



**PASIÓN POR EDUCAR**



## **LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA**

**Nombre del trabajo: Ejercicios**

**Grado y Grupo: 3° A**

**Nombre del alumno: Litzy Moreno  
Rojas**

**Nombre del docente: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Materia: Nutrición**

Comitan de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre del 2021

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte nutricional promedio				
		Energía (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	Corteo de Hidratos de carbono (g)
Verduras		25	2	0	4	0.3
Frutas		60	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	2	0	15	1
	b. Con grasa	115	2	5	15	1
Leguminosas		120	8	1	20	1.3
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo en grasa	40	7	1	0	0
	b. Bajo aporte en grasa	55	7	3	0	0
	c. Moderado en grasa	75	7	5	0	0
	d. Alto en grasa	100	7	8	0	0
Leche	a. Descremada	95	9	2	12	0.8
	b. Semidescremada	110	9	4	12	0.8
	c. Entera	150	9	8	12	0.8
	d. Con azúcar	200	8	5	30	2
Aceites y grasas	a. Sin proteínas	45	0	5	0	0
	b. Con proteínas	70	3	5	3	0.2
Azúcares	a. Sin grasa	40	0	0	10	0.7
	b. Con grasa	85	0	5	10	0.7
Alimentos libres de energía		0	0	0	0	0
Bebidas Alcohólicas		140	0	0	20 Alcohol	1.3

## EJERCICIO:

*Energía	* Proteína	* Lípidos	* Hidrato de C.	Conteo de Hidratos de C.
4 = 10	2 = 4	3 = 0	0 = 0	2 = 0.6
4 = 240	4 = 0	1 = 0	1 = 15	0 = 0
2 = 140	3 = 6	2 = 0	2 = 30	2 = 2
4 = 460	0 = 0	0 = 0	3 = 45	2 = 2
1 = 120	0 = 0	4 = 4	4 = 60	3 = 3.9
3 = 120	1 = 7	4 = 4	4 = 0	1 = 0
0 = 0	4 = 28	4 = 12	4 = 0	1 = 0
2 = 150	2 = 14	0 = 0	2 = 0	3 = 0
1 = 100	3 = 21	3 = 24	2 = 0	0 = 0
4 = 380	0 = 0	3 = 6	1 = 12	4 = 3.2
4 = 440	0 = 0	2 = 8	0 = 0	2 = 1.6
2 = 300	1 = 9	1 = 8	3 = 36	0 = 0
3 = 600	1 = 8	0 = 0	2 = 60	1 = 2
4 = 180	1 = 0	1 = 5	1 = 0	1 = 0
0 = 0	2 = 6	3 = 15	0 = 0	0 = 0
0 = 0	3 = 0	3 = 0	4 = 40	2 = 1.4
0 = 0	4 = 0	4 = 20	0 = 0	3 = 2.1
<u>2940</u>	<u>103</u>	<u>106</u>	<u>298</u>	<u>18.8</u>
= 2,704.8	= 9785	= 100.7	= 283.1	= 17.86
= + 235.2	= + 5.15	= 5.3	= 14.9	= 0.94

1. Dx nutrición
2. Obtención de los pesos
3. Obtención del GET, para obtener el GET tengo que calcular el GEB.

Rx = 90 Kg 150 mt. 43 Años

IMC: 40 kg/m<sup>2</sup> (Obesidad III)

Peso Maximo = (24.9) (2.25) = 56.025 Kg

Peso minimo: (18.25) (2.25) = 41.625

Peso meta 1: 90 - 10% = 81 Kg → IMC = 36 kg/m<sup>2</sup>

Peso meta 2 = 81 - 10% = 73 Kg → IMC = 32.4 kg/m<sup>2</sup>

Peso meta 3 = 65 IMC = 28.88 kg/m<sup>2</sup>

Peso meta 4 = 59 kg - IMC = 26.22 kg/m<sup>2</sup>

Peso meta 5 = 53 kg - IMC = 23.55 kg/m<sup>2</sup>

$$GEB = (3.08 \times 81 \text{ Kg}) + 693 = 1752.48$$

$$ETA 10\% = (1752.48) = 175.2$$

$$AF 10\% (1752) = 175.2$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$GET = 1752 + 175.2 + 175.2$$

$$GET = 2102.88 \text{ Kcal Totales}$$