



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

Peso: 85 kg

Talla: 1.60 m

Edad: 34 años.

IMC: 33.20 kg/m² OBI

PS: 58.88 kg IMC=23 kg/m²

PM: 63.97 kg

PMIN: 47.36 kg

Calculos de los pesos Metas

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

$$\begin{array}{r} (85 \text{ kg}) \cdot 95\% = 80.75 \text{ kg} \\ - 85.00 \text{ kg} \\ \hline 4.25 \text{ kg} \end{array}$$

1. Peso Meta 1:

80.75 kg

* IMC = 31.54 kg/m²

2. Peso Meta 2

80.75 kg

- 4.25 kg

76.5 kg

IMC = 29.88 kg/m²

3. Peso Meta 3

76.5 kg

- 4.25 kg

72.2 kg

IMC = 28.22 kg/m²

4. Peso Meta 4:

72.2 kg

- 4.25 kg

68.00 kg

IMC = 26.55 kg/m²

5. Peso Meta 5:

68 kg

- 4.25 kg

63.75 kg

IMC = 24.90 kg/m²

6. Peso Meta 6:

63.75 kg

- 4.25 kg

59.5 kg

IMC = 22.45 kg/m²

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						