



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: **LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

MATERIA: **NUTRICIÓN**

TAREA: **SUPER NOTA**

DOCENTE: **NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GODILLO**

ALUMNO: **CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ**

Cuatrimestre: **3^a** grupo: **"A"**

TAPACHULA, CHIAPAS

JUEVES 06 DE JULIO DEL 2020

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 cuántas debería consumir. Le gustaría tener un plan de alimentación adecuado y saber cuántos kilogramos debería de bajar 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:

2.-¿Qué factor de actividad utilizaste?

3.-¿Cuál es el gasto energético total?

4.-Realiza el cuadro dietosintético:

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

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

7.-Realiza el menú solamente de la comida

SEXO: masculino

EDAD: 25 años

PESO: 66 Kg

TALLA: 1.70 cm

1.- DESARROLLO DE LA FORMULA

FORMULA: (15.1 X P) + 692=

$$(15.1 \times 66) + 692 = 1689 \text{ Kcal}$$

$$1689 + 10 \% (168) = 1857 \text{ Kcal}$$

$$1857 \times 1.2 = 2228 \text{ Kcal}$$

Hombre: 23 peso normal

$$\text{IMC} = 66 / (1.76)^2 = 21$$

$$23 \times 1.76^2 = 71 \text{ Kg} \dots\dots\dots \text{peso ideal}$$

$$21 \times 1.76^2 = 65 \text{ Kg} \dots\dots\dots \text{Peso actual}$$

$$(15.1 \times 71) + 692 = 1764 \text{ Kcal}$$

$$1764 + 10\% (176) = 1940 \text{ Kcal}$$

$$\text{GEB: } 1940 \times 1.2 \text{ de FAF} = 2328 \text{ (GEAF)}$$

ANTERIORMENTE: 2228 Kcal

ACTUAL = 2328 Kcal

$$(2228 - 2328) = 100 \text{ Kcal de diferencia}$$

4.-Realiza el cuadro dietosintético:

NUTRIMENTO	%	% ELEGIDO	KCAL	GR	TABLA DE ATWATER
HCO	55 - 60	55	1280.4	320.1	1 g de HCO = 4 Kcal
PROTEÍNAS	10 - 15	15	349.2	87.3	1 g de proteínas = 4 Kcal
LÍPIDOS	25 - 30	30	698.4	77.6	1 g de lípidos= 9 Kcal
TOTAL		100	2338		1 ml alcohol =7 Kcal

KCAL = 2328

Grupo en el sistema de equivalentes			Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				ENERGÍA	PROTEÍNA	LÍPIDOS	H.D.C
				Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)				
4	Verduras	4		25	2	0	4	100	8	0	16
4	Frutas	4		60	0	0	15	240	0	0	60
6	Cereales y tubérculos	3	a. sin grasa	70	2	0	15	210	6	0	45
		3	b. Con grasa	115	2	5	15	345	6	15	45
3	Leguminosas	3		120	8	1	20	360	24	3	60
3	Alimentos de origen animal		a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0	0	0	0
			b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	0	0	0	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	Leche		a. Descremada	95	9	2	12	0	0	0	0
			b. Semidescremada	110	9	4	12	0	0	0	0
		2	c. Entera	150	9	8	12	300	18	16	24
			d. Con azúcar	200	8	5	30	0	0	0	0
4	Aceites y grasa	2	a. Sin proteína	45	0	5	0	90	0	10	0
		2	b. Con proteína	70	3	5	3	140	6	10	6
4	Azúcares	2	a. Con grasa	40	0	0	10	80	0	0	20
		2	b. Sin grasa	85	0	5	10	170	0	10	20
							META	2328	87.3	77.6	320.1
							SUMA	2310	89	85	296
							% DE ADECUACION	99.23	101.95	109.54	92.47

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

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

TOTAL	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
4	VERDURAS	1		3		
4	FRUTAS	1	1	1	1	
6	CEREALES Y TUBÉRCULOS	2	1	1	1	1
3	LEGUMINOSAS	2		1		
3	ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL	2		1		
2	LECHE					2
4	ACEITES Y GRASAS		2		2	
4	AZÚCARES		2		2	

Cereales y tubérculos = 3 sin grasa y 3 con grasa

Alimento de origen animal= 1 Moderado aporte de grasa y 2 alto aporte de grasa

Leche: 2 entera

Aceites y grasas: 2 sin proteínas y 2 con proteína

Azúcar: 2 sin grasa y 2 con grasa

7.-Realiza el menú solamente de la comida

50 g de costilla de res (alimento de origen animal en moderado aporte de grasa)

1 tortillas de maíz (cereales sin grasa) Equivale a 1 porciones

1 nopal cocido (verduras)

2 piezas de tomate saladet (verdura)

½ de taza cebolla morada rebanada (verdura)

½ taza de jugo de naranja natural (fruta)