



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

SEGUNDO CUATRIMESTRE

PLANEACIÓN DIETETICA

MAPA CONCEPTUAL

DOCENTE:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNA:

CABRERA CRISPIN VALERY CONCEPCION

normas para la elaboración de una dieta básica

PASO 1

DETERMINACIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO BASAL

FORMULAS

Harris-Benedict.

$$\text{Mujer} = 655 + 9.56 (\text{peso en kg}) + 1.85 (\text{estatura en cm}) - 4.68 (\text{edad en años})$$

$$\text{Hombre} = 66.5 + 13.75 (\text{peso en kg}) + 5.0 (\text{estatura en cm}) - 6.79 (\text{edad en años})$$

Formula de la FAO/OMS.

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-18	$15.6 \times \text{Peso Kg} + 266 \times \text{Estatura cm} + 299$
	18-30	$14.4 \times \text{Peso Kg} + 313 \times \text{Estatura cm} + 113$
	30-60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times \text{Estatura cm} - 137$
	>60	$11.4 \times \text{Peso Kg} + 541 \times T - 256$
Mujeres	10-18	$9.40 \times \text{Peso Kg} + 246 \times \text{Estatura cm} + 462$
	18-30	$10.4 \times \text{Peso Kg} + 615 \times \text{Estatura cm} - 282$
	30-60	$8.18 \times \text{Peso Kg} + 502 \times \text{Estatura cm} - 11.6$
	>60	$8.52 \times \text{Peso Kg} + 421 \times \text{Estatura cm} + 10.7$

Formula de Valencia

Sexo	Edad / años	GEB (Kcal/día)
Hombres	10-30	$13.37 \times \text{Peso kg} + 747$
	30-60	$13.08 \times \text{Peso kg} + 693$
	>60	$14.21 \times \text{Peso kg} + 429$
Mujeres	10-30	$11.02 \times \text{Peso kg} + 679$
	30-60	$10.92 \times \text{Peso kg} + 677$
	>60	$10.98 \times \text{Peso kg} + 520$