

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energía (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Porción
Verduras		25 ¹⁷⁵	2 ¹⁴	0 ⁰	4 ²⁸	17
Frutas		60 ⁴²⁰	0 ⁰	0 ⁰	15 ¹⁰⁵	17
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70 ⁴²⁰	2 ¹²	0 ⁰	15 ⁹⁰	6
	b. Con grasa	175 ²³⁰	2 ⁴	5 ¹⁰	15 ³⁰	2
Leguminosas		120 ¹²⁰	8 ⁸	1 ¹	20 ²⁰	1
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40 ⁸⁰	7 ¹⁴	1 ²	0 ⁰	2
	b. Bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	c. Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	
	d. Alto aporte de grasa	100	7	8	0	
Leche	a. Descremada	95 ¹⁹⁰	9 ¹⁸	2 ⁴	12 ²⁴	2
	b. Semidescremada	110	9	4	12	
	c. Entera	150	9	8	12	
	d. Con azúcar	200	8	5	30	
Aceites y grasas	a. Sin proteína	45 ¹³⁵	0 ⁰	5 ¹⁵	0 ⁰	2
	b. Con proteína	70 ²¹⁰	3 ⁹	5 ¹⁵	3 ⁹	3
Azúcares	a. Sin grasa	40 ⁸⁰	0 ⁰	0 ⁰	10 ²⁰	2
	b. Con grasa	85	0	5	10	
		2,060	79	47	326	

$$330 \times 95\% = 313$$

$$313 - 330 = 16.5$$

Px masculino de 34 años de edad se encuentra con un peso de 85 kg y talla 1.60M

$$IMC = 33.20 \text{ kg/M}^2 \text{ OBI}$$

$$P_5 = 58.88 \text{ kg} \quad IMC = 23 \text{ kg/M}^2$$

$$PM = 63.97 \text{ kg}$$

$$P_{MIN} = 47.36 \text{ kg}$$

Calculo de los pesos Metas

Sacar 95% al peso

$$(85 \text{ kg}) (.95) = 80.75 \text{ kg} - 85 \text{ kg} = 4.25 \text{ kg}$$

$$\text{Peso meta 1} = 80.75 \text{ kg} \quad IMC = 31.5 \text{ kg/M}^2$$

$$\text{Peso meta 2} = 80.75 - 4.25 \text{ kg} = 76.5 \text{ kg} \quad IMC =$$

$$\text{Peso meta 3} = 72.25 \quad IMC = 28.22 \text{ kg} \quad 29.88 \text{ kg/M}^2$$

$$\text{Peso meta 4} = 68 \text{ kg} \quad IMC = 26.56 \text{ kg/M}^2$$

$$\text{Peso meta 5} = 63.55 \quad IMC = 24.90$$

$$\text{Peso meta 6} = 59.3 \text{ kg} \quad IMC = 23.16 \text{ kg/M}^2$$

Formula valencia

$$GEB = (13.08 \times 80.75 \text{ kg}) + 693 =$$

$$GEB = 1056.21 + 693 = 1749.21$$

$$ETA 10\% = 174.921$$

$$ETA 10\% = 174.9$$

$$AF 1.2 = 2099.05$$

$$GET = 174.9 + 2099.05 = 2273.95 \text{ kcal}$$

Distribución nutrientes

HC 55-60%. B (58%. 89 = SE

Mult el get x .58 = 1318 .89 / 4 kCAL = 329.72 gr

LIP = 25-30%. (28%. = 636.706 / 9 kCAL = 70.74 gr

PRPTE = 10-15%. (14%. = 378.35 / 4 CAL = 49.58 gr