



Universidad Del  
Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático:  
Nallely Fernanda  
Vázquez

Alumno: Luis  
Antonio Solís Pérez

Tema: lectura

Materia: nutrición  
II

Grado:  
4toCuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha:17/09/2020

Villa flores, Chiapas.

### Gasto energético estimado (GEE)

En gasto energético estimado se define como el promedio de la ingestión energética calculada para mantener el balance energético de un adulto sano en condiciones definidas de edad, sexo, peso, estatura y actividad física: en niños y mujeres embarazadas, se considera el depósito de tejido y la secreción láctea. Las recomendaciones de energía, proteínas y lípidos para la población mexicana se encuentra en estudio.

Edad (meses)	Percentil Peso/ estatura	IMC Gasto energético estimado
0 a 3	3 a 97	$(89 \times \text{peso en kg}) - 100 + 175$
4 a 6	3 a 97	$(89 \times \text{peso en kg}) - 100 + 56$
7 a 12	3 a 97	$(89 \times \text{peso en kg}) - 100 + 22$
13 a 35	3 a 97	$(89 \times \text{peso en kg}) - 100 + 20$

Actividad física: 1.0= sedentario 1.11= moderado 1.25= activo 1.48= Muy activo

Efecto termo génico de los alimentos: el efecto termo génico de los alimentos se calcula del 6 al 10% del gasto energético basal en una dieta completa.

Energía por actividad física: la energía gastada por actividad física depende del tipo de actividad, del tiempo y de la intensidad con la que se realice.

Energía en condiciones especiales: el gasto energético por embarazo (+200 kcal) o por lactancia (+300 kcal) debe considerarse cuando se calcula el gasto energético total en mujeres en estas condiciones. Los pacientes que se encuentren en estrés metabólicos es necesario calcular la energía considerando los factores de corrección, es decir aumentar al gasto basal el factor de estrés de la condición (multiplicar el gasto energético basal por el factor de esteres). Proteínas: es necesario calcular la recomendación de proteínas de acuerdo con la ingesta diaria recomendada para la población sana. Los requerimientos de proteína varían de acuerdo con la patología como puede observarse

	Edad	Proteína (g) / día
Recién nacido	0 a 5 meses	2.2 g x peso en kg
	7 a 12 meses	2.0 g x peso en kg

Niños	1 a 3 años	23
	4 a 6 años	30
	7 a 10 años	34
Hombres	11 a 14 años	45
	15 a 18 años	56
mujeres	11 a 14 años	46
	15 a 18 años	46

En personas en condiciones hipermetabólicas, es necesario considerar el balance nitrógeno y a partir del mismo calcular el total de proteína que requiere el sujeto. Una vez que se han estimado las necesidades de energía y proteína, se procede a calcular la distribución de hidratos de carbono, lípidos, agua, fibra y otros nutrientes.

La vía de alimentación: de acuerdo con las condiciones de las personas, se recomienda como primera opción la vía oral. De no ser posible, se debe evaluar la conveniencia de las vías antral, parental o ambas para dar una alimentación suficiente y completa al individuo.

La recomendación dietética o estimación de las necesidades energéticas y de otros nutrientes: la energía que se necesita un sujeto depende principalmente del sexo, de la edad, del peso, de la estatura de la condición fisiológica (embarazo y lactancia) de la condición clínica en caso de enfermedad y de la actividad física que realice.

#### Gasto energético basal (GEB)

El cálculo de las necesidades energéticas basal está sustentado en ecuaciones propuestas por Harris Benedict o por FAO/OMS o por el instituto de ciencias de los EUA.

Harris Benedict:

#### Calculo de gasto energético basal (GEB)

Hombres  $GEB = 66.5 + (13.7 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{estatura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$

Mujeres  $GEB = 655 + (9.7 \times \text{peso en kg}) + (1.8 \times \text{estatura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$

### Ejercicios de gasto energético estimado (GEE)

Edad (meses)	Percentil Peso/estatura	IMC gasto energético estimado
2 años	17 kg	$(89 \times 27 \text{ kg}) - 100 + 175 = 2424 \text{ GEE}$
5 años	27 kg	$(89 \times 27 \text{ kg}) - 100 + 56 = 2359 \text{ GEE}$
10 años	35 kg	$(89 \times 35 \text{ kg}) - 100 + 22 = 3035 \text{ GEE}$
20 años	60 kg	$(89 \times 60 \text{ kg}) - 100 + 20 = 5260 \text{ GEE}$