



Nombre del alumno: Jhoana Guadalupe Arreola Mayorga

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo: Tabla dietosintética

Materia: Nutrición

Grado: 3er semestre Medicina Humana

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2021

$$1g \rightarrow 4 \text{ kcal}$$

$$1g \rightarrow 9 \text{ kcal}$$

$$1g \rightarrow 4 \text{ kcal}$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{AF}(\text{EF}) + \text{ETA}$$

♂ 90 kg 1.50 m Sin comorbilidades 43 años

$$\text{IMC} = 90 \text{ kg} / (1.5 \text{ m})^2 = 40 \text{ kg/m}^2 \rightarrow \text{Obesidad tipo III}$$

$$P_{\text{Máx}} = (2.25) \times 24.9 = 56.025 \text{ kg}$$

$$P_{\text{Mín}} = (2.25) \times 18.5 = 41.62 \text{ kg}$$

$$P_{\text{ideal}} = (2.25) \times 23 = 51.75 \text{ kg}$$

$$P_{\text{Meta}} = 81 \text{ kg} \rightarrow \text{IMC} = 81 / 2.25 = 36 \text{ kg/m}^2 \quad -10\%$$

$$P_{\text{Meta2}} = 73 \text{ kg} \rightarrow \text{IMC} = 73 / 2.25 = 32.4 \text{ kg/m}^2$$

$$P_{\text{Meta3}} = 65 \text{ kg} \rightarrow \text{IMC} = 65 / 2.25 = 28.8 \text{ kg/m}^2$$

$$P_{\text{Meta4}} = 59 \text{ kg} \rightarrow \text{IMC} = 59 / 2.25 = 26.22 \text{ kg/m}^2$$

$$P_{\text{Meta5}} = 53 \text{ kg} \rightarrow \text{IMC} = 53 / 2.25 = 23.55 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{ETA} \rightarrow 10\%$$

Carbohidratos: 55-60%

diabetes 45-55%

Lípidos: 25-30%

Proteínas: 10-15%

$$\text{GEB} = (13.08 \times 81 \text{ kg}) + 693$$

$$\text{ETA} = 10\% = 175.2$$

$$\text{GEB} = 1059.48 + 693$$

$$\text{AF} = 1.2 \cdot 1752.48 = 2,102.97$$

$$\text{GEB} = 1752.48 \text{ kcal}$$

$$\text{ETA} + \text{AF} = 2278.17 \text{ kcal}$$

$$\text{GET} = 1752.48 + 175.2 + 2102.97 = 2278.17 \text{ kcal}$$

$$C = 1321.24 = 330.31g$$

$$L = 683.41 = 75.93g$$

$$P = 273.36 \text{ kcal} = 62.34g$$

2^{do} peso meta \rightarrow 73 kg

$$\text{GEB} = (13.08 \times 73) + 693 = 954.84 + 693 = 1,647.84 \text{ kcal}$$

$$\text{ETA} = 164.784 \text{ kcal} \quad \text{AF} = 1977.408 \text{ kcal} \quad \text{ETA} + \text{AF} = 2142.192$$

$$\text{GET} = 1647.84 + 2142.192 = 3,790.032 \text{ kcal}$$

Grupo de alimento	Tipos	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos	
Verduras		25	2	0	4	6
Frutas		60	0	0	15	6
Cereales y tuberculos	Sin grasa	70	2	0	15	3
	Con grasa	115	2	5	15	4
Leguminosas		120	8	1	20	3
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	1
	Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	
	Alto aporte de grasa	100	7	8	0	
Leche	Descremada	95	9	2	12	1
	Semidescremada	110	9	4	12	
	Entera	150	9	8	12	
	Con azucar	200	8	5	30	
Aceites y grasas	Sin proteínas	45	0	5	0	9
	Con proteínas	70	3	5	3	1
Azúcares	Sin grasa	40	0	0	10	6
	Con grasa	85	0	5	10	
Alimentos libres de energía		0	0	0	0	
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	

Carbohidratos	Lípidos	Proteínas
24	0	12
60	0	0
45	0	6
60	20	8
60	3	24
0	1	7
-	-	-
-	-	-
-	-	-
12	2	9
-	-	-
-	-	-
-	-	-
0	45	0
3	5	3
60	0	0
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
Total	324	76

1521.24 kcal 16
 330.31g
 683.4 kcal 3.8
 75.93g
 273.86 kcal
 68.34g → 3.4