



Nombre del alumno: Julián Santiago Lopez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Actividad Complementaria

Materia: Nutrición

Grado: Tercer Semestre grupo "B"

Facultad de medicina

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre del 2021

Distribución de Nutrientes

10
09-2021

Julian Santiago

Datos del Paciente

Genero: Masculino } IML: 38.20 Kg/m² OBI
Peso: 85 kg } PS: 58.88 Kg IML=23 Kg/m²
Talla: 1.60 m } PM: 63.97 Kg
Edad: 34 años } PMIN: 47.36 Kg

Calculos de los pesos Metas

* Al peso real del paciente (85 kg) le sacamos el 95%

$$(85 \text{ kg}) \cdot 0.95 = 80.75 \text{ Kg}$$
$$\begin{array}{r} 80.75 \text{ Kg} \\ - 85.00 \text{ Kg} \\ \hline 4.25 \text{ Kg} \end{array}$$

1. Peso Meta 1:

80.75 Kg

$$\bullet \text{ IML} = 31.54 \text{ Kg/m}^2$$

2. Peso Meta 2

80.75 Kg

- 4.25 Kg

76.5 Kg

$$\text{IML} = 29.88 \text{ Kg/m}^2$$

3. Peso Meta 3

76.5 Kg

- 4.25 Kg

72.2 Kg

$$\text{IML} = 28.22 \text{ Kg/m}^2$$

4. Peso Meta 4:

72.2 Kg

- 4.25 Kg

68.00 Kg

$$\text{IML} = 26.55 \text{ Kg/m}^2$$

5. Peso Meta 5:

68 Kg

- 4.25 Kg

63.75 Kg

$$\text{IML} = 24.90 \text{ Kg/m}^2$$

6. Peso Meta 6:

63.75 Kg

- 4.25 Kg

59.5 Kg

$$\text{IML} = 22.45 \text{ Kg/m}^2$$

GET: Gasto Energetico Total
GEB: Gasto Energetico Basal

10
09-2021

$$GET = GEB + ETA + AF (EF)$$

Formula de Valencia

$$GEB = (13.08 \times 80.75) + 693$$

$$GEB = 1056.21 + 693 = 1749.21$$

$$ETA 10\% = 1749 \times 0.10 = 174.9$$

$$AF = \text{Sedentario } 1.2 \times 1749 = 2,099.05$$

$$GET = 174.9 + 2,099.05 = 2,273.95 \text{ Kcal Total}$$

Distribución de Nutrientes.

Pacientes Normales	Nuestro Paciente
HC = 55 - 60%	HC = 58%
LIP = 25 - 30%	LIP = 28%
Proteina = 10 - 15%	Proteina = 14%

1. CH

$$2,273.95 \times 0.58 = \frac{1,318.89}{4} = 329.72 \text{ gr}$$

2. Lipidos

$$2,273.95 \times 0.28 = \frac{636.70}{9} = 70.74 \text{ gr.}$$

3. Proteinas

$$2,273.95 \times 0.14 = \frac{318.35}{4} = 79.88 \text{ gr}$$

Grupos en el sistema de Equivalentes	Subgrupos	Aporte Nutricional Promedio				Porción
		Energía	Proteína	Lípidos	HC	
Verduras		2500	8	0	4	4
Frutas		6000	0	0	15	4
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	7000	4	0	15	2
	b. Con grasa	11500	4	5	15	2
Leguminosas		12000	8	1	20	2
		4000	7	1	0	4
Alimentos de Origen Animal	a. Muy bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	b. Bajas aporte de grasa	75	7	5	0	
	c. Moderado aporte de grasa	100	7	8	0	
	d. Alto aporte de grasa	9500	9	2	12	2
Leche.	a. Desucreada	170	9	4	12	1
	b. Semidesucreada	150	9	8	12	3
	c) Entera	200	8	5	30	1
	d) Con Azúcar	45	0	5	0	4
Aceites y Grasas.	a) Sin Proteína	70	3	5	3	3
	b) Con Proteína	40	0	0	10	3
Azúcares.	a) Sin grasa	85	0	5	70	1
	b) Con grasa	2280	96	75	327	
Total obtenido		21276	80	70.74	880	
Valor Normal						