

Lic. Enfermería

Nutrición clínica

Lic. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

E.L.E. Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

Grado: 3° cuatrimestre

Grupo: "A"

Tapachula Chiapas

31/07/20

CUADRO DIETOSINTETICO

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

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio				ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	H.D.C		
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)						
2	Verduras		25	2	0	4	50	4	0	8	
2	Frutas		60	0	0	15	120	0	0	30	
2	Cereales y tubérculos	2	a. sin grasa	70	2	0	15	140	4	0	30
			b. Con grasa	115	2	5	15				
1	Leguminosas		120	8	1	20	120		1	20	
1	Alimentos de origen animal		a. Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0				
			b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0				
			c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0				
		1	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	100	7	8	0
4	Leche		a. Descremada	95	9	2	12				
		2	b. Semidescremada	110	9	4	12	220	18	8	24
			c. Entera	150	9	8	12				
		2	d. Con azúcar	200	8	5	30	400	16	10	60
3	Aceites y grasa	1	a. Sin proteína	45	0	5	0	45	0	5	0
		2	b. Con proteína	70	3	5	3	140	6	10	6
4	Azucares	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	1579.2	59.22	47.376	228.9
							SUMA	1585	55	52	218
							% DE ADECUACION	100.37	92.87	109.76	95.24

TOTAL	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
2	Verduras	1		1		
2	Frutas		1		1	
2	Cereales y tubérculos	1				1
1	Leguminosas			1		
1	Alimentos de origen animal			1		
4	Leche	1	1		1	1
3	Aceites y grasas	1	1	1		
4	Azucares		1	1	1	1

MENU

DESAYUNO

1 taza Leche alpura light extra... (Leche)

1/3 taza de huitlacoche cocido... (Verduras)

3/4 de pieza totilla de maíz azul o negro... (Cereales y tubérculos)

1/3 de pieza de aguacate has... (Aceites y grasas)

COLACION

1 taza de fruta picada... (Frutas)

1 taza de yogurt natural... (Leche)

3 piezas de nuez deshidratada... (Aceites y grasa)

1/3 de taza de gelatina... (Azucares)

COMIDA

½ taza de frijoles enteros... (Leguminosas)

30 g de bistec de res... (AOA)

¼ de cebolla cocida... (Verduras)

1 cucharada de queso crema bajo en grasa... (Aceites y grasas)

¼ de lata de refresco... (Azucares)

COLACION

1 pza. De manzana... (Frutas)

1/3 de lata de agua quina... (Azucares)

¾ de taza de Helado napolitano bajo en calorías (Leches)

CENA

½ de taza de cereal sin azúcar... (Cereales y tubérculos)

1 taza De leche descremada... (Leche)

1 pieza chica de oblea de cajeta... (Azucares sin grasa)