



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 x Peso Kg + 266 x Estatura cm + 299
	18-30	14.4 x Peso Kg + 313 x Estatura cm + 113
	30-60	11.4 x Peso Kg + 541 x Estatura cm - 137
	>60	11.4 x Peso Kg + 541 x T - 256
Mujeres	10-18	9.40 x Peso Kg + 246 x Estatura cm + 462
	18-30	10.4 x Peso Kg + 615 x Estatura cm - 282
	30-60	8.18 x Peso Kg + 502 x Estatura cm - 11.6
	>60	8.52 x Peso Kg + 421 x Estatura cm + 10.7

Formula de Valencia

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