



PASIÓN POR EDUCAR



licenciatura en medicina humana

Brayan Velázquez Hernández

Mendez Guillen Daniela Montserrat

PASIÓN POR EDUCAR

dieta

nutrición

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 19/11/22

DESAYUNO	Leche semidescremada o descremada.
	Pan integral, cereales integrales o bollería no grasa.
	queso.
MEDIA MAÑANA	Granada roja
ALMUERZO	Pasta o arroz
	Abulón fresca
	Betabel crudo rallado
	Fresas congeladas con azúcar
MERIENDA	Yogurt con miel.
	Galletas
CENA	Bledos crudos
	Huevos plancha
	durazno
AL ACOSTARSE	Leche caliente

Disculpe (nutri) realmente no entendí como hacerlo realice los casos clínicos con el cuadro pero ya no supe que hacer le pido mil disculpas no pude realizar la dieta de la forma correcta.



presenta ningún proceso patológico de gravedad más que diabetes con una glicemia de 250 mg/dl y presenta sedentarismo.

$$\text{IMC} = \frac{57 \text{ kg}}{(1.72)^2} = \frac{57 \text{ kg}}{2.9584 \text{ m}^2} = 19.2671 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{Peso ajustado: } 18.5 \text{ kg/m}^2 (2.9584) = 54.7304 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{Peso máximo: } 24.9 \text{ kg/m}^2 (2.9584) = 73.6641 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{Peso ideal: } H: 23 \text{ (talla)} = 23 (2.9584) = 68.0432 \text{ kg}$$

$$\text{Peso saludable: } 68.0432 + 5 = 24.6 \text{ kg}$$

Peso meta:

- Peso meta 1: 57 (1.05) = 59.85 kg
- Peso meta 2: 59.85 (1.05) = 62.8425 kg
- Peso meta 3: 62.8425 (1.05) = 65.9846 kg
- Peso meta 4: 65.9846 (1.05) = 69.2838 kg