



## UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Dra. Paulina Maribel Juárez rodas.

Alumna: Evelin Samira Andrés Velázquez.

Licenciatura: Medicina Humana.

Materia: Nutrición.

Actividad: Súper notas.

Mi Universidad

 UDS Mi Universidad

 @UDS\_universidad

[www.uds.mx](http://www.uds.mx)

Nut	%	Kcal	gr	1/8	2/8
Pro	15	280	70	9	18
Hc	59	1,119	280	35	70
Lip	26	504	56	7	14
total	100%	1903			

Sexo: Femenino.  
 Peso: 70.1 kg  
 Talla: 162 cm.  
 Edad: 35 años.  
 IMC = 26.9  
 D = 58P  
 GEB = 1463.9 Kcal.  
 Act.F = 242.7  
 ETA = 146.3  
 GET = 1903 Kcal.

$$IMC = \frac{70.1}{1.62^2} = 26.9 \text{ SBR}$$

$$655.1 + 9.6(70.1) + 1.85(162) - 4.68(35)$$

$$655.1 + 672.9 + 299.7 - 163.8$$

$$1627.7 - 163.8 = 1463.9 \text{ Kcal GEB}$$

$$\text{Act. Física: } 0.20 \times 1463.9 = 292.7$$

$$\text{ETA} = 0.10 \times 1463.9 = 146.39$$

$$\text{GET} = 1463.9 + 292.7 + 146.4 = 1903 \text{ Kcal}$$

$$① \text{Pro } 1.0 \times 70.1 = 70.1 = 70$$

$$\text{Lip } 0.8 \times 70.1 = 56.08 = 56$$

$$② \text{Kcal pro } 4(70) = 280$$

$$\text{Kcal lip } 9(56) = 504$$

$$③ \text{Kcal Hc } 280 + 504 = 784$$

$$1903 - 784 = 1119$$

$$④ \text{gr Hc} = 1,119 \div 4 = 279.75 = 280$$

$$⑤ \% \text{Pro } 100 \times 280 = 28000 \div 1903 = 14.7 = 15$$

$$7 \times \text{Hc } 700 \times 1119 = 111,900 \div 1903 = 58.8 = 59$$

$$7 \times \text{Lip } 100 \times 504 = 50,400 \div 1903 = 26.4 = 26$$

$$⑥ 70 \div 8 = 8.75 \text{ (9)} \quad 280 \div 8 = 35 \quad 56 \div 8 = 7$$

$$⑦ 9 \times 2 = 18 \quad 35 \times 2 = 70 \quad 7 \times 2 = 14$$

Sexo: Femenino.  
 Peso: 68.3 kg.  
 Talla: 149 cm.  
 Edad: 22 años.  
 IMC = 31.04  
 D = OBESIDAD.  
 GEB = 1483.4 Kcal  
 Act.F = 148.3  
 ETA = 148.3  
 GET = 1780 Kcal

$$IMC = \frac{68.3}{1.49^2} = 31.04 \text{ OBT}$$

$$655.1 + 9.6(68.3) + 1.85(149) - 4.68(22)$$

$$655.1 + 655.6 + 275.6 - 102.9$$

$$1586.3 - 102.9 = 1483.4 \text{ Kcal GEB}$$

$$\text{Act. Física: } 0.10 \times 1483.4 = 148.34$$

$$\text{ETA} = 0.10 \times 1483.4 = 148.34$$

$$\text{GET} = 1483.4 + 148.34 + 148.3 = 1780 \text{ Kcal}$$

$$① \text{Pro } 1.0 \times 68.3 = 68$$

$$\text{Lip } 0.8 \times 68.3 = 54.64 = 55$$

$$② \text{Kcal pro } 4(68) = 272$$

$$\text{Kcal lip } 9(55) = 495$$

$$③ \text{Kcal Hc} = 272 + 495 = 767$$

$$1780 - 767 = 1013$$

$$④ \text{Gr Hc} = 1013 \div 4 = 253$$

$$⑤ \% \text{Pro } 100 \times 272 = 27200 \div 1780 = 15.2$$

$$7 \times \text{Hc } 100 \times 1013 = 101,300 \div 1780 = 56.9 = 57$$

$$7 \times \text{Lip } 100 \times 495 = 49,500 \div 1780 = 27.8 = 28$$

$$⑥ 68 \div 8 = 8.5 \quad 253 \div 8 = 31.6 = 32 \quad 55 \div 8 = 6.8 = 7$$

$$⑦ 8 \times 2 = 16 \quad 32 \times 2 = 64 \quad 7 \times 2 = 14$$

Sexo: Femenino  
Peso: 65.4 kg  
Talla: 1.62 mt.  
Edad: 22 años  
IMC: 25.1  
Dx: SBP  
GEB: 1479.7 Kcal  
Act F: 295.9  
ETA: 147.9  
GET: 1923.5

Nut	%	Kcal	gv	1/8	2/8
Pro	13	260	65	8	16
Hc	62	1195	299	37	74
Lip	24	468	52	6	12
Total	100%	1923			

$$IMC = \frac{65.4}{1.62^2} = 25.1 \quad SBP - 20\%$$

$$655.1 + 9.6(65.4) + 1.85(162) - 4.68(22)$$

$$655.1 + 627.8 + 299.7 - 102.9$$

$$1582.6 - 102.9 = 1479.7 \text{ Kcal GEB}$$

$$Act. Física: 0.20 \times 1479.7 = 295.9$$

$$ETA = 0.10 \times 1479.7 = 147.9$$

$$GET = 1479.7 + 295.9 + 147.9 = 1923.5 \text{ Kcal GET}$$

$$① \text{ Pro } 10 \times 65.4 = 65.4$$

$$\text{Lip } 0.8 \times 65.4 = 52.3$$

$$② \text{ Kcal Pro } 4(65) = 260$$

$$\text{Kcal Lip } 9(52) = 468$$

$$③ \text{ Kcal Hc} = 260 + 468 = 728$$

$$1923 - 728 = 1195$$

$$④ \text{ gHc} = 1195 \div 4 = 298.7$$

$$⑤ \text{ Pro } 100 \times 260 = 26,000 \div 1923 = 13.5$$

$$\text{Hc } 100 \times 1195 = 119,500 \div 1923 = 62.1$$

$$\text{Lip } 100 \times 468 = 46,800 \div 1923 = 24.3$$

$$⑥ \text{ } 65 \div 8 = 8.1 \quad 299 \div 8 = 37.3 \quad 52 \div 8 = 6.5$$

$$⑦ \text{ } 8 \times 2 = 16 \quad 37 \times 2 = 74 \quad 6 \times 2 = 12$$

Sexo: Femenino  
Peso: 80 kg.  
Talla: 1.56 mt.  
Edad: 44 años.  
IMC: 33  
Dx: OB  
GEB: 1506.8 Kcal  
Act F: 150.7  
ETA: 150.7  
GET: 1808 Kcal

Nut	%	Kcal	gv	1/8	2/8
Pro	18	320	80	10	20
Hc	50	912	228	28	56
Lip	32	576	64	8	16
Total	100%	1808			

$$IMC = \frac{80}{1.56^2} = 33.3 \quad Dx = OB - 10\%$$

$$655.1 + 9.6(80) + 1.85(156) - 4.68(44)$$

$$655.1 + 768 + 288.6 - 204.9$$

$$1711.7 - 204.9 = 1506.8 \text{ Kcal GEB}$$

$$Act. F: 0.10 \times 1506.8 = 150.68 - 150.7$$

$$ETA: 0.10 \times 1506.8 = 150.68 - 150.7$$

$$GET = 1506.8 + 150.7 + 150.7 = 1808.2 \text{ Kcal}$$

$$① \text{ Pro } 1.0 \times 80 = 80$$

$$\text{Lip } 0.8 \times 80 = 64$$

$$② \text{ Kcal Pro } 4(80) = 320$$

$$\text{Kcal Lip } 9(64) = 576$$

$$③ \text{ Kcal Hc} = 320 + 576 = 896$$

$$1808 - 896 = 912$$

$$④ \text{ gHc } 912 \div 4 = 228$$

$$⑤ \text{ Pro } 100 \times 320 = 32,000 \div 1808 = 17.6 - 18$$

$$\text{Hc } 100 \times 912 = 91,200 \div 1808 = 50.4$$

$$\text{Lip } 100 \times 576 = 57,600 \div 1808 = 31.8 - 32$$

$$⑥ \text{ } 80 \div 8 = 10 \quad 228 \div 8 = 28.5$$

$$⑦ \text{ } 10 \times 2 = 20 \quad 28 \times 2 = 56 \quad 64 \div 8 = 8$$

$$8 \times 2 = 16$$

Sexo: Masculino.  
Peso: 77.8 kg.  
Talla: 1.72 mt.  
Edad: 41 años.  
IMC: 26  
Dx: SBP  
GEB: 1732 Kcal  
Act. F: 346  
ETA: 173  
GET: 2252

Nut	%	gr	1/8	2/8
Pro	14	78	10	20
Hc	61	345	43	86
Lip	25	62	8	16
Total	100%	2252		

$$IMC = \frac{77.8}{1.72^2} = 26.8 \text{ SBP} - 20\%$$

$$66.5 + 13.75(77.8) + 5.08(172) - 6.78(41)$$

$$66.5 + 1069.7 + 873.7 - 277.9$$

$$2009.9 - 277.9 = 1732 \text{ Kcal GEB}$$

$$Act. F: 0.20 \times 1732 = 346.4$$

$$ETA = 0.10 \times 1732 = 173.2$$

$$GET = 1732 + 346.4 + 173.2 = 2251.6$$

① Pro  $1.0 \times 77.8 = 77.8 \rightarrow 78$   
Lip  $0.8 \times 77.8 = 62.2$

② Kcal Pro  $4(78) = 312$   
Kcal Lip  $9(62) = 558$

③ Kcal Hc =  $312 + 558 = 870$   
 $2252 - 870 = 1382$

④ gr Hc =  $1382 \div 4 = 345.5$

⑤ % Pro  $100 \times 312 = 31,200 \div 2252 = 13.8 = 14$   
% Hc  $100 \times 1382 = 138,200 \div 2252 = 61.3$   
% Lip  $100 \times 558 = 55,800 \div 2252 = 24.7 - 25$

⑥  $78 \div 8 = 9.75 \rightarrow 10$   $345 \div 8 = 43.1$   $62 \div 8 = 7.75 \rightarrow 8$

⑦  $10 \times 2 = 20$   $43 \times 2 = 86$   $8 \times 2 = 16$

Sexo: Masculino.  
Peso: 89 kg.  
Talla: 1.72 mt.  
Edad: 41  
IMC: 30.6  
Dx: OB  
GEB: 1886 Kcal  
Act. F: 188.6  
ETA: 188.6  
GET: 2,263 Kcal

Nut	%	gr	1/8	2/8
Pro	16	89	11	22
Hc	56	317	40	80
Lip	28	71	9	18
Total	100%	2,263		

$$IMC = \frac{89}{1.72^2} = 30.6 \text{ OB} - 10\%$$

$$66.5 + 13.75(89) + 5.08(172) - 6.78(41)$$

$$66.5 + 1,223.7 + 873.7 - 277.9$$

$$2,163.9 - 277.9 = 1886 \text{ Kcal GEB}$$

$$Act. F: 0.10 \times 1886 = 188.6$$

$$ETA = 0.10 \times 1886 = 188.6$$

$$GET = 1886 + 188.6 + 188.6 = 2,263.2 \text{ Kcal}$$

① Pro  $1.0 \times 89 = 89$   
 $0.8 \times 89 = 71$

② Kcal pro  $4(89) = 356$   
Kcal Lip  $9(71) = 639$

③ Kcal Hc =  $356 + 639 = 995$   
 $2,263 - 995 = 1268$

④ gr Hc =  $1268 \div 4 = 317$

⑤ % Pro  $100 \times 356 = 35,600 \div 2,263 = 15.7$   
% Hc  $100 \times 1268 = 126,800 \div 2,263 = 56$   
% Lip  $100 \times 639 = 63,900 \div 2,263 = 28.2$

⑥  $89 \div 8 = 11$   $317 \div 8 = 39.6 - 40$   $71 \div 8 = 8.8 - 9$

⑦  $11 \times 2 = 22$   $40 \times 2 = 80$   $9 \times 2 = 18$

Sexo: Masculino.  
Peso: 103 kg  
Talla: 1.82 m +  
Edad: 36 años.

Nut	%	gV	1/8	2/8
Pro	16	103	13	26
Hc	56	361	45	90
Lip	28	82	10	20
Total	100%	2596		

IMC: 31  
Dx: OB  
GEB: 2163  
Act. f: 216.  
ETA: 216  
GET: 2596

$$IMC = \frac{103}{1.82^2} = \frac{103}{3.3} = 31 \quad OB - 10\%$$

$$66.5 + 13.75(103) + 5.08(182) - 6.78(36)$$

$$66.5 + 1416.2 + 924.5 - 244.1$$

$$2407.2 - 244.1 = 2163.1 \text{ kcal GEB}$$

Act. f.  $0.10 \times 2163 = 216.3$   
ETA  $0.10 \times 2163 = 216.3$   
GET =  $2163.1 + 216.3 + 216.3 = 2595.6 \rightarrow 2596$

- Pro  $1.0 \times 103 = 103$   
Lip  $0.8 \times 103 = 82.4$
- kcal pro  $4(103) = 412$   
kcal lip  $9(82) = 738$
- kcal Hc  $412 + 738 = 1,150$   
 $2596 - 1150 = 1,446$
- Pro Hc  $1446 \div 4 = 361.5$
1. Pro  $100 \times 412 = 41,200 \div 2596 = 15.8 \rightarrow 16$   
1 Hc  $100 \times 1446 = 144,600 \div 2596 = 55.7 \rightarrow 56$   
1 Lip  $100 \times 738 = 73,800 \div 2596 = 28.4$
- $103 \div 8 = 12.8 \rightarrow 13$      $361 \div 8 = 45.1$      $82 \div 8 = 10.2$
- $13 \times 2 = 26$      $45 \times 2 = 90$      $10 \times 2 = 20$

Sexo: Masculino.  
Peso: 99 kg  
Talla: 1.52 m +  
Edad: 32

Nut	%	Kcal	gV	1/8	2/8
Pro	16	396	99	11	22
Hc	55	1353	169	22	42
Lip	29	711	79	10	20
Total	100%	2460			

IMC: 43  
Dx: OB  
GEB: 2050  
Act. f: 205  
ETA: 205  
GET: 2460

$$IMC = \frac{99}{1.52^2} = \frac{99}{2.3} = 43$$

$$66.5 + 13.75(99) + 5.08(152) - 4.68(32)$$

$$66.5 + 1361.2 + 772.2 - 149.7$$

$$2199.9 - 149.7 = 2050.2 \text{ kcal GEB}$$

Act. f.  $0.10 \times 2050 = 205$   
ETA =  $0.10 \times 2050 = 205$   
GET =  $2050 + 205 + 205 = 2460 \text{ kcal}$

- Pro  $1.0 \times 99 = 99$   
Lip  $0.8 \times 99 = 79$
- kcal pro  $4(99) = 396$   
kcal lip  $9(79) = 711$
- kcal Hc =  $396 + 711 = 1107$   
 $2460 - 1107 = 1,353$
- gV Hc  $1353 \div 4 = 338.25$
1. Pro  $100 \times 396 = 39600 \div 2460 = 16$   
1 Hc  $100 \times 1353 = 135300 \div 2460 = 55$   
1 Lip  $100 \times 711 = 71,100 \div 2460 = 28.9 \rightarrow 29$
- $99 \div 8 = 12$      $169 \div 8 = 21$      $79 \div 8 = 9.8 \rightarrow 10$
- $11 \times 2 = 22$      $21 \times 2 = 42$      $10 \times 2 = 20$

3er parcial.

$$MGEB = 655.1 + 9.6(\text{peso}) + 1.85(\text{talla cm}) - 4.68(\text{edad})$$

$$HGEB = 66.5 + 13.75(\text{peso}) + 5.08(\text{talla cm}) - 6.78(\text{edad})$$

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{talla}^2}$$

DN → 35% Act. física

BP → 30% Act. física

N → 30-20% Act. física

SBP → 20% Act. física

OB → 10% Act. física

ETA = efecto termo de los alimentos.

$$* GEB + \text{Act. física} + ETA = GET$$

¿Cómo sacar la actividad física? Act. física = multiplicar % por GEB.

ETA = multiplicar 10% por GEB.

Sexo: hombre Peso: 47.7 kg Talla: 1.65 mts Edad: 58 años  $IMC = \frac{47.7}{1.65^2} = 17.53$

$$66.5 + 13.75(47.7) + 5.08(165) - 6.78(58)$$

$$66.5 + 655.87 + 838.2 - 393.24$$

$$1560.57 - 393.24 = 1167.33 \text{ kcal GEB}$$

$$\text{Act. física} = .30 \times 1167.33 = 350.199$$

$$ETA = .10 \times 1167.33 = 116.733$$

$$GET = 1167.33 + 350.199 + 116.733 = 1634.262 \text{ kcal}$$

Sexo: Hombre Peso: 70 kg Talla: 1.70 mts Edad: 18 años

$$IMC = 24.22 \quad Dx = N \quad GEB = 1770.56 \text{ kcal} \quad GET = 2478.789 \text{ kcal}$$

$$66.5 + 13.75(70) + 5.08(170) - 6.78(18) \quad IMC = \frac{70}{1.70^2}$$

$$66.5 + 962.5 + 863.6 - 122.04 \quad = \frac{70}{2.89} = 24.22$$

$$1892.6 - 122.04 = 1770.56 \text{ kcal GEB}$$

$$\text{Act. física} = 0.30 \times 1770.56 = 531.168$$

$$ETA = 0.10 \times 1770.56 = 177.056$$

$$1770.56 + 531.168 + 177.056 = 2478.784 \text{ kcal}$$

DN III → < 11

DN II → 11 - 12.9

DN I → 13 - 14.9

BP → 15 - 16.9

BP Delgadoz (D) → 17 - 19.9

N → 20 - 24.9

SBP → 25 - 29.9

OB I → 30 - 34.9

OB II → 35 - 39.9

OB III → > 40

Sexo: fem peso: 57 kg talla: 1.60 edad: 18

IMC: 22.2  $D_x$ : N GEB = 1414.06 kcal GET = 1838.278 kcal

$$655.1 \times 9.6(57) + 1.85(160) - 4.68(18) \quad \text{IMC} = \frac{57}{1.60^2}$$

$$655.1 \times 547.2 + 296 - 84.24$$

$$1498.3 - 84.24 = 1414.06 \text{ kcal GEB} \quad \frac{57}{2.56} = 22.2$$

$$\text{Act f} = 0.20 \times 1414.06 = 282.812$$

$$\text{ETA} = 0.10 \times 1414.06 = 141.406$$

$$\text{GET} = 1414.06 + 282.812 + 141.406 = 1838.278$$

Sexo: Mujer peso: 41 kg Talla: 1.52 mts Edad: 18 años.

IMC = 17.74  $D_x$  = BP GEB = 1245.66 kcal GET = 1743.924 kcal

$$655.1 + 9.6(41) + 1.85(152) - 4.68(18) \quad \frac{41}{1.52^2}$$

$$655.1 + 393.6 + 281.2 - 84.24$$

$$1329.9 - 84.24 = 1,245.66 \text{ kcal GEB} \quad \frac{41}{2.3104} = 17.74$$

$$\text{Act f} = 0.30 \times 1,245.66 = 373.698$$

$$\text{ETA} = 0.10 \times 1,245.66 = 124.566$$

$$1,245.66 + 373.698 + 124.566 = 1,743.924 \text{ kcal GET}$$

$$BMI = 23.5 \quad Dx = \text{Normal} \quad GEB = 1367.87 \text{ kcal} \quad GET = 1,915.018 \text{ kcal}$$

Sexo: mujer Peso: 55 kg Talla: 1.53 Edad: 21 años.

$$655.1 + 9.6(55) + 1.95(153) - 4.68(21) \frac{55}{2.31} = 23.50$$

$$655.1 + 528 + 293.05 - 98.28$$

$$1,466.15 - 98.28 = 1,367.87 \text{ kcal GEB}$$

$$ACT \cdot 0.30 \times 1,367.87 = 410.361$$

$$ETA \cdot 0.10 \times 1,367.87 = 136.787$$

$$1,367.87 + 410.361 + 136.787 = 1,915.018 \text{ kcal GET}$$

$$BMI = 25.1 \quad Dx = \text{SBP} \quad GEB = 2,060.05 \text{ kcal} \quad GET = 2,678.065 \text{ kcal}$$

Sexo: Hombre Peso: 86 kg Talla: 1.85 Edad: 19 años

$$66.5 + 13.75(86) + 5.08(185) - 6.78(19)$$

$$66.5 + 1,182.57 + 939.8 - 128.82 \quad \frac{86}{3.42} = 25.1$$

$$2,188.87 - 128.82 = 2,060.05 \text{ kcal}$$

$$ACT \cdot 0.20 \times 2,060.05 = 412.01$$

$$ETA \cdot 0.10 \times 2,060.05 = 206.005$$

$$2,060.05 + 412.01 + 206.005 = 2,678.065 \text{ kcal}$$



Nombre: ~~...~~ Peso: 45 kg Talla: 1.70 Edad: 18 años.

~~$13.75(45) + 5.08(170) - 6.79(18)$~~

~~$18.75 + 863.6 - 122.04$~~

$\frac{45}{1.70^2} = \frac{45}{2.89} = 15.5$

~~$85 - 122.04 = 142.81$~~

~~$0.30 \times 1426.81 = 428.043$~~

~~$0.10 \times 1426.81 = 142.681$~~

~~$31 + 428.043 + 142.681 = 1997.534 \text{ kcal/d}$~~

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

FMI = 15.5    ~~Di: BP~~    ~~GEB = 1426.81~~    ~~GET = 1997.534~~

Sexo: Hombre    ~~Peso: 45 kg~~    ~~Talla: 1.70~~    ~~Edad: 18 años~~

~~$66.5 + 13.75(45) + 5.08(170) - 6.79(18)$~~

~~$66.5 + 618.75 + 863.6 - 122.04$~~      $\frac{45}{1.70^2} = \frac{45}{2.89} = 15.5$

~~$1548.85 - 122.04 = 1426.81$~~

~~$Act f. 0.30 \times 1426.81 = 428.043$~~

~~$EPA = 0.10 \times 1426.81 = 142.681$~~

~~$1426.81 + 428.043 + 142.681 = 1997.534 \text{ Kcal GET}$~~

	%	Kcal	Gr	1/8	2/8	
Nut						Peso: 57.78kg
Pro	13%	232	58	7	14	
Hc	65%	1180	295	37	74	
Lip	23%	414	46	6	12	
Total	100%	1826				

- Para las kcal y Hc se suma la cantidad de kcal de proteínas, lípidos y se ~~divide~~ <sup>resta</sup> entre el total de kcal.
  - Para el % es el 100% del total por las kcal entre el resultado de kcal.
  - Para 1/8 se divide el resultado de gr entre 8.
  - Para 2/8 el resultado de 1/8 se multiplica por 2.
  - Para el gramo de proteína se multiplica el peso
  - Para los gramos de Hc son las kcal ~~entre~~ <sup>de</sup> Hc entre 4
- Proteína = 1.0 gr. (peso) = 57.78 · 6 se redondea.

1) Lip = 0.8 gr. (peso) = 57.78 · 0.8 = 46.224

Pro = 1.0 × 57.78 = 58

Lip = 0.8 × 57.78 = 46

2) Kcal proteínas = 4 × 58 = 232

Kcal lípidos = 9 × 46 = 414

Kcal Prot = 4(58) = 232

Kcal Lip = 9(46) = 414

3) Kcal Hc = 232 + 414 = 646      1826 - 646 = 1180

4) Gr Hc = 1180 ÷ 4 = 295

5) % P. 100 × 232 = 23200 ÷ 1826 = 13%

% Hc 100 × 1180 = 118000 ÷ 1826 = 65%

% Lip 100 × 414 = 41400 ÷ 1826 = 23%

Desayuno	<sup>intermedio</sup> 1/8	Almuerzo	<sup>inter</sup> 1/8	Cena	2/8 =
	2/8	2/8			

6) 1/8 58 ÷ 8 = 7.2      295 ÷ 8 = 36.8      46 ÷ 8 = 6

7) 2/8 7 × 2 = 14      37 × 2 = 74      6 × 2 = 12

Evelin Samira Andres Velazquez.

D M A



Nut	%	Kcal	gr	1/8	2/8	
Pro	13	232	58	7	14	Peso: 57.8kg
Hc	63	1,106	276	34	68	
Lip	24	414	46	6	12	
total	100%	1752				

- ① Pro  $1.0 \times 57.8 = 58$
- ② Kcal pro  $4(58) = 232$
- ③ Kcal Hc  $= 232 + 414 = 646$
- ④ Gr Hc  $= 1,106 \div 4 = 276.5$
- ⑤ % Pro  $100 \times 232 = 23,200 \div 1752 = 13.2$
- % Hc  $100 \times 1,106 = 110,600 \div 1752 = 63.1$
- % Lip  $100 \times 414 = 41,400 \div 1752 = 23.6$
- ⑥  $58 \div 8 = 7.25$   $276 \div 8 = 34.5$   $46 \div 8 = 5.7$
- ⑦  $7 \times 2 = 14$   $34 \times 2 = 68$   $6 \times 2 = 12$

Sexo: Fem - Masculino - Fem - Masc. Normal = 20%  
Nota ↑

Peso: 56.2 - 75 - 87 - 96

Talla: 1.66 - 1.80 - 1.63 - 1.70

Edad: 23 32 - 27 - 34

IMC-Dx-GER-GET-Tabla 3.06 P. Ideal

talla<sup>2</sup> 21.5 =

edad<sup>2</sup> 23 = 70.4

Bebida comida  
 Colación snack  
 3 comidas fuertes, bebida-comida

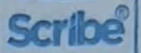
Deayuno  
 colación (2)  
 Almuerzo  
 Cena colación

Ri = Obesidad  
 Oliver

Exelun.

Tarea

3/10/22



NUt	%	Kcal	gr	1/8	2/8	Sexo: Fcm
Pro	12	224	56	7	14	Peso: 56.2kg Edad: 23
Hc	65	1183	296	37	74	Talla: 1.66mrs
Lip	22	405	45	6	12	IMC: 20.43 Dx:
Total	100%	1812				GEB: GET:

$$mGEB = 655.1 + 9.6(\text{peso}) + 1.85(\text{talla cm}) - 4.68(\text{edad})$$

$$655.1 + 9.6(56.2) + 1.85(166) - 4.68(23)$$

$$655.1 + 539.52 + 307.1 - 107.64$$

$$1,501.72 - 107.64 = 1,394.08 \text{ Kcal GEB}$$

$$IMC = \frac{56.2}{1.66^2} = \frac{56.2}{2.75} = 20.43 \text{ IMC } Dx = \text{Normal (20.1)}$$

$$Act + Fisica = 0.20 \times 1,394.08 = 278.816$$

$$ETA = 0.10 \times 1,394.08 = 139.408$$

$$GET = 1,394.08 + 278.81 + 139.40 = 1,812.29 \text{ Kcal}$$

① Pro  $1.0 \times 56.2 = 56$

④ Gr Hc  $= 1,183 \div 4 = 295.75$

Lip  $0.8 \times 56.2 = 45$

⑤ % Pro  $100 \times 224 \div 1812 = 12.3$

② Kcal pro  $4(56) = 224$

% Hc  $100 \times 1,183 \div 1812 = 65.2$

Kcal lip  $9(45) = 405$

% Lip  $100 \times 405 \div 1812 = 22.35$

③ Kcal Hc  $= 224 + 405 = 629$

⑥  $56 \div 8 = 7$   $296 \div 8 = 37$   $45 \div 8 = 5.6$

$1812 - 629 = 1,183$

⑦  $7 \times 2 = 14$   $37 \times 2 = 74$   $6 \times 2 = 12$

- Desayuno

Sexo: Masc.

Prot	%	Kcal	gr	1/9	2/8	Peso: 75 kg
Pro	13	300	75	9	18	Talla: 1.80
Hc	64	1494	373	47	94	Edad: 32 años
Lip	23	540	60	7	14	IMC: 23.14 Dx:
Total	100	2334				GEB: GET:

$$H \text{ GEB} = 66.5 + 13.75(\text{peso}) + 5.08(\text{talla cm}) - 6.78(\text{edad})$$

$$66.5 + 13.75(75) + 5.08(180) - 6.78(32)$$

$$66.5 + 1,031.25 + 914.4 - 216.96$$

$$2,012.15 - 216.96 = 1,795.19 \text{ GEB}$$

$$IMC = \frac{75}{1.8^2} = 23.14 \quad Dx = N (20.7)$$

$$Act. \text{ física } 0.20 \times 1,795.19 = 359.04$$

$$ETA = 0.10 \times 1,795.19 = 179.52$$

$$GET = 1,795.19 + 359.04 + 179.52 = 2,333.75$$

① Prot  $1.0 \times 75 = 75$

④ gr Hc  $= 1494 \div 4 = 373.5$

Lip  $0.8 \times 75 = 60$

⑤ % Pro  $100 \times 300 = 30,000 \div 2334 = 12.8$

② Kcal pro  $4(75) = 300$  % Hc  $100 \times 1494 = 149,400 \div 64.01$

Kcal Lip  $9(60) = 540$  % Lip  $100 \times 540 = 54,000 \div 2334 = 23.1$

③ Kcal Hc  $= 300 + 540 = 840$  ⑥  $75 \div 9 = 9.3$   $373 \div 8 = 47$   $60 \div 8 = 7.5$

$2334 - 840 = 1494$  ⑦  $9 \times 2 = 18$   $47 \times 2 = 94$   $7 \times 2 = 14$

Nut.	%	Kcal	gr	1/8	2/8	Sex: Fcm.
Pro	17	348	87	11	22	Peso: 87
Hc	51	1,020	255	32	64	Talla: 1.63 Edad: 27
Lip	31	630	70	9	18	IMC: Dx:
Total	100	1998				LEB: GET:

$$655.1 + 9.6 (\text{peso}) + 1.85 (\text{talla cm}) - 4.68 (\text{edad})$$

$$655.1 + 9.6 (87) + 1.85 (163) - 4.68 (27)$$

$$655.1 + 835.2 + 301.55 - 126.36$$

$$1791.85 - 126.36 = 1665.49 \text{ GEB}$$

$$IMC = \frac{87}{2.65^2} = 32.83 \quad \text{Dx-OB (10\%)} \quad 32.83$$

$$\text{Act. física } 0.10 \times 1665.49 = 166.549$$

$$\text{ETA } 0.10 \times 1665.49 = 166.549$$

$$\text{GET} = 1665.49 + 166.549 + 166.549 = 1998.588$$

1, 2, 3, 4, 5, 5, 7, 8, 5, 10

- ① Pro  $1.0 \times 87 = 87$     ④  $gr Hc = 1020 \div 4 = 255$
- Lip  $0.8 \times 87 = 69.6$     ⑤ % Pro  $100 \times 348 = 34,800 \div 1998 = 17.4$
- ② Kcal pro  $4(87) = 348$     % Hc  $100 \times 1,020 = 102,000 \div 1998 = 51.05$
- Kcal Lip  $9(70) = 630$     % Lip  $100 \times 630 = 63,000 \div 1998 = 31.5$
- ③ Kcal Hc =  $348 + 630 = 978$     ⑥  $87 \div 8 = 10.875 \div 8 = 3.18$      $70 \div 8 = 8.7$
- $1998 - 978 = 1020$

Sex: Masc

Nut	%	kcal	gr	1/8	2/8	Peso: 96	T: 170
Pro	16	384	96	12	24	Edad: 34	
Hc	55	1,346	336	42	84	IMC: 24.8	
Lip	29	693	77	10	20	GER: 94	
Total	100	2,423				GET: 100	

$$H GER = 66.5 + 13.75(\text{peso}) + 5.08(\text{talla cm}) - 6.78(\text{edad})$$

$$66.5 + 13.75(96) + 5.08(170) - 6.78(34)$$

$$66.5 + 1320 + 863.6 - 230.52$$

$$2259.58 - 230.52 = 2,019.06 \text{ Kcal GER}$$

$$IMC = \frac{96}{1.70^2} = 33.2 \quad Dx = OB 70\%$$

$$Act Ksica = 0.10 \times 2,019.06 = 201.906$$

$$ETA = 0.10 \times 2,019.06 = 201.906$$

$$GET = 2,019.06 + 201.906 + 201.906 = 2,422.872$$

$$① \text{Pro } 1.0 \times 96 = 96$$

$$④ \text{gr Hc} = 1346 \div 4 = 336.5$$

$$\text{Lip } 0.8 \times 96 = 76.8$$

$$⑤ \text{Pro } 100 \times 384 = 38,400 \div 2423 = 15.8$$

$$⑥ \text{Kcal pro } 4(96) = 384 \quad \text{Hc} = 100 \times 1,346 = 134,600 \div 2423 = 55.5$$

$$\text{Kcal Lip } 9(77) = 693 \quad \text{Lip } 100 \times 693 = 69,300 \div 2423 = 28.6$$

$$③ \text{Kcal Hc} = 384 + 693 = 1,077 \quad ⑥ \quad 96 \div 8 = \quad 336 \div 8 = \quad 77 \div 8 =$$

$$2423 - 1077 = 1346$$



# Nutrición del niño en la edad preescolar y escolar.

D M A



Molina

## Factores condicionantes de la nutrición del niño.

- Revolución tecnológica y biotecnológica; Incorporación de la mujer al trabajo; Desarrollo socioeconómico; Influencia y homogeneidad del mensaje televisivo; Número de hijos; Psicología Industrial = Pérdida progresiva de la supervisión familiar.
- Patrones de
- Hábitos y patrones de ingesta de comida comienzan a establecerse en la infancia temprana, a partir del 2do año de vida y están consolidados antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte de la edad adulta → La cohesión familiar para estos hábitos es tanto mayor cuando se es pequeño → Estudios de Frum Ingham (Ingesta de hijo, ingesta de sus padres) → Predisposición genética a desarrollar enfermedades y hábitos.

1 Durante el 1er año de vida, la dieta es controlada por el pediatra, ya que sus recomendaciones se encuentran bien establecidas, definidas y son aceptadas y cumplidas por los padres → A partir del 2do año de vida (familia).

Durante las primeras etapas de la escolarización, el niño se expresa sus sentimientos de autonomía e independencia. En esta etapa los niños se niegan a comer alimentos desconocidos. Si esto se es interpretado como aversión; se cultiva la introducción de N. alim.

## Regulación

Existe una variabilidad interindividual para el total de la ingesta de energía y los % aporte de energía y nutrientes en las sucesivas comidas del día. Propiedades organolépticas de los alimentos. Su consumo se relaciona con percepción sensorial de placer.

Exceso de aporte de energía y baja calidad nutricional de los niños preescolares y escolares.

Regulación excesiva de los padres de la dieta de sus hijos, hacen una peor regulación de su ingesta de alimentos → El control familiar, rígido o estricto de la dieta de los niños es un factor para la resp. de estos a la densidad.

Como magra →

¿Cuánto es la ganancia de peso y talla en las edades?  
0 a 4 años

¿Cuánto es el peso esperado?  
Scribe

La importancia de los efectos - de un ambiente social adverso de unos ingresos económicos bajos, desempeñan un importante papel en el desarrollo.

### Requerimientos.

Después de 1er año, el ritmo de crecimiento se ralentiza progresivamente y la ganancia de peso es menor.  
Se produce un aumento imp. de las extremidades inf. y se pierde masa grasa y agua corporal, mientras que se eleva el agua intracelular y la masa muscular.

**Desayuno:** Comida principal aporta de 20-25% de la energía total, muchos niños, del 20-40% inician su jornada escolar sin tomarlo o si lo hacen, en cantidades insuficientes.  
Falta de tiempo de los padres el niño, ausencia de apetito y por que el niño tiene que ir a la escuela. El ayuno nocturno modifica la distribución de los sustos energéticos.

Desayunar por la mañana → Aumenta

No desayunar → provoca dificultad para la atención y para resolver prob. una mayor

### Recomen de dieta nacional.

El aumento de leonías en las que ambos conyuges trabajan fuera del hogar → Las madres deben seguir el curso de dicha dieta → Alimentos de fácil de mantener.  
• **Postres** → complemento ideal para aportar carbohidratos de seq. que incrementan la ingesta de nutrientes regula dres: Calcio, fósforo, Vit y fibra.

### Comida a nivel escolar.

composición del menú puede ser un primer

**Guía nacional.** Recomendada para la academia americana de pediatría en relación con la ingesta de niños de 1 a 6 años en la

**Ejercicio físico:** Beneficios del ejercicio físico cuando en niños y a todas edades.

# Nutrición en el niño de corta edad (1-3 años)

El niño debe aprender a masticar y descubrir diferentes gustos y texturas con la finalidad de incorporarse poco a poco a la dieta familiar. Las anomalías de una mala nutrición durante los primeros 3 años son irreversibles, en la etapa de hiperplasia de los órganos se definen (nutridos y desnutridos), los abalimantaz

El niño debe superar 2 periodos decisivos para el adecuado crecimiento y desarrollo con la maduración de los sist. orgánicos...  
 • Características del periodo: Lactancia exclusiva / 4-6 meses hasta el año.

Durante estos años hay una desaceleración en la velocidad del crecimiento con la que tuvo el niño durante el 1er año de vida y la que tendrá en la adolescencia. Los los 12 meses el peso se triplica al nacer, para ser triplicado transcurrirá otro año más.

• Patrones alimentarios: El aparato dig. está preparado para una dieta semejante a la del adulto.

Desarrollo de los hábitos alimentarios afectado por:  
 1- Transmisión genética, 2- Factores culturales, 3- Factores familiares, 4- Imitación, 5- Fobias alimentarias.  
 • Percepciones alimentarias: 12-18 meses / 18-20 meses / 20-24m. / 24-3 años.

• Necesidades nutricionales: El nivel de ingesta que debe cubrir el 50%.  
 Ácido linoleico → atún, salmón, frutos secos, semillas de chía, aceite de sésame.

Ácidos saturados → Mantecquilla, margarina, carne (pollo, cerdo, res) manteca.

Fibra → Frutas, verduras

• Energía: el consumo a esta edad corresponde a 20 kcal/kg, más el gasto energético total = 102 kcal/kg de peso y día ≈ aprox. 1300-1500 kcal/día.

• Proteínas: 1.2 g/kg/día, según la RDA el consumo diario es de 13g/día.

Lípidos = 30 y 40 g/día, se recomienda 25-57. 6-5. y calcio =

Hierro = 7 mg/día C. Máx. 40 mg

Zinc = 3 mg/día C. Máx. 7 mg/día

Fluor = 0.7 mg/día C. Máx. 1.3 mg/día

Magnesio = 80 mg/día N. Máx. 65 mg/día.