



Universidad del Sureste
CAMPUS COMITÁN
Licenciatura en Medicina Humana

Nombre del trabajo

Cuadro

Materia

Nutrición

Grado y grupo

3ro A

Nombre alumna

Johana Nazareth Vázquez Flores

Nombre docente

Lic. Daniela Monserrat Méndez Hernández

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre 2021

| Grupo Alimentos | Tipos | Energías | Proteínas | Lípidos | Carbohidratos |
|----------------------------|-------------------------|----------|-----------|---------|---------------|
| Verduras | | 25 | 2 | 0 | 4 |
| Frutas | | 60 | 0 | 0 | 15 |
| Cereal/Tuberculo | 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 | 40 | 7 | 1 | 0 |
| | b) Bajo aporte de grasa | 55 | 7 | 3 | 0 |
| | c) Moderado aporte gras | 75 | 7 | 5 | 0 |
| | d) Alto aporte de grasa | 100 | 7 | 8 | 0 |
| Leche | a) descremada | 95 | 9 | 2 | 12 |
| | b) semidescremada | 110 | 9 | 4 | 12 |
| | c) Entera | 150 | 9 | 8 | 12 |
| | d) Con azucar | 200 | 8 | 5 | 30 |
| Aceites & grasas | a) Sin proteína | 45 | 0 | 5 | 0 |
| | b) Con proteína | 70 | 3 | 5 | 3 |
| Azucares | a) Sin grasa | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | b) Con grasa | 85 | 0 | 5 | 10 |
| Alim. libres de en. | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Bebidas alcoholicas | | 140 | 0 | 0 | 20 |

Porción

Es la cantidad total que se sirve de un alimento

Ración

Es la cantidad aconsejable que hay que comer de cada alimento, para mantener una dieta saludable

Valencia

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

$$GEB = 1059.08 + 693$$

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

$$ETA 10\% = 175.2$$

$$AF 1.2 = 2102.97$$

$$ETA + AF = 2278.17 \text{ kcal (total)}$$

$$GEB = (13.08 \times 73 \text{ kg}) + 693$$

$$GEB = 954.84 + 693$$

$$GEB = 1647.84 \text{ kcal}$$

$$ETA 10\% = 164.784$$

$$AF 1.2 = 1977.40$$

$$ETA + AF = 2142.18$$

$$GET = 2278 \text{ kcal}$$

$$HC 58\% = 1321.24 / 4 \text{ CAL} = 330.6 \text{ gr}$$

$$LIP 30\% = 683.4 / 9 \text{ kcal} = 75.93 \text{ gr}$$

$$PROT 12\% = 273.36 / 4 = 68.34$$

Verduras 4 Frutas 4

Cereales 2 con grano sin grano 1

Leg 1

Origen A - grano 2

maíz 1

ACEITE & grasas 3

leche descremada

Azúcar 1