

**Universidad del Sureste**

CAMPUS COMITÁN

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre del trabajo:**

Cuadro Dieto sintético

**Materia:**

NUTRICION

**Grado y grupo:**

3ro A

**Nombre alumno:**

Jesús Eduardo Gómez Figueroa

**Nombre docente:**

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Paciente

90 kg      talla 1.50 mts      43 años

$$\text{IMC} = 90 \text{ kg} / 1.50^2$$

$$\text{IMC} = 90 \text{ kg} / 2.25$$

$$\text{IMC} = 40 \text{ kg/m}^2 \quad (\text{OB III})$$

$$\text{Peso máximo} = (24.9) (T^2)$$

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

Peso mínimo:

al peso siempre le voy restando el 10%

$$(18.5) (T^2)$$

ejemplo 90 - 10% = 81 - 10

$$(18.5) (2.25) = 41.625 \text{ kg}$$

$$\text{PM1} = 81 \text{ kg} / 2.25 \text{ m}^2 \quad \text{IMC} = 36 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{PM}^2 = 73 \text{ kg} / 2.25 \text{ m}^2 \quad \text{IMC} = 32.4 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{PM}^3 = 65 \text{ kg} / 2.25 \text{ m}^2 \quad \text{IMC} = 28.88 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{PM4} = 59 \text{ kg} / 2.25 \text{ m}^2 \quad \text{IMC} = 26.22 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{PM5} = 53 \text{ kg} / 2.25 \text{ m}^2 \quad \text{IMC} = 23.55 \text{ kg/m}^2$$

Viernes 8 a.m.

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

$$GEB = 1059.48 + 693$$

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

se le saca el

percentage el 10%

$$ETA \ 10\% \times 1752.48 = 175.2$$

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

asi saca el percentage

$$AF = 1.2 \times 1752 = 2102.4$$

$$ETA + AF = 2278.17 \text{ Kcal totales}$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$GET = 1752 + 175.2 + 175.2$$

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

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

$$HC = 58\% = 1321.24 / 4 \text{ Kcal} = 330.31 \text{ Gr}$$

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

$$Prot = 12\% = 273.36 / 4 \text{ Kcal} = 68.34 \text{ gr}$$

$$CH = 330 \text{ gr}$$

3, 4, 3, 2, 2, 1, 2, 1, 3, 3

$$LIP = 76 \text{ gr}$$

$$PROT = 68 \text{ gr}$$



Alimentos	Tipos	Energia	proteinas	lipidos	carbohidratos	
<b>Verduras</b>		25	2	0	4	4
<b>Frutas</b>		60	0	0	15	4
<b>Cereales y tuberculos</b>	a) sin grasa b) con grasa	70 115	2 2	6 5	15 15	4 2
<b>Leguminosas</b>	a) muy baja b) agite de grasa c) agite de grasa d) Alto agite de grasas	120 40 55 75	8 7 7 7	1 1 3 5	20 0 0 0	1 1 1 1
<b>Alimentos de origen animal</b>		100	7	8	0	12
<b>Leche</b>	a) Descremada b) Semidescremada c) Entera d) con azucar	95 110 150 200	9 9 9 8	2 4 8 5	12 12 12 30	12 12 12 30
<b>Arteses grasas</b>	a) Sin grasas b) con grasa	45 70	0 3	5 5	0 3	0 3
<b>Azucares</b>	a) sin grasa b) con grasas	40 85	0 0	0 3	10 10	10 10
<b>Alimentos vegetales</b>		0	0	0	0	0
<b>Alimentos animales</b>		0	0	0	0	0
<b>Total</b>		217	31	31	217	311

Porción es la cantidad total de alimentos que me corresponde. Ración es la cantidad que se aconseja que debemos comer de cada alimento. CUADRO DIETO SINTETICO es una ayuda básica para tener una idea de como balancear los alimentos para así tener un balance de macronutrientes en todos los días.