



Universidad Del Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático: Nallely Fernanda

Vázquez

Alumno: Luis Antonio Solís Pérez

Materia: Nutrición II

Tema: Ejercicio De Estimación

Grado: 4to Cuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha: 17/09/2020

Ejercicio estimación de las necesidades energéticas

Harris Benedict

1. hombre adulto, 40 años, actividad física sedentaria, 1.65 m, 80 kg

2. mujer adulta, 32 años, actividad física sedentaria 1.70 m, 67 kg

Hombres GEB= $66.5 + (13.7 \times 80) + (5 \times 165) - (6.8 \times 40) = 1,715.5$

ETA $1,715.5 \times .1 = 171.55$

$1,715.5 \times .1 = 171.55$

TMB+ETA+AF= $1,715.5 + 171.55 + 171.55 = 2,058.6$

GET= 2,058.6

Mujeres GEB= $655 + (9.7 \times 67) + (1.8 \times 170) - (4.7 \times 32) = 1,460.5$

ETA $1,460.5 \times .1 = 146.05$

$1,460.05 \times .1 = 146.05$

TMB+ETA+AF= $1,460.5 + 146.5 + 146.5 = 1,752.6$

GET= 1,752.6