



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Jhair Osmar  
Roblero Díaz**

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

**Nombre del trabajo: cuadro  
dietosintético**

**Materia: nutrición I**

**Grado: tercer semestre**

**Grupo: b**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre del 2021

Primer paso metas 1, 2, 3,

D

M

A

Scribe®

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

Formula de valencia

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

$$GEB = 1056.21 + 693 = 1749.21$$

$$ETA \ 10\% = 174.921$$

$$AF = \text{sedentario } 1.2 = 2,099.052$$

$$GET = 174.9 + 2099.05 = 2,273.95 \text{ KCAL Totales}$$

Segundo paso

distribución de nutrientes en Px normales

$$\left[ \begin{array}{l} HC = 55-60\% \\ LIP = 25-30\% \\ PRPTF = 10-15\% \end{array} \right] \text{ Px } (58\%) = \text{se mx el GET } \times 0.08\%$$

(28%)

(14%)

$$636.7065 / 4 \text{ CAL} =$$

$$70.7168 \quad 1318.89 / 4 \text{ KCAL} = 329.72 \text{ GR}$$

$$318.35 / 4 \text{ CAL} = 79.58 \text{ GR}$$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Aporte nutricional promedio				
		Energía	Proteína	Lípidos	Hidratos de carbono	Porciones
Verduras		25(100)	2(8)	0(0)	4(16)	4
Frutas		60(360)	0(0)	0(0)	15(90)	6
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70(280)	2(8)	0(0)	15(60)	4
	b. Con grasa	115(575)	2(10)	5(25)	15(75)	5
Leguminosas		120(240)	8(16)	1(2)	20(40)	2
Alimentos de origen animal	a. Muy bajos de grasa	40(120)	7(21)	1(3)	0	3
	b. Bajo de grasa					
	c. Moderado de grasa					
	d. Alto de grasa					
Leche	a. Descremada	95(45)	9(9)	2(2)	12(12)	1
	b. Semi-descremada					
	c. Entera					
	d. Con azúcar					
Aceites y grasas	a. sin Proteína	45(180)	(0) 0	5(20)	0(0)	4
	b. Con Proteína	70(210)	(9) 3	5(5)	3(9)	3
	a. sin grasa	40(120)	(0) 0	(0) 0	10(30)	3
Azúcares	b. Con grasa					
	Total	2,280	81	67	332	35