



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

MATERIA: NUTRICIÓN

TAREA: TABLA DE APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ

Grado: 3^a grupo "A"

TAPACHULA, CHIAPAS

SABADO 25 JULIO DEL 2020

NUTRIMENTO	%	% elegido	KCAL	GR	TABLA DE ATWATER
HCO	55 – 60	60	971.4	242.85	1g de HCO = 4 Kcal
PROTEÍNAS	10 - 15	16	259.04	64.76	1g de proteína = 4 Kcal
LÍPIDOS	25 - 30	24	388.56	43.17	1g de lípidos = 9 Kcal
TOTAL		100	1619		1 ml alcohol = 7 Kcal

GET: 1619

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)	Consec de hidratos de carbono	
Verduras		3 75 25	6 2	0	12 4	0	
Frutas		3 180 60	0	0	95 15	1	
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	3 210 70	6 2	0	95 15	1	
	b. Con grasa	1 115 115	2 2	5 5	15 15	1	
Leguminosas		3 205 120	29 8	3 1	60 20	1.5	
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa		7	1	0	0	
	b. Bajo aporte de grasa		55	7	3	0	0
	c. Moderado aporte de grasa	2 150	7	5	0	0	
	d. Alto aporte de grasa		100	7	8	0	0
Leche	a. Descremada		95	9	2	12	1
	b. Semidescremada		110	9	4	12	1
	c. Entera		150	9	8	12	1
	d. Con azúcar	1 260 200	8 8	5 5	30 30	2	
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	2 70 45	0	10 5	0	0	
	b. Con proteína	1 70 70	3 3	5 5	5 3	0	
Azúcares	a. Sin grasa	1 40 40	0	0	10	1	
	b. Con grasa	1 85 85	0	5 5	10 10	1	
Alimentos libres en energía		0	0	0	0	0	
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	1.5	

META	1619 ENERGIA	64.76 PROTEINA	43.17 LIPIDOS	242.85 HCO
SUMA	1575	63	43	232
% DE ADECUACION	97.28	97.28	99.60	95.53