

CUADRO DIETOSINTÉTICO

G.E.T: 1579.2 KCAL.

NUTRIMENTOS	% NORMAL	%	KCAL	G
H.D.C	55-60	58	915.936	228.9
PROTEÍNAS	10-15	15	236.88	59.22
LÍPIDOS	25-30	27	426.384	47.376
TOTAL		100%	1579.2	

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

Tabla 2

Aporte nutrimental promedio de los Grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio									
		Energía		Proteína (g)		Lípidos (g)		Hidratos de Carbono (g)	Conteo de Hidratos de carbono		
2	Verduras	50	25	4	2	0	8	4	0		
2	Frutas	120	60	4	0	0	30	15	1		
2	Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	140	70	2	2	0	30	15	1	
		b. Con grasa		115		2	5		15	1	
1	Leguminosas	120	120	8	8	1	1	20	20	1.5	
1	Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa		40		7		1		0	0
		b. Bajo aporte de grasa		55		7		3		0	0
		c. Moderado aporte de grasa		75		7		5		0	0
		d. Alto aporte de grasa	100	100	7	7	8	8	0	0	0
4	Leche	a. Descremada		95		9		2		12	1
		b. Semidescremada	220	110	18	9	8	4	24	12	1
		c. Entera		150		9		8		12	1
		d. Con azúcar	400	200	16	8	10	5	60	30	2
3	Aceites y Grasas	a. Sin proteína	45	45		0	5	5	0	0	0
		b. Con proteína	140	70	6	3	10	5	6	3	0
4	Azúcares	a. Sin grasa	80	40		0		0	20	10	1
		b. Con grasa	170	85		0	10	5	20	10	1
	Alimentos libres en energía		0		0		0		0	0	
	Bebidas alcohólicas		140		0		0	20 alcohol		1.5	

META	1579.2 kcal	59.22	47.376	228.9
SUMA	1585	65	52	218
% DE ADECUACION	100.38%	109.7%	109.7%	95.2%