



Nombre de alumnos: José David Hernández Santis

Nombre del profesor: Alfredo Agustín Vázquez

Nombre del trabajo: alimentación y salud publica

Materia: NUTRICIÓN CLÍNICA

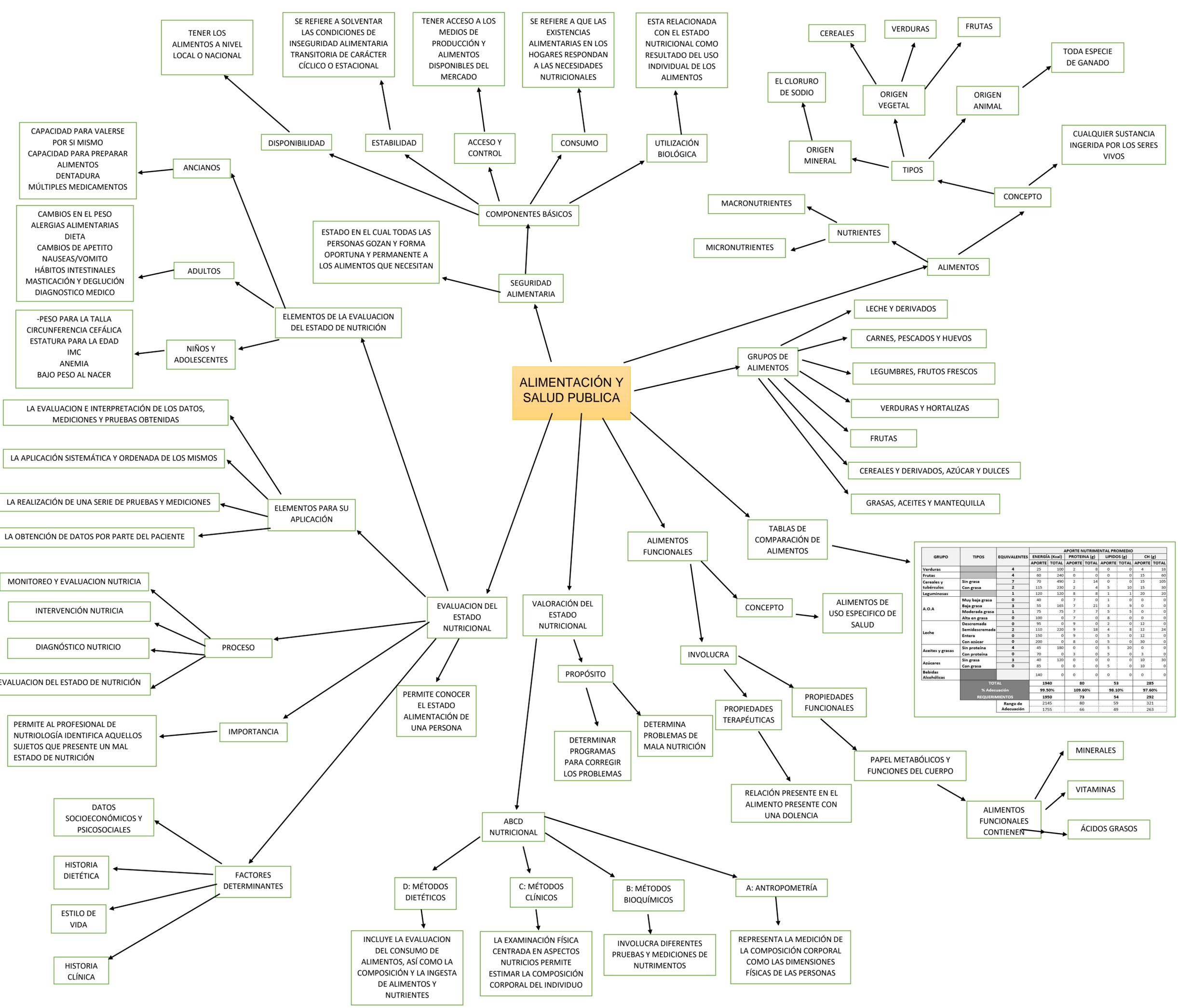
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de junio de 2020

ALIMENTACIÓN Y SALUD PÚBLICA



GRUPO	TIPOS	EQUIVALENTES	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO						
			ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNA (g)	LÍPIDOS (g)	CH (g)			
Verduras		4	25	100	2	8	0	4	16
Frutas		4	60	240	0	0	0	15	60
Cereales y tubérculos	Sin grasa	7	70	490	2	14	0	15	105
Leguminosas	Con grasa	2	115	230	2	4	5	10	30
A.O.A.	Muy baja grasa	1	120	120	8	8	1	20	20
	Baja grasa	3	40	0	7	0	1	0	0
	Moderada grasa	1	55	165	7	21	3	9	0
	Alta en grasa	1	75	75	7	7	5	0	0
Dietoremada	0	95	0	9	0	2	0	12	0
	2	110	220	9	18	4	8	12	24
Leche	Entera	0	150	0	9	0	5	0	12
	Con azúcar	0	200	0	8	0	5	0	30
Aceites y grasas	Sin proteína	4	45	180	0	0	5	20	0
	Con proteína	0	70	0	3	0	5	0	3
Azúcares	Sin grasa	3	40	120	0	0	0	10	30
	Con grasa	0	85	0	0	0	5	0	10
Bebidas Alcohólicas			140	0	0	0	0	0	0
TOTAL			1940	80	53		285		
% Adecuación			99.50%	109.60%	98.10%		97.60%		
REQUERIMIENTOS			1950	73	54		292		
Rango de Adecuación			2145	80	59		321		
			1755	66	49		263		