

## Embarazo.

Sexo: femenino

Edad: 24 años

Peso: 56 kg

tallo: 1.70m

Periodo de embarazo: 2° trimestre

Circunferencia cintura: 50cm

Circunferencia cadera: 78cm

Fondo uterino: 7.8cm

Peso preconcepcion: 43kg

Deficiencia:

anemia

## Diagnostico nutricion

$$\text{IMC} = \frac{56 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{56 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 19.3771 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{Peso ideal } (1.70 \text{ m})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2) \\ (2.89)(21.5 \text{ kg/m}^2) = 62.135 \text{ kg}$$

$$\text{Peso saludable } 62.135 \text{ kg} \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \\ 62.135 \text{ kg} \pm 8 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.2681 \text{ kg/m}^2 \\ = 70.135 \text{ kg}$$

$$\text{Peso maximo } (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla}) \\ (24.9 \text{ kg/m}^2) (1.70 \text{ m})^2 \\ (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89) = 71.961$$

$$\text{Peso minimo } (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.70 \text{ m})^2 \\ (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89) = 53.465$$

## pesos meta

$$① = 56 \text{ kg} \times 0.95 = 53.2 - 56 = "2.8" \text{ valor de } 0.5\%$$

$$56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8$$

$$② = 58.8 + 2.8 = 61.6$$

$$③ = 61.6 + 2.8 = 64.4$$

$$\begin{aligned}
 \text{GEB} &= 655.09 + (9.563 \times 58.8) + (1.84 + (170 \text{cm})) - (4576 \times 24) \\
 &= 655.09 + 562.30 + 312.8 - 112.224 \\
 &= 1417.966 \text{ kcal}
 \end{aligned}$$

$$\text{CTA} = 1417.966 \times 0.10 = 141.796$$

$$\text{AF} = 1417.966 \times 0.10 = 141.796$$

**GET**

$$1417.966 + 141.796 + 141.796 =$$

$$= 1701.558 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal} = \underline{2051.558 /}$$

Del embarazo

**Distribucion.**

$$\text{Carbo} = 0.59 \times \text{GET} = 1210.4 \div 4 = 302.6 \text{ g}$$

$$\text{Prote} = 0.15 \times \text{GET} = 307.7 \div 4 = 76.9 \text{ g} + 1.6 = 78.5$$

$$\text{Lip.} = 0.26 \times \text{GET} = 533.4 \div 9 = 59.2 \text{ g}$$

**Recomendaciones. "Tratar la anemia"**

► suplementar Hierro 50mg/dia, vitamina B12 2.6 µg/dia  
+ B9, Acido folico 600 µg/dia



Encuadre

APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENCIA						
RACIONES	GRUPO	SUBGRUPO	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
6	VERDURA		25	2	17	4
7	FRUTAS		60	0	0	15
2	CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	2	4	15
4		CON GRASA	115	2	2	15
1	LEGUMINOSAS		120	8	1	20
2	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	A) MUY BAJO APOORTE DE GRASA	40	7	14	0
1		B) BAJO APOORTE DE GRASA	55	7	7	0
		C) MODERADO APOORTE DE GRASA	75	7	5	0
		D) ALTO APOORTE DE GRASA	100	7	8	0
2	LECHE	A) DESCREMADA	95	9	18	12
1		B) SEMIDESCREMADA	110	9	9	12
		C) ENTERA	150	9	8	12
		D) CON AZUCAR	200	8	5	30
4	ACEITES Y GRASAS	A) SIN PROTEINA	45	0	0	0
		B) CON PROTEINA	70	3	5	3
1	AZUCARES	A) SIN GRASA	40	0	0	10
		B) CON GRASA	85	0	5	10
	ALIMENTOS LIBRES DE ENERGIA		0	0	0	0
	BEBIDAS ALCOHOLICAS		140	0	0	20 ALCOHOL

2051 1945 78 80 59 56 302 300



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	2 - 60gr espinaca - 70gr lechuga - 20gr zanahoria - 1/2 tomate		3 - 92gr de brasa, cocido - 70gr Champiñon - 68gr Pimiento		1 - 60gr de espinaca hervida
7	FRUTAS	1 - 100gr guineo - 100gr fresa rebonada - 1 manzana	3 - 100gr guineo - 100gr fresa rebonada - 1 manzana		2 - 100gr guineo - 100gr fresa rebonada - 10 pasas	1 - 1 manzana
6	CEREALES Y TUBERCULOS	2 - 1/2 sobre de avena instantanea - 1/2 taza de arroz - 1/2 taza de pasta - 1/2 taza de arroz	1 - 19gr cereal multigran - Flakes	1 - 1/6gr de espagueti	1 - 1 rebanada de pan integral	1 - Tortilla de maiz
1	LEGUMINOSAS	1/2 - 30.5gr de frijol molido		1/2 - 30.5gr de frijol molido		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 - 1 rebanada de jamon de pavo - 1/5gr bistec		1 - 30gr de bistec de res molido		1 - 1 huevo entero
3	LECHE	1 - 1 taza de leche - Semidescremada			1 - 99gr Helado de vainilla	1 - 70gr de yogur griego
4	ACEITES Y GRASAS	1 - 22gr aceite de oliva - 7gr queso crema		2 - 16gr queso crema - 1 rebanada de queso		1 - 1 dispora de aceite Pam aerosol
1	AZUCARES	1/2 - 1 cucharadita de Azucar de mesa				1/2 - 1 cucharadita de Azucar de mesa
	'BEBIDA O AGUA	1-2 vasos de agua		Agua de Jamaica 1-2 vasos	1-2 vasos de agua pura	1-2 vasos de jugo de limon cafe claro
	ING. DE PREPARACIÓN	con la verdura se preparara una ensalada - prepararemos un Swanwich.	Cereal con leche y frutas picadas	vegetal al vapor con especias al gusto - sopa con carne molido, queso y tomo en cuadritos	Se pondra el helado encima del pan integral junto con la fruta picada	espinaca hervida con huevo estrellado y tortilla, yogurt con manzana picada

"Se sonar al gusto"

Embarazada







RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	1	1/2 taza de chayote hervido picado	4. 20gr chayote 125gr coliflor 134 flor de calabaza 64gr zapallo	1. 1 dilorato	3. 1/2 manzana verde 1/2 pera 1. 1/2 taza picada 3/4 de taza
7	FRUTAS	4. 1/2 taza de manzana fresca 1/2 taza de 1/2 piezas enteras 1/2 taza de 1/2 piezas enteras 1/2 taza de 1/2 piezas enteras				
6	CEREALES Y TUBERCULOS	1. cereal de arroz inflado 1/2 taza	2. 65gr arroz integral cocido 82gr etearamido enlatado		2. 46g espagueti cocido 2 cucharadas de maizena	1. 3 cucharadas de granola
1	LEGUMINOSAS			1. 1/2 taza de frijoles enteros		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		1. 30gr de bistec	1. 5 piezas de camarón cocido	1. 30gr de milanesa de pollo	
3	LÉCHE	1. 1 taza de leche Descremada				1. 7 yogurt griego
4	ACEITES Y GRASAS		1. 1 cucharadita de maizena	1. 1 cucharadita de aceite de oliva	1. 3 nueces	1. 1 cucharada de crema de almendra
1	AZUCARES	1/2. 1 cucharadita de azúcares de mesa				1/2. 1 cucharadita de azúcar de mesa
	'BEBIDA O AGUA	1-2 vasos de agua o té	1-2 vasos de jugo de limón sin azúcar	1-2 vasos de agua jugado naranja	1-2 vasos de agua de canchaca	1-2 vasos de agua o café
	RC. DE PREPARACIÓN	1. fruta picada 1. cereal con leche	verdoso picado, con arroz y elote 1. la carne de res frita con la mantecquilla	1. verduras al vapor 1. frijol entero cocido 1. camarones al mojo de ajo	1. Espagueti con pure de tomate 1. piezas de pollo con sus picadas y un vaso de atol de maizena	1. fruta picada con yogurt y granola y crema de almendra 1. la azúcar para el agua

"sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA		2 • 55gr Zanahoria rallada cruda • ¼ taza de germen lenteza	4 • 80gr Choyote • 125g coliflor • 134gr frijoles de calabaza • 64gr zanahoria		
7	FRUTAS	4 • 150gr arándano fresco • 17 frambuesas • 1 manzana verde			1 • 19 Fresas enteras	1 ½ manzana
6	CEREALES Y TUBERCULOS	1 • cereal de arroz inflado	1, 1 tortilla	1 • 1 tortilla	1 • 1 rebanada de pan tostado integral	2 • 2 tortillas
1	LEGUMINOSAS			1 ½ taza frijoles enteros		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		1 • 50gr de costilla de cerdo	1 • 3 piezas de camarón cocido		1 • 25gr de queso manchego
3	LECHE	1 • 1 taza de leche descremada			1 • 125gr de yogurt griego	1 • 1 taza de leche descremada
4	ACEITES Y GRASAS			1 • 9gr de mantecaquilla	2 • 3 nueces enteras • 10 almendras	1 • 3 nueces
1	AZUCARES	½ • 1 cucharadita de azúcar				½ • 1 cucharadita de azúcar
	BEBIDA O AGUA	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
	RC. DE PREPARACIÓN	• fruta picada • cereal con leche	ensalada de verdura con costillas de cerdo	verduras al vapor con frijol y camarones a la parrilla con ajo.	pan tostado con yogurt y fresas por encima con trozos de nuez y almendra finamente picada	• manzana • queso manchego • leche con azúcar • 3 nueces saladas

"Sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	3. Zetas cocidas 1/2 taza 1. Jugo de zanahoria 1/2		1. Champiñón 1/2 taza 1. Cebolla cocida 1/2	1. Palmito enlatado 1 pieza	1. chayote 1/2 pieza
7	FRUTAS	1. Avandano fresco 1/2 taza	Cereza 20 piezas Cruela Cholla rojo 3 piezas	1. Frijol 17 piezas 1. Jugo de coco 1/2 taza	1. Jugo de Mango 1/2 Taza	Trucha fresca 1 taza
6	CEREALES Y TUBERCULOS	1. Avena cocida 1/4 taza 1. Avena hojuelas 1/2 taza	1. Avena integral 1/3 taza	1. Spagueti cocido 1/2 taza	3/4 taza 1. Cereal multigran 5 vasos	Tortilla de Nopal 3 piezas
1	LEGUMINOSAS				1. Frijol molido 73gr	
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL <small>CARNES</small>	1. Huevo 1 pieza		1. Milanesa de pollo 30g		1 Queso Mozzarella Semiparedado 30gr
3	LECHE	1. Yoghurt 1 taza	Moguit bajo en grasa 1/3g			1 Yogurt natural 1 taza
4	ACEITES Y GRASAS <small>TIPO O JAJAJAJ</small>	1. Aceite de Canola 1 Cedita	1. Coco 8gim	1. Cucharadita 1. Aceite de Pannaio	Ajucate 1/3 pieza	
1	AZUCARES <small>MC MC MC MC</small>		Cajeta 1/2 cedita			
1-2 VASOS	'BEBIDA O AGUA	Con leche Zetas con huevo Frutano fresco espresso Avena y Yogurt			1-2 vasos agua	
	RC. DE PREPARACIÓN		cerreas Cruela Avena Coco Cajeta ensalada con yoghurt	Milanesa de pollo con aceite Champiñon Cebolla y spageti Pieza y aguacate	Frijoles con palmito adobado Jugo de mango y cereal dos vasos de agua	1 chayote cocido Quesadilla de queso mozzarella y tortilla de nopal Frijol cocido con

Sazonar al gusto



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	3 • 40gr poro • 72gr zanahoria • 17gr berenjena		3 • 20gr chayote • 64gr zanahoria • 63gr esote		
7	FRUTAS	4 • 30gr naranjas • 1/2 manzana • 40gr mango • 10 pasas			3 • 17 fresas • 29gr melon	
6	CEREALES Y TUBERCULOS	2 • 2 tortillas		2 • 49gr arroz cocido • 1 tortilla		2 • 2 tortillas
1	LEGUMINOSAS	1 • 73gr frijol molido				
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 • 1 huevo		1 • Molido de arroz		1 • 25gr queso manchego
3	LECHE		1 • 125gr yogurt griego		1 • Yogurt Activia • 1 taza de leche descremada	
4	ACEITES Y GRASAS	1 • 15gr chorrozo	2 • 6mrs		1 • 10 almendras	
1	AZUCARES			1/2 • 1 cacharadita azúcar de mesa	1/2 • 64gr de gelatina de uva	
	'BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	Jugo de limón 1-2 con azúcar	1/2-2	1-2 tazas de café con azúcar
	RC. DE PREPARACIÓN	• Chorrozo con huevo • Verdura con salsa inglesa • Frijol molido y tortilla	Fruta con yogurt y nuez Picada	albondigas en caldo	• Frutas Parsi sola • yogurt y almendras • gelatina	• 2 quesadillas con café con leche

"sazonar al gusto"



## Adolescencia

Edad: 18 años

Sexo: Masculino

Peso: 87 kg

altura: 1.60 m

circun. cintura: 98 cm

circ. cadera: 110

## Síntomas

diabetes

Poliuria (necesidad de orinar varias veces)

Polidipsia

## Diagnóstico de nutrición

$$\text{IMC} = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87}{2.56 \text{ m}^2} = 33.98$$

$$\text{Peso ideal } (1.60 \text{ m}^2 \cdot 23 \text{ kg/m}^2) = 2.56 \text{ m}^2 \cdot 23 \text{ kg/m}^2 \\ = 58.88 \text{ kg}$$

$$\text{Peso saludable } 58.88 \text{ kg} \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \\ 58.88 + 4 \text{ kg} \\ 62.88 \text{ kg}$$

$$\text{Peso Máximo } 24.9 \text{ kg/m}^2 \cdot (1.60 \text{ m})^2 \\ 24.9 \text{ kg/m}^2 \cdot (2.56 \text{ m}^2) \\ 63.744$$

## pesos metas

$$① 87 \text{ kg} \times 0.95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$② 82.65 \text{ kg} \times 0.95 = 78.5 \text{ kg}$$

$$③ 78.5 \text{ kg} \times 0.95 = 74.5$$

$$④ 74.5 \times 0.95 = 70.8$$

$$⑤ 70.8 \times 0.95 = 67.31$$

$$⑥ 67.31 \times 0.95 = 63.9$$

$$⑦ 63.9 \times 0.95 = 60.75$$

$$⑧ 60.75 \times 0.95 = 57.71$$



$$\begin{aligned} \text{GEB} &= 66.47 + (13.75 \times 82.65 \text{ kg}) + (5 \times 160) - (6.75 \times 12) \\ &= 66.47 + 1136.437 + 800 - 121.5 \\ \text{GEB} &= 1881.40 \end{aligned}$$

$$\text{ETA} = 1881.40 \times .10 = 188.14$$

$$\text{AP} = 1881.40 \times .10 = 188.14$$

$$\begin{aligned} \text{GET} &= 1881.40 + 188.14 + 188.14 = \\ &= 2257.68 \end{aligned}$$

### Distribution

$$\text{carb} = 57\% = .57 \times 2257.68 = 1286.8 \div 4 = 321.7 \text{ gr}$$

$$\text{prot} = 15\% = .15 \times 2257.68 = 338.65 \div 4 = 84.66 \text{ gr}$$

$$\text{Lip} = 28\% = .28 \times 2257.68 = 632.15 \div 9 = 70.2 \text{ gr}$$



Encuadre

APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENCIA

RACIONES	GRUPO	SUBGRUPO	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS				
9	VERDURA		25	175	2	14	0	4	28	
8	FRUTAS		60	480	0	0	0	15	120	
2	CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	140	2	4	0	15	30	
3		CON GRASA	115	345	2	6	5	15	45	
2	LEGUMINOSAS		120	240	8	16	1	2	40	
2	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	A)MUY BAJO APORTE DE GRASA	40		7		1		0	
2		B)BAJO APORTE DE GRASA	55	110	7	14	3	6	0	
1		C)MODERADO APORTE DE GRASA	75	75	7	7	5	5	0	
1		D)ALTO APORTE DE GRASA	100		7		8		0	
1	LECHE	A)DESCREMADA	95		9	1	2		12	
2		B)SEMIDESCREMADA	110	220	9	18	4	8	12	24
1		C)ENTERA	150		9		8		12	
1	ACEITES Y GRASAS	D)CON AZUCAR	200	200	8	8	5	5	30	
5		A)SIN PROTEINA	45	225	0	0	5	25	0	
		B)CON PROTEINA	70		3		5		3	
	AZUCARES	A)SIN GRASA	40		0		0		10	
		B)CON GRASA	85		0		5		10	
	ALIMENTOS LIBRES DE ENERGIA		0		0		0		0	
	BEBIDAS ALCOHOLICAS		140		0		0		20 ALCOHOL	

2257 220 84 89 70 66 321 3/7



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	Ejotes cocidos 1/2 taza Flor de calabaza 17oz	lechuga romana 2 tazas	zanahoria picada 1/2 taza chayote 1/2 pieza	Espinaca 2 tazas Jitomate 1 pieza 1 pieza	
8	FRUTAS	Naranja 2 piezas Mandarina 2 piezas	Pulpa de Manzana 6 cda Pulpa de mango 8 cda	Jugo de Mango 1/2 Taza Eloje Codo 1/2 pieza Tortilla de Maiz 1 pza Papa con piel 1/2 pieza	1/2 porcion Limon Real 2 piezas Salvado de Trigo 8 cda	Maiz 1/2 pieza Pina en almibar 1 Rec.
5	CEREALES Y TUBERCULOS		Saladitas 5 piezas			
2	LEGUMINOSAS	Frijol Molido 1/3 taza			Soya cocida 1/3 taza	
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Hogget de Soya 2 piezas		Bistec 30g		Huevo fresco 1 pieza
3	LECHE	leche entera 1 taza	Yoghurt high 3/4 taza			Yoghurt high de fruta 3/4 taza
5	ACEITES Y GRASAS		Almendras 10 piezas Avellanas 9 piezas Coco 8 g			Crema de almendra 1 cda Chia 7 cda
	AZUCARES					
	'BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	RC. DE PREPARACIÓN	Verduras con nuggets, acompañarlo de frijol Jugo de Naranja y mandarina y leche	ensalada de pulpa de manzana y tomate con lechuga Licuado de Almendra, Avellana y Coco con Yagurt	Bistec con elote papa, zanahoria y chayote Tortilla de Maiz Jugo de mango	ensalada de espinaca y jitomate con soya, salvado de trigo y limon	ensalada de Pina, Pina crema, yogurt y huevo frito

Sazonar al gusto

Adolecente



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	4 • 58gr cebolla • 70gr champiñón • 75gr pimiento • 40gr pata	4 • 7 ciruelas • 3 puercos Piisco • 17 fresas • 165gr mango	3 • 58grs Cebollas • 64gr zanahoria • Germe Soya 3gr	4 • 1/2 mandarina cocida • 16gr melón • 140gr papaya • 1/2 papa	
8	FRUTAS					
5	CEREALES Y TUBERCULOS	1 • 1 tortilla		2 • 200grs integral • 1 tortilla		2 • 164gr avena cocida • 24gr baguete
2	LEGUMINOSAS	1 • 99gr de lenteja cocida		1 • 100gr molido 73gr		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 • 1 huevo		1 • 35gr de filete de quachinango		1 • 30gr de pollo sin piel
3	LECHE	1 • 1 taza de leche semidescremada			1 Helado de fresa 90gr	1 Activia natural bebible 313gr
3	ACEITES Y GRASAS		2 • 10 almendras • 18 pistaches		2 • 6 nueces de la india	1 rebañada de tocino
	AZUCARES					
	'BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	RC. DE PREPARACIÓN	• Verdura con Salsa China • 1 huevo estrellado con lenteja • leche	Fruta picada con frutos secos		Fruta picada con helado y 6 nueces	Pollo con tocino en baguete (según la porción) con avena con yogurt

"Sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	2 • 1/2 chayote • 1/2 taza de zanahoria • 1/2 taza de coliflor	3 • 110gr calabaza • 55gr zanahora • 1/2 chayote		2 • 1 taza de flor de calabaza • 60gr espinaca	
8	FRUTAS	1 • 1/2 pera		3 • Manzana 1 pieza • 2 Manzanas • Melón 270gr		4 • 3 Guineas • 19 Fresas • 1 Manzana • 1/2 taza de aron
5	CEREALES Y TUBERCULOS	1 • 5 piezas de sarditas	1 • 416gr espagueti • 1 Coaba	2 • 164gr avena • 1 Coaba • 3 cucharadas de avena		1 • 5 galletitas • 1 maní
2	LEGUMINOSAS	1 • 1/3 taza de frijol molido			1 • 1/2 taza de lenteja	
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 • 30gr de bistec	1 • 1 huevo de pescado cocido • 25grm		1 • 50gr de costilla de cerdo	
3	LECHE		1 • 1 taza de leche descremada	1 • 1 Maltada de chocolate		1 • 2 Danoninos • 1/2 taza de fresa
5	ACEITES Y GRASAS	1 • 1 spray de aceite pan		1 • 5 cucharadas de aconzanin tostado	1 • 15gr de semilla de calabaza	
	AZUCARES					
	'BEBIDA O AGUA	1 - 2 agua	1 - 2 vasos agua	1 vaso	1 - 2 agua	1 - 2
	RC. DE PREPARACIÓN	huevo con verdura rayada y carne frita de res con frijol molido	verdura al vapor con espagueti y huevo de pezcazo • leche	• Fruta picada con avena cocida con granola y aconzanin	Ensalada con castilla de res y semillas de calabaza con una porcion de lentejas	• Fruta entera con Danonino con galletita

"Sasonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	2. 1/2 taza de Zanahoria 1/2 chayote		4. Zanahoria Pica para 4 gr 1. 1/2 tomate 2. 20 gr chayote 3. 20 gr cebolla		1. 1/2 chayote hervido
8	FRUTAS	1. 3 guineos dominico	3. 1/2 manzana 2. 3 guineos 3. 2 vuas	1. 3/4 taza Piña Pica da	2. 1/2 pieza de pera 1/2 manzana	1. 12 Fresas
5	CEREALES Y TUBERCULOS	1. 1 tortilla	1. 1 rebarada Pan integral	1. 1 tosta da 1/2 gr	1. waffle integral 1 pieza	1. 1 rebarada de Pan tostado
2	LEGUMINOSAS	1. 50 ya cada 1/3 taza		1. 128 gr frijol entero		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1. 1 huevo		1. 5. 2 camarones		1. 30 gr de pechuga de pollo
3	LECHE		1. 125 gr de yogurt Griego		1. Yogurt Activa 1/4 de pieza	1. 1 taza de leche descremada
3	ACEITES Y GRASAS	1. 1 Sprait de aceite Pam	1. 10 almendras	1. 10 almendras	1. 3 nueces de la india	1. 3 nueces
	AZUCARES					
	'BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2 tazas de cafe con leche
	RC. DE PREPARACIÓN	huevo con Zanahoria y chayote rayado - 30 ya cada	torta de frutas con yogurt	colado de camarón con verdura y frijol paripale	1. Fruta picada con nuez picada 2. yogurt bebible con waffle integral	1. Chayote con Sal y limon 2. Pechuga azada 3. Pan tostado 4. 3 nueces

"Sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	1. Ejotes cocidos 1/2 taza 2. Flor de calabaza cocida 1 taza	1. Lechuga Ovejuna 1/2 Taza	1. Zanahoria picada 1/2 taza 2. Chayote 1/2 pieza	1. Espinaca cruda 2 tazas 2. Jitomate cereza 1 piezas	
8	FRUTAS	1. mandarina 2 piezas 2. Naranja 2 piezas	1. Pulpa de tamarindo 8 cda 2. Puré de manzana 6 cda	1. Jugo de Toronja 1/2 taza	1/2 porción 1. Limón Real 2 piezas	1. Pera 1/2 pieza 2. Piña en almibar 1 Reb
5	CEREALES Y TUBERCULOS		Saladitas 5 piezas	1. Elote crudo 1/2 pieza 1. Papa con piel 1/2 pieza 1. Tortilla de maíz 1 pieza	1. salvado de trigo 8 cda	
2	LÉGUMINOSAS	1. Frijol molido 1/3 taza			Soya Cocida 1/3 taza	
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Huevo fresco 1 pieza		1. Molido de res 30 grms		1. Nuggets de Pollo 2 piezas
3	LECHE	Leche entera 1 taza	Yoghurt light 3/4 taza			Yoghurt light de fruta 3/4 taza
5	ACEITES Y GRASAS		Almendras 10 piezas Coco 8 gramos Avellana 9 piezas			Crema de almendra 1 cda Chia 7 cda
	AZUCARES					
	BEBIDA O AGUA					
	1-2 vasos Agua					
	RC. DE PREPARACIÓN	Ejotes, flor de calabaza con huevo acompañado de frijol, picar mandarina y naranja y mezclar con leche	Lechuga, pulpa de tamarindo, puré de manzana con almendra, coco, avellana ensalada. Tomar yoghurt light con galaditos.	Albondigas en caldo con zanahoria, Chayote, elote, papa, Jugo de toronja y tortilla de maíz	ensalada de espinaca, salvado y soya, agregan 2 piezas de jugo de limón	ensalada de fruta, pera y piña con yoghurt y crema de almendra 2 piezas de nuggets de pollo.

"Sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
7	VERDURA	1. Nopal crudo 2 piezas 2. Setas crudas 100g 3. Puerro crudo 1/2 pieza		1. Pimiento fresco 1/2 taza Cebolla morada rebanada 1/2 taza		pepino con cascara 1 taza Palomero crudo 1 taza
8	FRUTAS		1. Cereza 20 piezas 2. Chabacano 10-15 piezas 3. Cítricos (naranja 1/2 pieza)		Dorazo fresco 3 piezas Fresas 1 taza Guayaba 3 piezas Lima 3 piezas	Manzana Cocida 1/2 taza
5	GEREALES Y TUBERCULOS	Avena en hojuelas 1/2 taza 3. Espagueti crudo 20g	1. Añejo en sobre 1/2 sobre	Queso cocido 1/3 taza Elote crudo 1/2 pieza		
2	LEGUMINOSAS			Lenteja cruda 35g		Soya cocida 1/3 taza
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Machaca 1/3 sobre		Bistec 30g		Bistec 30g
3	LECHE	Leche caliente 1 taza	Yoghurt natural 1 taza		Yoghurt activo bebible pasas 113g	
5	ACEITES Y GRASAS	Mantequilla 1/2 cdita	Coco 8g	Dip de cebolla 2 cda		Godamole 2 cda
	AZUCARES					
	'BEBIDA O AGUA 1-2 vasos agua					
	RC. DE PREPARACIÓN	Verduras cocidas con mantequilla agregar machaca al espagueti y leche con salsa	Añejo de frutas mezclar el coco con yoghurt	Bistec con verduras y cereales, cocinar lento y 2 cda de Dtd de cebolla	Estivado de frutas mezclav coco con el yogurt bebible	Tacos de bistec con soya comer con guacamole y verduras Frutas Manzana Cocida

"Sazonar al gusto"



Adulto mayor

~~Edad~~ Edad: 76 años

Sexo: masculino

Peso: 67 kg

altura: 176 cm

Pérdida dental

Estreñimiento

Diabético y hipertenso

Diagnóstico de nutrición

$$\text{IMC} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76 \text{ m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.09 \text{ m}^2} = 21.68 \text{ kg/m}^2$$

$$\text{peso ideal} = 23(1.76 \text{ m})^2 = 71.07 \text{ kg}$$
$$23(3.09)$$

$$\text{peso saludable} = 71.07 \text{ kg} \pm 10 \quad \text{IMC} : 24.6 \text{ kg/m}^2$$
$$71.07 + 5 = 76.07$$
$$76.07 \div 3.09 \text{ m}^2 = 24.6$$

$$\text{peso máximo} = (24.9 \text{ kg/m}^2)(1.76 \text{ m})^2$$
$$(24.9 \text{ kg/m}^2)(3.09) = 76.941 \text{ kg}$$

$$\text{peso mínimo} = (18.5 \text{ kg/m}^2)(1.76 \text{ m})^2$$
$$(18.5 \text{ kg/m}^2)(3.09 \text{ m}^2) = 57.16 \text{ kg}$$

Pesos meta.

$$① 67 \text{ kg} \times .95 = 63.65 - 67 = 3.35$$

$$② 67 \text{ kg} + 3.35 \text{ kg} = 70.35 \text{ kg}$$

$$③ 70.35 \text{ kg} + 3.35 \text{ kg} = 73.7$$

$$④ 73.7 + 3.35 \text{ kg} = 77.5$$



$$\begin{aligned} \text{GEB: } & 66.47 + (13.75 \times 67 \text{kg}) + (5 \times 176 \text{cm}) (-6.75 \times 76) \\ & 66.47 + 921.25 + 880 - 513 \\ & = 1354.72 \text{ Kcal} \end{aligned}$$

$$\text{GET} = 1354.72 + 135.47 + 135.47 = 1625.66$$

$$\text{ETA} = 1354.72 \times .10 = 135.47$$

$$\text{Af} = 1354.72 \times .10 = 135.47$$

### Distribución

$$\text{carb. } 58\% = 1625.66 \times .58 = 942.88 \div 4 = 235.72$$

$$\text{Prote. } 15\% = 1625.66 \times .15 = 243.8 \div 4 = 60.95$$

$$\text{l.p. } 27\% = 1625.66 \times .27 = 438.92 \div 9 = 48.7$$



Encuadre

APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO DE LOS GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENCIA						
RACIONES	GRUPO	SUBGRUPO	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	CARBOHIDRATOS
9	VERDURA		25	2	18	0
6	FRUTAS		60	0	0	4
5	CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	2	0	15
		CON GRASA	115	2	10	15
1	LEGUMINOSAS		120	8	8	15
	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	A) MUY BAJO APOORTE DE GRASA	40	7	1	20
		B) BAJO APOORTE DE GRASA	55	7	3	0
2		C) MODERADO APOORTE DE GRASA	75	7	14	0
1		D) ALTO APOORTE DE GRASA	100	7	5	10
	LECHE	A) DESCREMADA	95	9	8	0
		B) SEMIDESCREMADA	110	9	2	12
		C) ENTERA	150	9	4	12
5	ACEITES Y GRASAS	D) CON AZUCAR	200	8	8	12
		A) SIN PROTEINA	45	0	5	30
		B) CON PROTEINA	70	3	5	0
	AZUCARES	A) SIN GRASA	40	0	0	3
		B) CON GRASA	85	0	5	10
	ALIMENTOS LIBRES DE ENERGIA		0	0	0	0
	BEBIDAS ALCOHOLICAS		140	0	0	20 ALCOHOL

1625. 1580 61 59 48 44 235 233



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	2 - 60gr espinaca - 70gr lechuga - 20gr zanahoria - 1/2 tomate		3 - 92gr de brocoli cocido - 70gr champiñones - 68gr pimiento		1 - 60gr de espinaca hervida
7	FRUTAS	1	3 - 105gr guineo Dominico - 166gr fresa rebonada - 1 manzana		2 - 105gr guineo Dominico - 10 pasas	1 - 1 manzana
6	CEREALES Y TUBERCULOS	2 - 1/2 sobre de avena instantanea Quaker - 1/2 sobre de arroz	1 - 19gr cereal multigran - Flakes	1 - 46gr de espagueti	1 - 1 rebanada de pan integral	1 - Tortilla de maiz
1	LEGUMINOSAS	1/2 - 36.5gr de frijol molido		1/2 - 36.5gr de frijol molido		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 - 1 rebanada de jamon de pavo - 15gr bistec		1 - 30gr de vistec de res molido		1 - 1 huevo entero
3	LECHE		1 - 1 taza de leche semidescremada			1 - 70gr de yogur griego
4	ACEITES Y GRASAS	1 - 22gr aguacate mas - 7gr queso crema		2 - 16grs queso crema - 116gr tocino en cubitos		1 - 1 dispersa de aceite pan aeroso
1	AZUCARES	1/2 - 1 cucharadita de azucar de mesa				1/2 - 1 cucharadita azucar de mesa
	'BEBIDA O AGUA	1-2 vasos de agua		Agua de zarzaca 1-2 vasos		1-2 vasos de jugo de limon cafe claro
	RC. DE PREPARACION	con la verdura se prepara una ensalada preparamos un smoothie	Cereal con leche y frutas picadas	vegetales vapor con especias al gusto - sopa con carne molido, queso y tomo en cubitos	Se panta el helado encima del pan integral junto con la fruta picada	espinaca hervida con huevo estrellado y tortilla, yogur con manzana picada

"Se saron al gusto"

Embarazada



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	1. 8gr chayote cocido pica do	2. 1/2 taza de lechuga cocida • 1 tomate • 8gr de repino	2. 72gr acelga cocida • 1 tomate	1. 1 flor de calabaza cocida Hoy	
7	FRUTAS	2. 1 pieza de peron amarillo • 1 manzana amarilla	1. 3 piezas de guayaba	1. 2 mandarinas	1. 27gr de melon	2. 1/4 Platano macho • 18 uvas
6	CEREALES Y TUBERCULOS	2. 17gr de espagueti cocido • Salletas mara	1. 1 rebanada de pan integral	1. 1 tortilla	1. 65gr de arroz integral	1. 1 rebanada de pan integral
1	LEGUMINOSAS		1. 73gr de frijol molido			
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1. 1 huevo		1. 6 camarones medianos		1. 2 piezas de galletas de Pollo
3	LECHE	1. 113gr de yogurt bebible Activia Crema Pasa			1. 102gr helado de Pollo	1. Leche de malteada sabor fresa
4	ACEITES Y GRASAS	1. 1/2 cucharada aderezo tipo cesar	1. 15gr crema	1. 6gr mantequilla	1. 15gr de crema	
1	AZUCARES	1/2. 1 cucharadita de azucar		1/2. 1 cucharadita de azucar		
	'BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
	RC. DE PREPARACIÓN	• Huevo con chayote con aderezo • Fruta picada • yogurt con galletas	• Torta vegetariana • Fruta picada	• Acelga cocida con camarones almorcado y tortilla • Fruta pura	• Flor de calabaza con arroz y crema • Fruta con helado	• Platano azado con uva. • rebanada de pan con arroz • 1 malteada

"sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA		1. 1/2 taza de chayote hervido picado	4. 20gr chayote 125gr coliflor 134 flor de calabaza 64gr zanahoria	1. 1 dillón	
7	FRUTAS	4. Mandarina fresca 1/3gr 1/7 piezas enteras 1/5gr mango abajito 1/2 manzana verde				3. 1/2 manzana verde 1/2 Pera 1. Pina picada 3/4 de taza
6	CEREALES Y TUBERCULOS	1. cereal de arroz inflado 1/2 taza	2. 65gr arroz integral cocido 82gr etoatearandé enlatado		2. 46g espagueti cocido 2 cucharadas de salsa	1. 3 cucharadas de granola
1	LEGUMINOSAS			1. 1/2 taza de frijoles enteros		
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL		1. 30gr de bistec	1. 5 piezas de zanahora cocida	1. 30gr de milanesa de pollo	
3	LECHE	1. 1 taza de leche Descremada				1. 7 yogurt griego
4	ACEITES Y GRASAS		1. 1 cucharadita de maicquilla	1. 1 cucharadita de aceite de oliva	1. 3 nueces	1. 1 cucharada de crema de almendra
1	AZUCARES	1/2. 1 cucharadita de azúcares de mesa				1/2. 1 cucharadita de azúcar de mesa
	"BEBIDA O AGUA	1-2 vasos de agua o jugo	1-2 vasos de jugo de limón sin azúcar	1-2 vasos de agua jugado Mar anca	1-2 vasos de agua de Sanaica	1-2 vasos de agua o café
	RC. DE PREPARACIÓN	1. fruta picada 1. cereal con leche	verdoso picado, con arroz y elote 1. la carne de res frita con la mantecquilla	verduras al vapor 1. frijol entero cocido 1. camarones al mojo de ajo	1. Espagueti con pure de tomate 1. trozos de papa con nuez picada y un vaso de agua de mentera	fruta picada con yogurt y granola y crema de almendra 1. la azúcar para el agua

"sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	4 • 150gr arandano fresco • 11 frijoles • manzana verde	2 • 55gr Zanahoria • 125gr coliflor • 1/4 taza de germen lenteza	4 • 20gr Choyote • 125gr coliflor • 1/4 taza de calabaza • 60gr zanahoria	1 • 19 Fresas enteras	1 • 1/2 manzana
7	FRUTAS	1 • cereal de arroz inflado	1 • 1 tortilla	1 • 1 tortilla	1 • 1 rebanada de pan tostado integral	2 • 2 tortillas
6	CEREALES Y TUBERCULOS			1/2 taza frijoles enteros		
1	LEGUMINOSAS					
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 • 50gr de costilla de cerdo		1 • 5 piezas de camarón cocido		1 • 25gr de queso manchego
3	LECHE	1 • 1 taza de leche descremada			1 • 125gr de yogurt griego	1 • 1 taza de leche descremada
4	ACEITES Y GRASAS			1 • 9gr de manteca	2 • 3 nueces enteras • 10 almendras	1 • 3 nueces
1	AZUCARES	1/2 • 1 cucharadita de Azúcar				1/2 • 1 cucharadita de azúcar
	BEBIDA O AGUA	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
	RC. DE PREPARACIÓN	• fruta picada • Cereal con leche	ensalada de verdura con costillas de cerdo	verduras al vapor con frijol y camarones a gusto de ajo.	Por tostado con yogurt y fresas por encima con trozos de nuez y almendra Finamente picada	• Manzana • Queso rallado • leche con azúcar • 3 nueces saladas

"Sazonar al gusto"



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	3. Zetas cocidas 1/2 taza 1. Jugo de zanahoria 1/2	Cereza 20 piezas Ciruela Cholla rojo 3 piezas 1. Avena integral 1/3 taza	1. Champiñon 1/2 taza 1. Cebolla cocida 1/2	1. Polvito enlatado 1 pieza	1. Chayote 1/2 pieza
7	FRUTAS	1. Avacado fresco 1/2 taza		1. Frijol 17 piezas 1. Agua de coco 1/2 taza 1. Sprigeti cocido 1/2 vaso	1. Jugo de mango 1/2 taza	Fruta fresca 1 taza
6	GEREALES Y TUBERCULOS	1. Amarantho tostado 1/4 taza 1. Avena hojuelas 1/2 taza		1. Sprigeti cocido 1/2 vaso	3/4 taza 1. Cereal multigrain fresco	Tortilla de Nopal 3 piezas
1	LEGUMINOSAS				1. Frijol molido 73gr	
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL <small>Carne</small>	1. Huevo 1 pieza		1. Milanesa de pollo 30g		1. Queso mozzarella Semidescremado 30gr
3	LECHE	1. Yoghurt 1 taza	1. Yogurt bajo en grasa 1/3g			1. Yogurt natural 1 taza
4	ACEITES Y GRASAS <small>Tecido adiposo</small>	1. Aceite de Canola 1 Colita	1. Coco 8gim	1. Cucharada de canola 1. Aceite de canola	Ajucate fress 1/3 pieza	
1	AZUCARES <small>Micronizada</small>		Cajeta 1/2 colita			
1-2 Vasos	'BEBIDA O AGUA				1-2 vasos agua	
	RC. DE PREPARACIÓN	con aceite Zetas con huevo Amaranto fresco Amaranto Avena y Yogurt	cerezas Ciruela Avena Coco Cajeta enlatada con yoghurt	Milanesa de pollo con aceite Champiñon Cebolla y Spageti Fresco y aguacate	Frijoles con palmito aguacate Jugo de mango y cereal dos vasos de agua	1. Chayote cocido Quesadilla de Queso mozzarella y tortilla de Nopal Frijol y aguacate con

Sazonar al gusto



RACIONES	GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
6	VERDURA	3 • 40gr Porro • 72gr zanahoria • 17gr berenjena		3 • 20gr chayote • 64gr zanahoria • 63gr esote		
7	FRUTAS	4 • 30grs de mango • 1/2 manzana • 1/2 mango • 10 pasas			3 • 17 fresas • 27gr melon	
6	CEREALES Y TUBERCULOS	2 • 2 tortillas		2 • 49gr arroz cocido • 1 tortilla		2 • 2 tortillas
1	LEGUMINOSAS	1 • 73gr Frijol molido				
3	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	1 • 1 huevo		1 • Molido de arroz		1 • 25gr queso manchego
3	LECHE		1 • 125gr yogurt griego		1 • Yogurt Activia Creola Pasa 113gr	1 • 1 taza de leche descremada
4	ACEITES Y GRASAS	1 • 15gr chorizo	2 • 6grs		1 • 10 almendras	
1	AZUCARES			1/2 • 1 cacharadito azucar de mesa	1/2 • 64gr de gelatina de uva	
	BEBIDA O AGUA	1-2	1-2	Jugo de limon 1-2 con azucar	1-2	1-2 tazas de cafe con azucar
	RC. DE PREPARACIÓN	• Chorizo con huevo • Verdura con sal a inglesa • Frijol molido y tortilla	Fruta con yogurt y nuez picada	albondigas en caldo	• Frutas por si sola • yogurt y almendras • gelatina	• 2 quesadillas con cafe con leche

"sazonar al gusto"