

Adulto

Edad: 76 años

Peso: 67 kg

Talla: 1.78 - 3.0976 m²

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

Peso ideal

$$P_i = (\text{Talla m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (3.0976 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = 71.2448 \text{ kg}$$

Peso saludable

$$P_s = P_i \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.66 \text{ kg/m}^2$$

$$P_s = 71.2448 / 5 = 76.2448 / 3.0976 \text{ m}^2 = 24.6141 \text{ kg/m}^2$$

Peso máximo

$$P_{\text{max}} = (27.94 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla m})^2 = (27.94 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m})^2 = 77.4090 \text{ kg}$$

Peso mínimo

$$P_{\text{min}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla m})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m})^2 = 57.4604 \text{ kg}$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{peso}] + [5 \times \text{talla}] - [6.75 \times \text{edad}]$$

$$GEB = 66.47 + 921.25 + 880 - 513$$

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

$$ETA = (1354.72 \text{ kcal}) (1.10) = 135.472 \text{ kcal}$$

$$AF = (1354.72 \text{ kcal}) (1.10) = 135.472 \text{ kcal}$$

$$G6T = 1354.72 + 135.472 + 135.472$$

$$G6T = 1625.664 \text{ kcal}$$

$$HC = 55 - 60 \text{ y} = 6 \text{ y} \times .58 = 942.88 \text{ SI} / 4 = 235.7212 \text{ gr}$$

$$lip = 25 - 30 \text{ y} = 6 \text{ y} \times .29 = 438.9292 / 9 = 48.7699 \text{ gr}$$

$$Prot = 10 - 15 \text{ y} = 6 \text{ y} \times .15 = 243.8496 / 4 = 60.9624 \text{ gr}$$

Huelto

Dia 1

Desayuno • 1 huevo tibio • bebida vegetal • arroz cocido • 1/4 de panque

colacion • 1 guagaba • agua • pasta

comida • pasta de coditos • aguacate • 1 tostada • 2 tortillas • vaso de agua

colacion • yogur • fruta

cena • 1 vaso de leche • pan tostado

Dia 2

Desayuno • huevo • arroz • frijolrito • vaso de agua • tortilla

colacion • yogur • fruta picada

comida • vaso de agua • tostadas • frijol • aguacate

colacion • 1 manzana • yogur

cena • arroz • agua • lechuga

Dia 3

Desayuno • tostadas de pollo • aguacate • agua • arroz

colacion • yogur • fruta

comida • Chicharron • frijol • arroz • 2 tortillas

colacion • 1 manzana

cena • sopa de frijoles • lechuga

Dia 4

Desayuno

• Huevo tibio • arroz • tostada

colacion Fruta picada

comida • pechuga de pollo • arroz • 1 tortilla

colacion • yogur • manzana

cena • tostadas de pollo

Dia 5

Desayuno • 1 huevo hervido • arroz • Zucchini

colacion • 10 huevos • manzana

comida • Sopa de frijoles • aguacate • tostada

colacion • galleta de avena

cena • yogur • fruta picada

Dia 6

Desayuno • huevo • frijolrito • tostada

colacion • fruta

comida • pechuga de pollo • arroz • lechuga

colacion • yogur

cena • vaso de leche

Dia 7

Desayuno • huevo tibio • arroz ~~tostado~~

colacion • yogur

comida • arroz • lechuga • puré de papa

colacion • yogur

cena • arroz

Adolescencia

$$\text{Talla} = (1.60\text{m})^2 = 2.56\text{m}^2$$

$$\text{Peso} = 87\text{kg}$$

$$\text{Edad} = 18$$

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

Peso ideal

$$P_i = (\text{talla})^2 (23\text{kg/m}^2) = (2.56\text{m}^2) (23\text{kg/m}^2) = 58.88\text{kg}$$

Peso saludable

$$P_s = P_i + 4\text{kg} \quad \text{IMC} = 24.66\text{kg/m}^2$$

$$P_s = 58.88\text{kg} + 4\text{kg} = 62.88\text{kg} / 2.56\text{m}^2 = 24.5625\text{kg/m}^2$$

Peso máximo

$$P_{\text{max}} = (24.99\text{kg/m}^2) (\text{talla m})^2 = (24.99\text{kg/m}^2) (2.56\text{m}^2) = 63.9744\text{kg}$$

Peso mínimo

$$P_{\text{min}} (18.55\text{kg/m}^2) (\text{talla m})^2 = (18.55\text{kg/m}^2) (2.56\text{m}^2) = 47.488\text{kg}$$

Peso meta

$$P_{\text{meta1}} = (87\text{kg}) (.95) = 82.65\text{kg}$$

$$P_{\text{meta2}} = (82.65\text{kg}) (.95) = 78.5175\text{kg}$$

$$P_{\text{meta3}} = (78.5175) (.95) = 74.5916\text{kg}$$

$$P_{\text{meta4}} = (74.5916) (.95) = 70.8620\text{kg}$$

$$P_{\text{meta5}} = (70.8620) (.95) = 67.3189\text{kg}$$

$$P_{\text{meta6}} = (67.3189) (.95) = 63.9529\text{kg}$$

$$P_{\text{meta7}} = (63.9529) (.95) = 60.7553\text{kg}$$

$$P_{\text{meta8}} = (60.7553) (.95) = 57.7175\text{kg}$$

$$GEB = 66.47 + [12.75 \times 82.65 \times 5] + [5 \times 160] - (4.95 \times 18) = 1081.4075$$

$$GEB = 66.47 + 1136.4375 + 800 - 121.5$$

$$GEB = 1881.4075 \text{ kcal}$$

$$LTA = (1881.4075 \text{ kcal}) \cdot (.10) = 188.14075 \text{ kcal}$$

$$PF = (1881.4075 \text{ kcal}) \cdot (.10) = 188.14075 \text{ kcal}$$

$$Grt = 1881.4075 + 188.14075 + 188.14075 = 2257.6889$$

$$Grt = 2257.6889 \text{ kcal total}$$

$$AC = 55-60\% = Grt \times .58 = 2257.6889 \times .58 = 1309.4595 / 4 = 327.36489$$

$$lip = 25-30\% = Grt \times .29 = 2257.6889 \times .29 = 655.1298 / 9 = 72.79331$$

$$Prot = 10-15\% = Grt \times .15 = 2257.6889 \times .15 = 338.6533 / 4 = 84.663325$$

Adolescencia

Día 1

Desayuno

• 1 huevo • 1/2 taza de acelga • 1/4 betabel • jugo de naranja • frijol cocido

Colación

• 1/2 jugo de manzana • 2 tostadas de nopal • 1/2 aguacate • 1 taza de fruta

Comida

• 30gr carne molida • 1/2 taza de chicharro • 1/2 cebolla blanca • 1/4 taza de zanahoria

Colación

• 2 mandarinas • 1/2 barra de amaranto • 2 nueces

Cena

• yogur • fruta picada • vaso de leche

Día 2

Desayuno • 1 huevo • 1 tortilla • 1/2 garbanzo • jitomate • 1/4 taza de champiñón

Colación • 20gr yogur • 1/2 coco rallado • 1/2 melón picado

Comida • Salsichita de pavo • 1/2 lenteja cocida • jitomate • 1 tortilla

Colación • 1/3 avena con pasas • granola • coco rallado • vaso de agua

Cena • 1/2 betabel crudo • 1/2 pepino rallado • 2 zanahorias

Día 3

Desayuno • Huevo • tortilla • acelga • galleta de avena • vaso de agua

Colación • 1/4 taza de chocolate • galleta de avena

Comida • reb de queso • tortilla • 1/2 brocoli cocido • 1/2 frijoles cocidos

Colación • 1/2 avena con manzana

Cena • 1 Zanahoria rallada • 1 brocoli • vaso de agua

Día 4

Desayuno • Huevo • 1 tortilla • 1/2 jitomate • taza de cebolla • galleta de avena

Colación • 1 paleta de yogur casera • fruta picada • jugo

Comida • 1/2 chicharrón de cerdo • frijol frito • 1/2 arroz cocido

Colación • 1/2 yogur • pasas • 1 pan tostado

Cena • 2 zanahoria rayada • apio • 1/2 aderezo ranch

Día 5

Desayuno • 1 huevo • 1 tortilla • 1/2 jitomate • 1/4 cebolla • 1/2 calabacitas

Colación • Paleta de agua • fruta picada

Comida • 30gr carne molida • 1/2 arroz cocido • 1/2 jitomate • tortilla

Colación • 1/2 pera • 2 nueces • 1 yakult

Cena • 1 calabaza • 1 tostada • queso

Día 6

Desayuno

• 1 huevo • 1 tortilla • $\frac{1}{2}$ garbanzo • $\frac{1}{2}$ jitomate

Colación • paleta de hielo o fruta picada

Comida • Salchicha • taza de lentejas • 1 tortilla • agua

Colación • Muec de fruta • galleta de avena

Cena • $\frac{1}{8}$ taza de betabel • $\frac{1}{2}$ pepino rallado • 2 tostados con queso

Día 7

Desayuno • 1 huevo • 1 tortilla • galleta de avena • vaso de agua

Colación • $\frac{1}{4}$ nuez de fruta • galleta de avena

Comida • 2 tostados con queso • taza de brócoli • frijol frito

Colación • Fruta picada • yogur

Cena • pasta • brócoli • vaso de agua

Embarazo

P_k = Femenino

Edad: 24 años

P_{pg} = 43 kg

P_z trimestre = 56 kg

Talla = (1.70 m)² = 2.89 m²

$$IMC = \frac{P_{pg} \text{ (kg)}}{(talla \text{ m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.8788 \text{ bajo peso}$$

Peso ideal

$$P_i = (talla \text{ m})^2 (21.55 \text{ kg/m}^2) = (2.89 \text{ m}^2) (21.55 \text{ kg/m}^2) = 62.2795 \text{ kg}$$

Peso saludable

$$P_s = P_i + 8 \text{ kg} \quad IMC = 24.66 \text{ kg/m}^2$$

$$P_s = 62.2795 + 8 \text{ kg} = 70.2795 \text{ kg} / 2.89 \text{ m}^2 = 24.3181 \text{ kg/m}^2$$

Peso máximo

$$P_{max} = (27.99 \text{ kg/m}^2) (talla \text{ m})^2 = (27.99 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 72.2211 \text{ kg}$$

Peso mínimo

$$P_{min} (18.55 \text{ kg/m}^2) (talla \text{ m})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 53.6095 \text{ kg}$$

Pesos meta

$$P_{m1} = 56 \times 1.05 = 58.8 \text{ kg}$$

$$P_{m2} = 58.8 \text{ kg} \times 1.05 = 61.74 \text{ kg}$$

$$P_{m3} = 61.74 \text{ kg} \times 1.05 = 64.827 \text{ kg}$$

$$GEB = 665.09 + [9.563 \times \text{peso (kg)}] + [1.84 \times \text{talla (cm)}] \cdot [4.676 \times \text{edad}]$$

$$GEB = 665.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$$

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

$$ETA = (GEB \times 10)$$

$$ETA = (1417.9704 \text{ kcal}) (10) = 14179.704 \text{ kcal}$$

$$AF = (GEB \times 10)$$

$$AF = (1417.9704 \text{ kcal}) (10) = 14179.704 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + TA + AF$$

$$GET = 1417.9704 \text{ kcal} + 141.79709 \text{ kcal} + 141.79709 \text{ kcal}$$

$$GET = 1701.5644 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal} = 2051.5644 \text{ kcal}$$

$$HC = 35-60\% = 0.6 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 1230.93864 = 307.7346 \text{ gr}$$

$$ZIP = 25-30\% = 0.25 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 512.8911 = 56.9879 \text{ gr}$$

$$Prot = 10-15\% = 0.15 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 307.73464 = 76.9336 \text{ gr}$$

Embunzo

Día 1

Desayuno

- 1 huevo • Cucharada de aceite de oliva • $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja
- 1 rebanada de pan tostado • tortilla • $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo cocido
- $\frac{1}{6}$ taza de sopa cocida • 1 calabacita
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla

Colacion

- $\frac{3}{8}$ taza de yogur de vainilla • 6 almendras
- 3 cucharadas de granola • $\frac{1}{2}$ pera

Comida

- 1 cucharada de aceite de oliva • Costilla de cerdo • $\frac{1}{2}$ jitomate
- $\frac{1}{4}$ taza de brocoli cocido • 1 taza de espinaca cruda • 1 tortilla
- $\frac{1}{2}$ taza de pepino • Vaso de agua • Sog de kamarindo • $\frac{1}{3}$ taza de frijol molido
- $\frac{1}{4}$ de arroz cocido

Colacion 2

- $\frac{3}{8}$ taza de yogur • 9 avellanas • 3 cucharadas de granola • 18 uvas

Cena

- 1 taza de leche • $\frac{1}{4}$ taza de presas • 1 $\frac{1}{2}$ kiwi

Día 2

Desayuno

- 1 huevo • 1 cucharada de aceite de oliva • $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja • 1 reb de pan tostado
- 1 tortilla • $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo • $\frac{1}{2}$ esofes cocidos

Colacion

- $\frac{3}{8}$ taza de yogur de vainilla • 3 cucharadas de granola

Comida

- 1 cucharada de aceite de oliva • $\frac{1}{3}$ frijol molido • 1 tortilla • $\frac{1}{4}$ arroz cocido • $\frac{1}{3}$ moxto de pollo • 1 jitomate

Colacion

- $\frac{3}{8}$ yogur • 10g de arroz • 3 cucharadas de granola

Cena

- 1 taza de leche • 1 taza de mden • $\frac{1}{2}$ pera

Día 3

Desayuno

- 1 huevo • 1 cucharada de aceite • $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja • 1 pan tostado • 1 tortilla

Colación

- $\frac{3}{8}$ taza de yogur • 5 aceitunas • taza de uvas • 3 cucharadas de granola

Comida

- 1 aceite de oliva • $\frac{1}{2}$ taza de miel • 1 tortilla • $\frac{1}{4}$ taza de arroz • 30g carne molida

Colación

- $\frac{3}{8}$ de yogur • 3 uvas • taza de granola

Cena

- taza de leche • $\frac{1}{2}$ taza de paste cocidos • 1 plátano • 5 presus

Día 4

Desayuno

- 1 huevo • 1 cucharada aceite oliva • $\frac{1}{2}$ jugo de naranja • 1 pan tostado • tortilla • $\frac{1}{2}$ chuyote cocido

Colación

- $\frac{3}{8}$ yogur o lo almendras • 1 manzana

Comida

- 1 cucharada aceite oliva • 30g carne deshebrada • $\frac{1}{4}$ arroz cocido • $\frac{1}{2}$ cebolla • $\frac{1}{2}$ jitomate
- vaso de agua

Colación

- yogur • manzana picada • 1 uvas • pan tostado

Cena

- $\frac{1}{2}$ taza cocidos • vaso de agua • plátano

Día 5

Desayuno

- 1 huevo • Pan tostado • Jugo de naranja

Colación

- $\frac{3}{8}$ yogur • almendras • presus

Día 6

Desayuno

- 1 huevo • jugo de naranja • 1 pan tostado • 1 tortilla

Comida

- $\frac{1}{2}$ miel • 1 tortilla • Arroz

Día 7

Desayuno

- 2 huevos • 1 tortilla • jugo de naranja

Colación

- yogur • fruta picada

Comida • aceite de oliva • 30g carne molida

• arroz cocido • 2 tortillas

Colación • yogur • pan tostado • presus • plátano

Cena • 1 vaso de leche • pan tostado • paste

Colación • $\frac{3}{8}$ yogur • 5 presus • 3 cucharas de granola

Colación • 1 manzana • yogur • presus (4)

Cena • 1 vaso de leche • 1 pan • 1 granola

Comida • 1 pechuga de pollo • agua • arroz • lechuga