

► Adolescente:

- Paciente de 18 años de edad de sexo masculino presenta un peso de 87 kg y una talla de 1.60 m, una circunferencia de 98 cm de cintura y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico ya que presenta dolor osteoarticular y esto se debe al peso que presenta, además que se ha detectado al paciente síntomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 46 kg y en menos de un mes bajó a 87 kg sin dieta y ejercicio; Así como también presenta Poliuria y Polidipsia. Por lo que el médico solicitó una química sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa: 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl y Triglicéridos 250 mg/dl

Px = Masculino Patologías = Diabetes.
Edad = 18 años
Peso = 87 kg
Talla = 1.60 m

$$Dx \text{ nutricional} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2$$

Dx nut = Obesidad Grado I

► Cálculos de pesos:

$$\bullet \text{ Peso ideal} = (\text{talla m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (1.60 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = 58.88 \text{ kg}$$

• Peso Saludable = Peso ideal \pm 70kg = IMC = 24.66 kg/m²

Peso saludable = 58.88kg \pm 5 = 63.88 / 2.56 = IMC = 24.95

Peso Saludable = 63.88kg

Peso Max = (24.99 kg/m²) (talla m)²

Peso Max = (24.99 kg/m²) (2.56 m²)

Peso Max = 63.9744 kg

Peso Min = (18.5 kg/m²) (talla m)²

Peso Min = (18.5 kg/m²) (2.56 m²)

Peso Min = 47.36 kg

Peso Meta = Peso real \times .95

Peso Meta = 87kg \times .95 = 82.65kg

= 82.65kg \times .95 = 78.51kg

= 78.51kg \times .95 = 74.58kg

= 74.58kg \times .95 = 70.851kg

= 70.851kg \times .95 = 67.30kg

= 67.30kg \times .95 = 63.935kg

= 63.935kg \times .95 = 60.73kg

= 60.73kg \times .95 = 57.69kg

► Fórmula Harris Benedict

GEB = 66.47 + [13.75 \times peso(kg)] + [5 \times talla(m)] - (6.75 \times edad)

GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65kg] + [5 \times 1.60m] - (6.75 \times 18)

GEB = 66.47 + 1136.4375 + 800 - 121.5

GEB = 66.47 + 1136.4375 + 678.5

GEB = 1881.4075 Kcal

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$\begin{aligned} ETA 10\% &= \eta \times GEB = \\ &= (.10)(1881.4075 \text{Kcal}) \\ &= 188.1407 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} AF 10\% &= AF \times GEB \\ &= (.10)(1881.4075 \text{Kcal}) \\ &= 188.1407 \end{aligned}$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$GET = 1881.4075 + 188.1407 + 188.1407$$

$$GET = 2257.6889 \text{Kcal Totales.}$$

$$\begin{aligned} Hc &= 55-60\% = GET \times .58 = 1309.4595 \text{Kcal} \\ Lip &= 25-30\% = GET \times .27 = 609.576 \text{Kcal} \\ Prot &= 10-15\% = GET \times .15 = 338.6533 \text{Kcal} \end{aligned}$$

Conversión:

$$Hc = 1309.4595 \text{Kcal} / 4 \text{Kcal} = 327.3648 \text{gr}$$

$$Lip = 609.576 \text{Kcal} / 9 \text{Kcal} = 67.7306 \text{gr}$$

$$Prot = 338.6533 \text{Kcal} / 4 \text{Kcal} = 84.6633 \text{gr.}$$

Grupo en el S. de equivalentes	Subgrupo	Porciones	Energía	Proteína	Lípidos	H. carbono				
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	60	360	0	0	0	0	15	96
Cereales y Tubérculos	Sin grasa	5	70	350	2	10	0	0	15	45
	con grasa	6	115	690	2	12	5	35	15	90
Leguminosas		1	120	120	8	8	1	1	20	20
Alimentos de Origen Animal	Muy bajo de a. grasa	2	40	80	7	14	1	2	0	0
	Bajo a. de grasa	2	55	110	7	14	3	6	0	0
	Moderada de grasa		75		7		5		0	
	Alto a. de grasa		100		7		8		0	
Leche	Descremada	1	95	95	9	9	2	2	12	12
	Semidescremada		110		9		4		12	
	Entera		150		9		8		12	
	con Azúcar		200		8		5		30	
Aceites y Grasas	sin Proteína	5	45	225	0	0	5	25	3	15
	con Proteína	2	70	140	3	6	0	0	0	0
Azúcares	sin grasa	1	40	40	0	0	0	0	0	0
	con grasa		85		0		5		3	
Subtotal										
Totales			2257	2360	84	85	67	66	327	326

$$\begin{array}{r}
 - 2360 \\
 2257 \\
 \hline
 + 103
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 - 2257 \\
 2257 \times 95 = 1950 \\
 \hline
 \pm 307
 \end{array}$$

Menús

	D	G	C	C ₂	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2 1/2		2 1/2	
Cereales	2 ^{cg}	3 ^{cg}	2 ^{cg}	2 ^{cg}	2 ^{cg}
Leguminosas			1		
Leche		7 ^{cc}			
Aceites.	2 ^{sp}	1 ^{sp}	2 ^{sp}	1 ^{sp}	1 ^{sp}
Origen Animal	1 ^{no^{sp}}		2 ^{no^{sp}}		1 ^{mb}
Azúcares	1 ^{cg}				

• Adolescencia.

- Menú

► Día 1

• Desayuno: Croissant de Huevo.

- 2 pz de clara de huevo.

- 1 pz Croissant mediano.

- 1/2 pz azúcar.

• Acompañar de un Bowl de Fresas:

- 1 taza de espinacas.

- 1 pieza de jitomate

- 1 taza de lechuga

- Poner limón y condimentos al gusto.

• Acompañar de un Bowl de frutas.

- 1 taza de fresas rebonadas

- 1 taza de frambuesas

- 1 cdita de miel.

• Acompañar con el té de su preferencia.

• Cobición 1 : Bowl de avena.

• 1 taza de avena en hojuelas

• 5 pz de Galleta María.

• 1 taza de leche descremada.

• 1 1/2 cd de cacao puro

• 1 taza de fresas rebonadas

• 3/4 de Blueberries.

• Bebida de preferencia:
Agua Purificada.

• Comida: Burritos.

• 70 gr de Pechuga de Pollo con piel

• 2 pz de tortilla de harina

• 1/3 taza de frijol molido

• 1/2 pz Azúcar Verde.

• 2 cdita de crema ácida.

• 1 taza de Champiñones.

• 1/2 tomate

• 1 taza de lechuga

• Bebida de preferencia: Agua de Jamaica o Limón sin Azúcar

► Colación 2: Tostados de fruta.

- 1 pz de Baguete Integral
- 2 cditas de mantequilla de cacahuate
- 1 taza de frambuesas
- 1 pz de Porceno
- Bebida sugerida 1 taza de Té de Preferencia.

► Cena: Ensalada de Atún

- 1/3 de lata de Atún drenado.
- 1/2 pz de Aguacate.
- 3 pz de faja de
- Agregar al gusto.
 - Jitomate
 - cebolla
 - cilantro
 - chile
 - limón

Bebida sugerida: Agua de Jamaica sin Azúcar.

► Día 2

• Desayuno: Chilaquiles.

- 50gr de totopos de maíz
- 30gr de pechuga de pollo cocida.
- Agregar salsa roja o verde
- 1 cdita de crema ácida
- 1/2 pz de aguacate
- Acompañar de una ensalada:
 - 1 taza de lechuga
 - 1 pz de jitomate
- Acompañar con:
 - 1 taza de papaya
 - 1 taza de fresas.
- Bebida recomendada: Té de preferencia.

• Colación 1: Bowl de frutos.

- 1 taza de frambuesas
- 3/4 de taza de blueberries
- 3/4 de yogur light
- 1 taza de cereal Kellogg's Special K Energía
- 1/2 cda de coco seco.

• Comida: tallarines de res.

- 40gr de tallarines crudos
- 45gr de molida de res
- 15gr de queso Finola light
- Agregar 1 taza de champiñones
- 1 taza de espinaca.
- 1 cda de aderezo italiano.

• Colación 2: Tazón Dulce.

- 1/2 pz de Alegria
- 1 taza de fresas
- 1/4 pz de cacahuete.

• Cena. waffle salado

- 2 pz de waffle integral
- 1/2 rebanada de pechuga de pavo.
- 1/2 cdita de vinagre, miel y mostaza
- 1 taza de lechuga
- 1 tomate.

► Día 3

• Desayuno: Quesadillas fit

- 2 tortillas
- 140 gr de queso panela
- 1/2 pz de Aguacate
- jitomate
- 1 taza de espinaca.

Acompañar por:

- 1 taza de papaya
- 1 taza de melón
- 14 piezas de cacahuete.

Acompañar: de té de preferencia.

• Colación 1: licuado

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de fresas.
- 6 ceditas de Granola baja en grasa
- 1/2 cda de cacao rasgado.

• Comida:

- 2 tostadas
- 70 gr de pechuga de pollo
- 1/3 taza de frijol molido
- 1 taza de lechuga
- Jitomate
- Cebolla morada
- 1/2 pz de Aguacate
- 1 cedita de aceite.

► Colación 2: Tostadas dulces.

- 1 pz de Bagel
- 2 ceditas de mantequilla de cacahuete
- 1 taza de frambesas
- 1 taza de fresas.

► Cena: Tacos de Res.

- 2 tortillas
- 30 gr de bistec
- 1/2 pz de Aguacate
- Ensalada de pavo de Gallo

► Día 4:

• Desayuno: Ensalada de Atón

- 1/3 de lata de Atón en Agua
- 1 taza de lechuga
- 1 taza de espinaca
- 1/2 Aguacate
- 2 tostados
- Acompañar con:
 - 1 taza de fresas
 - 1/2 manzana
 - 1 cdita de miel
- Acompañar de Té de preferencia.

• Col

• Colación 1: Cereal

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de Blueberries
- 4 cditos de Almendra picada
- 1 taza de cereal Quaker Stila Sabor Manzana canela.

• CC

• Comida: Ensalada de Pollo.

- Mezcla de lechugas, jitomate, Pimientos
- 1 pieza de Aguacate
- 70gr de pechuga de pollo
- 2 tostadas.

• Colación 2: Tostadas dulces.

- 1/2 pieza de Bagel
- 1 1/2 cdita de mantquilla
- 2 piezas de queso.

• Cena: Biscuete salado.

- 1 Biscuete
- 1 1/2 Jamón de Pavo.
- 1/2 pz de Aguacate
- Acompañar de un Polvete crocantes.
 - 1 taza de lechuga
 - 1 taza de espinacas
 - Jitomate

► Día 5.

• Desayuno: Torta de Pollo.

- 7 Bolillo
- 30gr de Pechoga de Pollo
- Lechuga, zanahoria, espinaca al gusto
- 1 cdita de mayonesa
- 1/2 pz de Aguacate
- 1 taza de Papaya
- 1 taza de fresas.

• Colación 1: Licuado.

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de fresas
- 6 cditas de Granola bajo en grasa
- 1 1/2 coco rayado

• Comida: Tacos de Pollo.

- 2 tortillas
- 70gr de Pechoga de Pollo.
- 1 taza de zanahoria
- 1 taza de lechuga
- 1/3 de taza de frijoles
- 1 pz de Aguacate.

• Colación 2: Tazón dulce.

- 1 1/2 de Alegria
- 1 taza de fresas
- 1/4 pz de coque.

• Cena: molletes.

- 1 Bolillo sin migajon
- 1 cdita de mayonesa
- 1 1/2 rebanadas de Pechoga de Pollo
- Acompañar de Pico de Gallo al gusto.

► Embarazo:

- Paciente femenino de **24 años** de edad, Presenta un peso de **56 kg** y una talla de **1.70 m**, Se encuentra en su **2 trimestre** de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos Oxígeno por lo que el médico le manda a realizar una citometría hemática y la paciente angia los resultados que se encuentran en una anemia severa que pone en riesgo de ella y al producto.

- El médico refiere que debe acudir a un nutriólogo para que ayude a la paciente con dicho estado. La paciente refleja una circunferencia de cintura de 80cm, de cadera 78cm y un fondo uterino de 90cm. Así mismo la paciente refiere que su peso preconcepción era de **43 kg**.

Px = femenina
Edad = 24 años
Peso = 43 kg
Talla = 1.70 m

$$IMC \text{ pre} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = \underline{14.82 \text{ kg/m}^2}$$

Dx = Delgadez severa.

$$\text{Peso ideal} = (\text{talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (1.70 \text{ m})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (2.89 \text{ m}^2) (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$\underline{\text{Peso ideal} = 62.135 \text{ kg}}$$

$$\text{Peso saludable} = \text{Peso ideal} + 1-70 \text{ kg} = IMC = 24.66$$

$$\text{Peso saludable} = 62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = \underline{71.135 \text{ kg}}$$

$$\text{Peso max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla m})^2$$

$$\text{Peso max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (1.70 \text{ m})^2$$

$$\text{Peso max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2)$$

$$\underline{\text{Peso max} = 71.961 \text{ kg}}$$

$$\text{Peso min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla m})^2$$

$$\text{Peso min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.70 \text{ m})^2$$

$$\text{Peso min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2)$$

$$\underline{\text{Peso min} = 53.465 \text{ kg}}$$

$$\begin{aligned} \text{Peso meta}_1 &= 56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8 \text{ kg} \\ \text{Peso meta}_2 &= 58.8 + 2.8 = 61.6 \text{ kg} \\ \text{Peso meta}_3 &= 61.6 + 2.8 = 64.4 \text{ kg} \end{aligned}$$

$$GE_B = 655.09 + [9.563 \times \text{peso}(\text{kg})] + [1.84 \times \text{talla}(\text{m})] - (4.676 \times \text{edad})$$

$$GE_B = 655.09 + [9.563 \times 58.8 \text{ kg}] + [1.84 \times 170 \text{ cm}] - (4.676 \times 24)$$

$$GE_B = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$$

$$GE_B = 655.09 + 562.3044 + 200.576$$

$$GE_B = 1417.9704 \text{ kcal}$$

$$GET = GE_B + AF + \epsilon ta$$

$$AF = (.10) (1417.9704) = 141.7970$$

$$\epsilon ta = (.10) (1417.9704) = 141.7970$$

$$GET = 1417.9704 + 141.7970 + 141.7970$$

$$GET = 1701.5644 \text{ kcal}$$

$$GET = 1701.5644 + 350 \text{ kcal dia}$$

$$GET = 2051.5644 \text{ kcal totales.}$$

$$Hc = 55 - 60\% = \frac{GET \times .55}{100} = 1189.9073 \text{ kcal}$$

$$Lip = 25 - 30\% = \frac{GET \times .25}{100} = 553.9223 \text{ kcal}$$

$$Prof = 16 - 15\% = \frac{GET \times .16}{100} = 307.7346 \text{ kcal}$$

$$Hc = 1189.9073 / 4 \text{ kcal} = 297.4768 \text{ gr}$$

$$Lip = 553.9223 / 9 \text{ kcal} = 61.5469 \text{ gr}$$

$$Prof = 307.7346 / 4 \text{ kcal} = 76.9336 \text{ gr}$$

Grupo en el S. de equivalentes	Subgrupo	Porciones	Energía		Proteína		Lípidos		H. carbono	
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	60	360	0	12	0	0	15	90
Cereales y Tubérculos	sin grasa	4	70	280	2	8	0	0	15	60
	con grasa	2	115	230	2	4	5	10	15	30
Leguminosas		2	120	240	8	16	1	2	20	40
Alimentos de Origen Animal	Muy bajo a. de grasa	1	40	40	7	7	1	1	0	0
	Bajo a. de grasa	1	55	55	7	7	3	3	0	0
	Modorada de grasa		75		7		5		0	
	Alto a. de grasa		100		7		8		0	
Leche	Descremada	1	95	95	9	9	2	2	12	12
	Semidescremada	2	110		9	18	4		12	
	Entera		150		9		8		12	
	con Azúcar	1	200	200	8	8	5	5	30	30
Aceites y Grasas	sin proteína	6	45	270	0	0	5	30	3	18
	con proteína	2	70		3	0	0		0	
Azúcares	sin grasa		40		0		0		0	
	con grasa	2	85	170	0	0	5	10	3	6
Sub total			2051		76		61		297	
Total				1906	74		69		2051	298

$$\frac{-1948}{103} +$$

Categoría	D	C ₁	C	C ₂	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Leguminosas			1		1
A.O	1/2		1		1/2
Leche		1			
Aceites	2		2		2
Azúcares		1		1	
Cereales	1	1	2	1	1

• ca

• Com

• Coloc

• Cenc

► Día 1

• Desayuno: Hot cakes de espinaca y Plátano.

- 1/3 taza de Avena
- 1 huevo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 pz de Plátano
- 1 taza de fresas
- 1 1/2 cda de coco rayado
- Ponerle jarabe D'gary sin Azúcar.

• Colación 1: Licuado.

- Haza leche con vainilla
- 1/2 Plátano
- 1 taza de fresa
- 3 cditas de granola sin Azúcar

• Comida: Bowl de Pollo.

- 1 taza de Arroz cocido.
- 30gr de Pechuga de Pollo
- Agregar 1/2 taza de Alulosa cocida.
- 1 pieza de calabacita alargada
- 1/3 taza de Germen de soja.
- 14 pz de cacahuete.

• Colación 2: Fruta y Barra.

- 1 taza de Blueberries
- 1 taza de fresas.
- 1 Barra Kellogg's special K
nut Bar sabor chocolate oscuro.

• Cena: Quesadillas.

- 2 tortillas de maíz.
- 40gr de queso panela light
- A acompañar de Pico de Gallo al gusto.

► Día 2:

• Desayuno: Chilacuites.

- 30gr de totopos de maíz.
- 30gr de pechuga de pollo
- Agregar salsa roja o verde
- 1/2 pz de Aguacate
- Acompañar de verdura hervida
 - 1 taza de Betabel
 - 1 taza de chayote
- Acompañar de:
 - 1 taza de frijoles
 - 1 taza de papa.

• Colación 1: Cereal.

- 1 taza de leche
- 1/2 taza de arroz inflado con chocolate.
- 1 taza de Blueberries

• Comida: Tacos de Pollo.

- 2 tortillas
- 35gr de pechuga de pollo
- 1 Taza de zanahora
- 1 taza de lechuga
- 1/3 taza de frijoles
- 1 Pz de Aguacate.

• Colación 2: Tostados dulces.

- 2 cditas de miel
- 1 Baguel
- 1 Dorazo
- 1 Pieza de manzana.

• Cena: molletes

- 1/3 de pan de birote
- 1/3 taza de frijol
- 7 rebanada de jamon de pavo.
- 1/2 Pz de Aguacate
- Pico de Gallo al gusto.

► Día 3:

• Desayuno: Ensalada de Atún

- 1/3 taza de Atún drenado
- 1/2 pz de Aguacate
- 3 pz de tostada
- Agregar pico de Gallo al gusto.

• Colación 1: Yogurth con frutas.

- 1 taza de frambuesas
- 3/4 Blueberries
- 1 taza de cereal Kellogg's Special K energía
- 3/4 de yogurt de vainilla.

• Comida: Ensalada de Pollo.

- 35 gr de Pechuga de Pollo
- 1 taza de lechuga
- 1/4 taza de Betabel rayado.
- 1 taza de Alubias
- 1/2 pz de Aguacate
- 2 tostadores.

• Colación 2: Antojito dulce

- 1 1/2 de Alegria
- 1 taza de fresas

• Cena: Burrito.

- 1 tortilla de harina
- 35 gr de Pechuga de Pollo
- 1/3 taza de frijol molido
- 1/2 pz de Aguacate verde
- 1 taza de lechuga
- 1 jitomate.

► Día 4:

Desayuno: Hot cakes de Blueberries.

- 1 pz de huevo
- $\frac{1}{3}$ taza de Avena
- $\frac{1}{2}$ pz de Plátano
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de Blueberries
- $\frac{1}{2}$ taza de coco Raquado.
- Agregar jarabe Sin Azúcar.

• Colación 1: Yogurth con frutas.

- $\frac{3}{4}$ de yogurt de fruta
- 1 taza de fresa
- 6 cditas de Granola Sin Azúcar.

• Comida: Pasta.

- $\frac{1}{3}$ Espagueth cocido
- $\frac{1}{4}$ pieza de filete de res
- 1 taza de espinaca
- Salsa roja al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de aderezo Italiano.

• Colación 2: Tostadas dulces.

- 1 pz de Baguel
- $\frac{1}{2}$ cdita de cajeta
- $\frac{1}{2}$ pz de Plátano.

• Cena: Ensalada de Atón

- $\frac{1}{3}$ atón en Agua
- Ensalada de lechuga, espinaca, Betabel
- $\frac{1}{2}$ pz de Aguacate
- 1 tostada

► Día 5:

• **Desayuno:** Huevos revueltos.

- 2 huevos
- Espinaca - Al gusto
- Zanahoria - Al gusto

- Acompañar de:

- 1 Taza de papaya
- 1 taza de fresas
- 2 tortillas.

• **Colación 1:** Cereal

- 1 taza de leche
- 1/2 taza de Arroz inflado con chocolate
- 1 taza de Blue berries.

• **comida:** Bowl de res.

- 1 taza de Arroz cocido
- 1/2 pieza de filete
- 1/4 taza de Betabel
- 1 taza de Alulacús
- 1/2 Pz de Aguacate
- 1/4 oz de cacahuate.

• **colación 2:** Antepo dulce.

- 1 1/2 de Alegria
- 1 taza de fresas.

• **cena:** Quesadillas.

- 2 tortillas de maiz
 - 4ozr queso panela light
 - 1 taza de espinacas
- Acompañar de piro de gallo.

► Adulto Mayor:

- Paciente de 76 años de edad, masculino Presenta un peso de 67 kg y una talla de 176 cm, el paciente ya tiene pérdida dental (edentulismo) en su totalidad, acude a consulta de nutrición ya que el paciente padece de estreñimiento, es diabético e hipertenso por lo cual necesita que le ayuden a controlar estos padecimientos -contemplando que ya no tiene dientes.

Px = Masculino

Edad: 67 kg

Talla: 1.76 m

Peso: 76 kg

$$Dx = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76 \text{ m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296 \text{ kg/m}^2$$

Dx Nut = Normal

► Cálculo de pesos:

$$\text{Peso ideal} = (\text{talla m})^2 (23 \text{ Kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (1.76 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = (3.0976 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$\text{Peso ideal} = 71.2448$$

$$\text{Peso salvable} = \text{Peso ideal} + / - 10 \text{ kg} = \text{IMC} = 24.66 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{Peso salvable} = 71.2448 + 5 \text{ kg} = 76.2448$$

$$\text{Peso Max} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{talla m})^2$$

$$\text{Peso Max} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$\text{Peso Max} = 77.4090 \text{ kg}$$

$$\text{Peso Min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla m})^2$$

$$\text{Peso Min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$\text{Peso Min} = 57.2945$$

Harris

$$66.47 + [13.75 \times \text{weight (kg)} + (5 \times \text{taller (cm)})] - (6.75 \times \text{Ectid})$$

$$66.47 + [13.75 \times 67 \text{ kg} + (5 \times 176 \text{ cm})] - (6.75 \times 76)$$

$$66.47 + 921.25 + 880 - 513$$

$$66.47 + 921.25 + 367$$

$$\text{GEB} = 1354.72 \text{ kcal}$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{AF} + \text{ETA}$$

$$\text{AF} = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$\text{ETA} = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$\text{GET} = 1354.72 + 135.472 + 135.472$$

$$\text{GET} = 1625.667 \text{ kcal total}$$

$$\text{HC} = 55-60\% = \text{GET} \times .58 = 942.8868 \text{ kcal}$$

$$\text{Lip} = 25-30\% = \text{GET} \times .27 = 438.9300 \text{ kcal}$$

$$\text{Prot} = 10-15\% = \text{GET} \times \frac{.15}{100} = 243.8500 \text{ kcal}$$

$$\text{HC} = 942.8868 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 235.7217 \text{ gr}$$

$$\text{Lip} = 438.9300 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 48.77 \text{ gr}$$

$$\text{Prot} = 243.8500 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 60.9625 \text{ gr}$$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupo	Porciones	Energía		Proteína		Lípidos		H. carbono.	
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	60	360	0	0	0	0	15	90
Cereales y Tubérculos	Sin grasa	2	70	140	2	4	0	0	15	30
	con grasa	1	715	115	2	2	5	5	15	15
Leguminosos		2	720	240	8	16	7	1	20	40
Alimentos de origen Animal	Medio a. de grasa	1	40	40	7	7	1	1	0	0
	Bajo a. de grasa	2	55	110	7	14	3	6	0	0
	Mediado a. de grasa		75		7		5		0	
	Alto a. de grasa.		100		7		8		0	
Leche	Descremada	1	95	95	9	9	2	2	12	12
	Semidescremada		770		9		4		12	
	Entera		150		9		8		12	
	con Azúcar		200		8		5		30	
Aceites y Grasas	Sin Proteína	6	45	270	0	0	5	30	3	18
	con Proteína		70		3		0		0	
Azúcares	Sin grasa	1	40	40	0		0		0	
	con grasa	1	85	85	0	0	5	5	3	3
Subtotal			1625		60		48		235	
total				1645		62		50		237

$$\begin{array}{r}
 \pm 1625 \\
 \pm 1543 \\
 \hline
 \pm 82
 \end{array}$$