

## PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

**CARRERA:** Lic. en Enfermería

**MATERIA:** Nutrición clínica.

**TRABAJO:** Súper nota.

**DOCENTE:** Sánchez Gordillo Nefi Alejandro.

**ALUMNA:** Deyanira Santiago Pacheco.

**GRADO Y GRUPO:** 1° "A".

**PARCIAL:** 4to.

**FECHA:** 24/07/20

## CALCULO DE POR HARRIS BENEDICT.

Deyanira Santiago Pacheco. **Edad:** 19 años. **Peso:** 61 kg. **Talla:** 1.56 cm.

**Formula:**  $(14.8 \times P) + 487$ .

$(14.8 \times 61) + 487 = 1389.8 \text{ kcal}$  de GEB.

**GEB:**  $1389 + 10\%$  de ETA =  $1527 \times 1.2$  de AF=  $1832 \text{ kcal}$  de GET.

**GET:**  $1832 \text{ kcal}$ .

## CUADRO DIETO SINTÉTICO.

Nutrimentos	%Nor	%	Kcal	G
HCO	55-60	60	1099.3	274.85
Proteínas	10-15	15	274.8	68.5
Lípidos	25-30	25	458	50.88
Total		100	1832	

### TABLA DE ATWATER

1 g de HCO= 4kcal.

1 g de proteínas= 4 kcal.

1 g de lípidos= 9 kcal.

1 ml de Alcohol= 7 kcal.

### Operaciones:

#### Porcentaje

$$60 + 15 + 25 = 100 \%$$

#### Kcal.

$$1832 \times 0.60 = 1099.3 \text{ kcal.}$$

$$1832 \times 0.15 = 274.8 \text{ kcal.}$$

$$1832 \times 0.25 = 458 \text{ kcal.}$$

#### Gramos.

$$1099.3 \div 4 = 274.85 \text{ g.}$$

$$274.8 \div 4 = 68.5 \text{ g.}$$

$$458 \div 9 = 50.88 \text{ g}$$

**TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS O APOORTE NUTRIMENTO PROMEDIO DE LOS GRUPOS DEL SISTEMA DE EQUIVALENTES.**

Aporte nutrimental promedio.						
Grupo en el sistema de equivalencias	Subgrupos	Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Conteo de hidratos de carbono
Verduras (3)		25 (75)	2 (6)	0	4 (12)	0
Frutas (4)		60 (240)	0	0	15 (60)	1
Cereales y tubérculos (4)	a. Sin grasa (2)	70 (140)	2 (4)	0	15 (30)	1
	b. con grasa (2)	115 (230)	2 (2)	5 (10)	15 (30)	1
Leguminosas (2)		120 (240)	8 (16)	1 (2)	20 (40)	1.5
Alimentos de origen animal (3)	a. muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	0
	b. bajo aporte de grasa (1)	55 (55)	7 (7)	3 (3)	0	0
	c. moderado aporte de grasa (1)	75 (75)	7 (7)	5 (5)	0	0
	d. alto aporte de grasa (1)	100 (100)	7 (7)	8 (8)	0	0
Leche (2)	a. descremada	95	9	2	12	1
	b. semidescremada. (2)	110 (220)	9 (18)	4 (8)	12 (24)	1
	c. entera	150	9	8	12	1
	d. con azúcar.	200	8	5	30	2
Aceites y grasas (2)	a. sin proteína.	45	0	5	0	0
	b. con proteína. (2)	70 (140)	3 (6)	5 (10)	3 (6)	0
Azúcares (3)	a. sin grasa (3)	40 (120)	0	0	10 (30)	1
	b. con grasa	85	0	5	10	1
Alimentos libres en energía (4)		0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas (1)		140 (140)	0	0	20 alcohol (20)	1.5
	<b>Meta</b>	1832 kcal	68.5 g	50.88 g	274.85 g	
	<b>Suma</b>	1775 kcal	73 g	46 g	252 g	
Rango entre 90 – 110%	<b>% de adecuación</b>	96.88 % ✓	106.56 % ✓	90.40 % ✓	91.68 % ✓	

## Operaciones:

Regla de 3.

<b>Energía</b>	<b>Proteína</b>	<b>Lípidos</b>
1832 – 100%	68.5 – 100 %	50.88 – 100 %
1775 – 96.88 %	73 – 106.56 %	46 – 90.40 %

## Hidratos de carbono.

274 – 100 %

252 – 91.68 %