



Nombre del alumno:

Yessica Guzmán Sántiz

Nombre del profesor:

L. N. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre del trabajo:

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Materia:

Nutrición

Grado:

3°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2021

Energía : energía para act. diaria, se obtiene de todos los alimentos

2da de

Kcal

Ración cantidad aconsejable que hay que comer

Porción conjunto de raciones

siempre
ETA = 10% x GEB

GET = lo final

Valencia → pies normales y Mx

GEB = (13.08 x peso en Kg) + 693

18 - 30 a → (13.37 x peso Kg) + 747

30 - 60 a → (13.08 x peso Kg) + 693

> 60 a → (14.21 x peso Kg) + 429

Kcal

1. Masculino 43 a, 90 Kg

GEB 1752.48 Kcal

Peso M1: 81

AF = $\frac{Lodp}{10}$ x ETA

tabla

GEB = (13.08 x 81 Kg) + 693

GEB = 1059.08 + 693

GEB = 1752.48 Kcal

ETA = 10% = 175.2

de act. física
varia del pre.

ETA + AF = GET

EF = depende la patología

↓
10 x 1752.48

AF = 1.2 = 2102.97

ETA + AF = 2278.17 Kcal

↓
GET → GEB + AF + ETA

Nivel de act. física

	M	H
Sedentaria	1,2	1,2
Ligera	1,70	1,70
Moderada	2,20	2,70
Pesado	2,80	3,80

CUADRO DIETOSINTÉTICO

Grupo de alimento	tipos	energía	proteína	Lípidos	Hidratos de C
• Verduras	/	25	2	0	4
• Frutas	/	60	0	0	15
• Cereales y tubérculos	a) sin grasa	70	2	0	15
	b) con grasa	115	2	5	15
• Leguminosas	/	120	8	1	20
• Alimentos de origen animal	a) Muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0
	b) Bajo	55	7	3	0
	c) Moderado	75	7	5	0
	d) Alto	100	7	8	0
• Leche	a) Descremada	95	4	2	12
	b) Semi //	110	4	4	12
	c) Entera	150	4	8	12
	d) Con azúcar	200	8	5	30
• Aceites y grasas	a) Sin proteína	45	0	5	0
	b) con //	70	3	5	3
• Azúcares	a) Sin grasa	40	0	0	10
	b) Con grasa	85	0	5	10
• Alimentos libres de energía	/	0	0	0	0
• Bebidas alcohólicas	/	140	0	0	20 alcohol

PM2

$PM2 = 73 \text{ kg} \quad (13.08 \times 73)$

$954.81 + 693$

$GEB = 1,647.81 \text{ kcal}$

$ETA = 164.78 \text{ kcal}$

$AF = 1.2 \rightarrow 1977.40 \text{ kcal}$

$ETA + AF \rightarrow 2,142.18 \text{ kcal} \quad \text{GET} \quad 2142$

cuadro dietosintético \rightarrow considerar: porción y ración
carbohidrato sin enf., debe dar 100%.

SS - 60% = normal

AS - 55% = DM

lipidos

35 - 20%

PM1

$GET = 2278 \text{ kcal}$

$HC = 58\% = .58$

$LIP = 30\% = .30$

$PROT = 12\% = .12$

apartir del .5 se redondea.

$HC = 1321.24 \div 4 \text{ kcal} = 330.6 \text{ g}$

$LIP = 683.4 \div 9 \text{ kcal} = 75.93 \text{ g}$

Estos totales

$PROT = 273.36 \div 4 \text{ kcal} = 68.34 \text{ g}$

		H C	Lípidos	Proteínas
• Verdura	5	4 = 20	0 = 0	2 = 10
• fruta	8	15 = 120	0 = 0	0 = 0
• Cereales y tubérculos	4	15 = 60	0 = 0	2 = 8
- sin grasa				
- con grasa	6	15 = 90	5 = 30	2 = 12
• Leguminosa	1	20 = 20	1 = 1	8 = 8
• Alimentos de origen animal	1	0 = 0	1 = 1	7 = 7
- muy bajo aporte				
• Leche descremada	1	12 = 12	2 = 2	9 = 9
• aceites	4	3 = 12	5 = 20	3 = 12
• Aceites y grasas	4	0 = 0	5 = 20	0 = 0
• Azúcar	1	10 = 10	0 = 0	0 = 0
		344g	74g	66g
		total	Lípidos	proteínas
		H C		

196
+ 12
208
217
44
53
314

H C → 330g
Líp → 76g
PROT → 68g

* Si de H C tengo 330g le voy a sacar el 95% para que yo tenga el margen del 5%, es decir que voy a multiplicar $330 \times .95 = 313$

$330 \times .95 = 313g = 17g$
 $76 \times .95 = 72g = 4g$
 $68 \times .95 = 64g = 4g$

* Los 313 se restan a los 330 y resulto lo que me puedo pasar o hacer falta

$68 - 4 = 64g$
347g 72g
80g Máx
72g

(LO MISMO CON LIP Y PROT. Y ENERGIA)

$330 - 17 = 313$