



**Nombre de alumno: Alejandra Pérez Gómez**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Planeacion Dietetica  
Grado: 2**

**Grupo: Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de Febrero de 2022.**



**BMR Formula**  
(Harris-Benedict)

	<b>MEN</b> BMR = 66.47 + (6.24 × weight in lbs) + (12.7 × height in inches) - (6.755 × age)
	<b>WOMEN</b> BMR = 655.1 + (4.35 × weight in lbs) + (4.7 × height in inches) - (4.7 × age)

**Formula 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 + 341 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

el primer paso es la determinación del gasto energetico, dado por formulas.

**tablas de rocion**  
sistema utilizado para medir la cantidad de alimento que ingerimos y la aporta a sangre y organismo 10 grm glucosa

## Normas para la elaboración de una dieta basica

**Recetario dietetico**, orientación a las personas que atienden los comedores ,sobre alimentacion correctas.

**Elaboracion de la dieta basica:**  
su distribucion es apartir de nutrimentos energeticos(Carbohidratos , proteinas y lipidos)



## Bibliografía

- Nc. Ana Bertha Pérez Lizaur Manual de Dietas Normales y Terapéuticas, los alimentos en la salud y enfermedad. 2005 la prensa médica.

