



UNIVERSIDAD DEL SUR

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

MATERIA: NUTRICIÓN

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

MENÚ DE 5 TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN BASADOS EN EL CÁLCULO DE HARRIS-BENEDICT, EL CUADRO DIETOSINTETICO, Y LA REPARTICIÓN DE EQUIVALENCIAS.

DOCENTE: NEFI ALEJANDRO SANCHÉZ GORDILLO

ALUMNO: CARRASCO GONZÁLEZ SALOMÉ

Grado: 3^a grupo "A"

TAPACHULA, CHIAPAS

VIERNES 31 JULIO DEL 2020

GET:1619 Kcal

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

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	H.D.C	
		Energia	Proteina (g)	Lipidos (g)	Hidratos de carbono (g)					
3	Verduras	3	25	2	0	4	75	6	0	12
3	Frutas	3	60	0	0	15	180	0	0	45
4	Cereales y tuberculos	3 a. sin grasa	70	2	0	15	210	6	0	45
		1 b. Con grasa	115	2	5	15	115	2	5	15
3	Leguminosas	3	120	8	1	20	360	24	3	60
2	Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0				
		b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0				
		2 c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	150	14	10	0
		d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	0	0	0	0
4	Leche	a. Descremada	95	9	2	12				
		b. Semidescremada	110	9	4	12	0	0	0	0
		c. Entera	150	9	8	12				
		1 d. Con azucar	200	8	5	30	200	8	5	30
3	Aceites y grasa	2 a. Sin proteina	45	0	5	0	90	0	10	0
		1 b. Con proteina	70	3	5	3	70	3	5	3
4	Azucares	1 a. Con grasa	40	0	0	10	40	0	0	10
		1 b. Sin grasa	85	0	5	10	85	0	5	10
						META	1619	64.76	43.17	242.85
						SUMA	1575	63	43	230
						% DE ADECUACION	97.28	97.28	99.61	94.71

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

Cereales y tubérculos = 3 sin grasa y 1 con grasa

Alimento de origen animal= 2 Moderado aporte de grasa

Leche: 1 con azúcar

Aceites y grasas: 2 sin proteínas y 1 con proteína

Azúcar: 1 sin grasa y 1 con grasa

DESAYUNO

1/3 de pieza muslo de pollo con piel cocido con hueso (alimento de origen animal)

2/6 de taza de frijoles refritos, caseros o enlatado (leguminosas) =2 porciones

¼ Betabel crudo pieza (verduras)

1/3 aguacate has (aceites y grasa sin proteínas)

1 rebanada de tocino frito (aceites y grasas con proteínas)

1/3 de taza de jugo de frutas (azúcar sin grasa)

1 taza de melón picado (frutas)

COLACIÓN

½ de jícama picada (verduras)

1/3 de bolsa de fritura de maíz con sal y limón (cereal con grasa)

COMIDA

30 g carne deshebrada (alimento de origen animal moderado aporte de grasa)

1 ½ taza de agua de coco (frutas)

1/3 de taza de frijoles refritos, casero o enlatados (leguminosas)

3 tazas de lechuga (verduras)

1 ½ de pieza de elote blanco cocido (cereal sin grasa)

2 cucharadas de guacamole (aceites y grasas sin proteínas)

COLACIÓN

1 taza de fruta picada (frutas)

CENA

1 taza de cereal de trigo sabor frutas (cereales y tubérculos sin grasa) Equivale a 2 porciones

½ leche 1 taza (leche)

1/5 de taza de flan casero (azúcar con grasa)