en él.

### LÍPIDOS

El consumo de grasa se corresponderá con un 30-35% del ingreso energético total, siendo el reparto entre la grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada. Las grasas monoinsaturadas deben constituir un 15-20% del total de las calorías ingeridas, a costa de la reducción a un 5% de las poliinsaturadas. Las grasas saturadas deben constituir menos de un 7-8% del total. Además, se recomienda reducir el consumo de colesterol hasta 300 mg/día.

### PROTEÍNAS

Se debe limitar el consumo de proteínas hasta un 10% del ingreso energético diario o 0,8 gr por kg/día, siempre y cuando las calorías ingeridas sean suficientes para cubrir las necesidades diarias de energía. También se recomienda disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el de aves y pescados.

### ENERGÍA

La dieta debe aportar las calorías necesarias para cubrir las necesidades metabólicas de energía. En general, recomiendan unas 30-40 Kcal. Por kilogramo de peso y día.