



Lic. Enfermería

Nutrición pública

Lic. Nefi Alejandro Sánchez gordillo

E.L.E. Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

Grado: 3 cuatrimestre

Grupo: "A"

Tapachula Chiapas

06/08/20

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 baja 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:

Formula: $(15.1 \times 66) + 692 = 1689$ kcal.

$1689 + 10\% (168) = 1857$ kcal.

$1857 \times 1.2 = 2228$ kcal

Hombre: 23 peso normal

IMC = $66 / 1.76^2 = 21$

$23 \times 1.76^2 = 71$ kg peso ideal

$21 \times 1.76^2 = 65$ peso actual

$(15.1 \times 71) + 692 = 1764$ kcal.

$1764 + 10\% (176) = 1940$

GEB = 1940×1.2 de FAF = 2328 kcal. (GEAF)

ANTES= 2228 kcal

AHORA= 2328 kcal.

$(2228 - 2328) = -100$ kcal. De diferencia

2.- ¿Qué factor de actividad utilizaste? Sedentaria

3.- ¿Cuál es el gasto energético total? 2328 Kcal

TABLA DE ATWARE
1 g de H.D.C= 4 kcal
1 g de PROTEÍNA= 4 kcal
1g de LIPIDOS= 9 kcal
1 ml de alcohol = 7 kcal

4.-Realiza el cuadro dietosintético:

CUADRO DIETOSINTETICO

NUTRIMENTOS	% NORMAL	%	KCAL	G
HIDRATOS DE CARBONO	55-60	55	1280.4	320.1
PROTEINAS	10-15	15	349.2	87.3
LIPIDOS	25-30	30	698.4	77.6
TOTAL		100 %	2328 kcal	

5.-Realiza la tabla de equivalencias (Cuadrar los cuatro valores?)

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Grupo en el sistema de equivalentes		Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	H.D.C
			Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)				
4		Verduras	25	2	0	4	100	8	0	16
4		Frutas	60	0	0	15	240	0	0	60
4		1 a. sin grasa	70	2	0	15	70	2	0	15
		3 b. Con grasa	115	2	5	15	345	6	15	45
3		Leguminosas	120	8	1	20	360	24	3	60
4		a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0	0	0	0
		1 b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	55	7	3	0
		1 c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	75	7	5	0
		2 d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	200	14	16	0
2		a. Descremada	95	9	2	12	0	0	0	0
		b. Semidescremada	110	9	4	12	0	0	0	0
		c. Entera	150	9	8	12	0	0	0	0
		2 d. Con azúcar	200	8	5	30	400	16	10	60
2		1 a. Sin proteína	45	0	5	0	45	0	5	0
		1 b. Con proteína	70	3	5	3	70	3	5	3
3		1 a. Con grasa	40	0	0	10	40	0	0	10
		2 b. Sin grasa	85	0	5	10	170	0	10	20
						META	2328	87.3	77.6	320.1
						SUMA	2170	87	72	289
						% DE ADECUACION	93.21%	99.66%	92.78%	90.28%

6.-Realiza la distribución de equivalencias en 5 tiempos.

TOTAL	GRUPO DE ALIMENTO	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
4	Verduras	1	1	1		
4	Frutas	1	1		1	1
4	Cereales y tubérculos	1		1	1	1
3	Leguminosas	1	1			1
4	Alimentos de origen animal	1	1	1		1
2	Leche	1				1
2	Aceites y grasa			1	1	
3	azucares		1		1	1

7.-Realiza el menú solamente de la comida.

- 40 g de gallina joven (AOA)
- 1 pieza de tortilla de maíz (cereales y tubérculos)
- 1/3 pieza de aguacate hass (aceites y grasa)
- ½ taza de pico de gallo verduras mixtas (verduras)