

Caso No. 1

Px = femenina edad: 21 años

Ppg = kg 13. De trimestre 56 kg

$$A_{\text{tallo}} = (1.70 \text{ m})^2 = 2.89$$

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{Talla m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.87 \text{ bajo peso}$$

Calculo de pesos

$$P_1 = (\text{Talla m})^2 (21.55 \text{ kg/m}^2) = (2.89 \text{ m}^2) (21.55 \text{ kg/m}^2) = 62.2795 \text{ kg} \text{ Peso Saludable}$$

$$P_s = P_1 \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC } 24.66 \text{ kg/m}^2$$

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

$$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 72.2211 \text{ kg}$$

$$P_{\text{min}} = (18.53 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 53.6015 \text{ kg}$$

Peso meta

$$m_1 = 36 \times 1.05 = 38.8 \text{ kg}$$

$$m_2 = 61.79 \text{ kg}$$

$$m_3 = 64.827 \text{ kg}$$

$$\text{GEB} = 653.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.221$$

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

$$\text{AF} = (1417.9704 \text{ kcal}) (1.10) = 1559.7674 \text{ kcal}$$

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

$$\text{Hc} = 55 - 60 \div - 0.6 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 307.7346$$

$$\text{Lrp} = 23 - 307.7346 \div - 0.25 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 55.9877$$

$$\text{Prot} = 0.13 \times 2051.5644 = 266.7034 \text{ gr}$$

1

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPO	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO									
		RACIONES		ENERGIA		PROTEINA (g)		LIPIDOS (g)		HC (g)	
VERDURAS		6	4	25	100	2	8	0	0	4	16
FRUTAS		6	6	60	260	0	0	0	0	15	90
CEREALES Y TUBERCULOS	a.sin Grasa	11	5	70	250	2	10	0	0	15	75
	b.sin Grasa		2	115	230	2	4	5	10	15	30
LEGUMINOSAS		2	2	120	240	8	16	1	2	20	40
ALIMENTOS	a.Muy ajo Aporte de Grasa	2-4 Hasta 6		40		7		1		0	
	b.Bajo Aporte de Grasa			55		7		3		0	
	c.Moderado Aporte de Grasa		2	75	150	7	14	5	10	0	0
	d.Alto aporte de grasa			100		7		8		0	
LECHE	a.Descremada			95		9	9	2		12	
	b.Semidescremada			110		9		4		12	
	c.Entera	1	150	120	9	9	8	8	12	12	
	d.Con azúcar	1	200	200	8	8	5	5	30	30	
ACEITES Y GRASAS	a.Sin proteína	8	2	45	90	0	0	5	10	0	0
	b.Con proteína		2	70	140	3	5	5	10	3	3
AZUCARES	a.Sin grasa	2		80		0		0		10	
	b.Con grasa			85		0		5		10	
ALIM. LIBRES EN ENERGIA				0		0		0		0	
BEBIDAS ALCOHOLICAS				140		0		0		20	
SUBTOTAL				2061.5644		16.9336		36.9819		307.7	
TOTAL				2016		73		55		20	

Caso No. 2

Talla = $(1.60 \text{ m})^2 = 2.56 \text{ m}^2$ Peso = 87 kg edad: 18 años Sexo: Masculino

$$\text{IMC} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2 - \text{Obesidad}$$

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

$$\text{Peso saludable} = 58.88 \text{ kg} + 4 \text{ kg} = 62.88 \text{ kg} (2.56 \text{ m}^2) = 63.9744 \text{ kg}$$

$$\text{Peso máximo} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.56) = 63.9744 \text{ kg}$$

$$\text{Peso mínimo} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 47.488 \text{ kg}$$

$$\text{Peso meta} = (87 \text{ kg}) (0.95) = 82.65 \text{ kg}$$

$$78.51 \text{ kg}$$

$$74.59 \text{ kg}$$

$$70.86 \text{ kg}$$

$$67.31 \text{ kg}$$

$$63.95 \text{ kg}$$

$$60.73 \text{ kg}$$

$$57.71 \text{ kg}$$

$$\text{GIB} = 6647 + 1136 \cdot 4375 + 800 - 121 \cdot 5 = 1881.1073$$

$$\text{At} = (1881.1073 \text{ kcal}) (0.01) = 188.1107 \text{ kcal}$$

$$\text{Get} = 2,257.6889 \text{ kcal totales.}$$

$$\text{HC} = 323.3618$$

$$\text{lip} = 67.7306$$

$$\text{Prot} = 84.6633$$

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPO	APOORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO									
		RACIONES		ENERGIA		PROTEINA (g)		LIPIDOS (g)		HC (g)	
VERDURAS		6	6	25	150	2	12	0	0	4	2A
FRUTAS		6	6	60	350	0	0	0	0	15	90
CEREALES Y TUBERCULOS	a.sin Grasa	11	9	70	630	2	48	0	0	15	135
	b.sin Grasa		2	115	220	2	4	5	10	15	30
LEGUMINOSAS		2	1	120	120	8	8	1	1	20	20
ALIMENTOS	a.Muy ajo Aporte de Grasa	2-4 Hasta 6	2	40	80	7	14	1	2	0	0
	b.Bajo Aporte de Grasa			55		7		3		0	0
	c.Moderado Aporte de Grasa		1	75	75	7	1	5	5	0	0
	d.Alto aporte de grasa			100		7		8		0	
LECHE	a.Descremada		1	95	95	9	9	2	2	12	12
	b.Semidescremada			110		9		4		12	
	c.Entera			150		9		8		12	
	d.Con azúcar			200		8		5		30	
ACEITES Y GRASAS	a.Sin proteína	8	4	45	180	0	0	5	20	0	
	b.Con proteína		4	70	280	3	20	5	20	3	
AZUCARES	a.Sin grasa	2		80		0		0		10	0
	b.Con grasa			85		0		5		10	12
ALIM. LIBRES EN ENERGIA				0		0		0		0	
BEBIDAS ALCOHOLICAS				140		0		0		20	
SUBTOTAL					2251.6		84.6637		67.73		324.3
TOTAL					2200		84		00		32.3

Caso 2

Desayuno 3 huevos con salmón Omelet de champiñón Ensalada de atún
3 tortillas 2 piezas de huevo + 1 clara 1 taza de verduras
180 gr de Papaya Haca de champiñones 60gr 50gr Panela 2 tostadas
Agua de tiempo queso panela 2 tostadas 100 gr Papaya

Colacion Manzana verde y 100 gr de frijoles rojos 1/2 Pepino
Salmendraz 200 ml de yogurt griego Bietra crudo

Comida Pechuga de pollo a la plancha 150gr 150gr Salmon a la plancha 150gr 150gr
1 taza de verduras 100gr 1 taza de ensalada guisado 150gr
arroz integral 1/4 Aguacate lechuga, tomate, pepino pollo 2 tortillas
Agua de tiempo betabel 150gr arroz, lente y 2 dos horas de lechuga y queso

Colacion 2 galletas de arroz con miel y 1 gineo rebanado 2 Panes tostados con vainilla y aceite de coco 1 gineo rebanado

Cena 1 Sandwich 2 reb de pan integral 2 reb de salmón 3 quesadillas y una taza de verduras y agua de tiempo 1 Sandwich igual al del día 1

Solo

Hotcake Integrales	1 Sandwich y Agua	Ensalada de Ma
2 Hotcakes de losa	de tiempo taza	Agua de tiempo
pan de Eruvas con miel	de verduras	Postadas 1
Agua de tiempo		

1 Chayote hervido	1 Manzana Verde	1 Chayote hervido
	Almendras	

Carne molida con verduras	Agua con pollo	Pechuga de pollo
150gr de carne 1 plato	con pimientas y chajinas a la brand	
de verduras 100gr arroz	Chamut y B. cocido	150gr Agua
1 Aguacate 1 taza de verdura	100gr de arroz integral	de tiempo
y agua de tiempo	Agua de tiempo	1 taza de verdura

2 Panes tostados con mercedita	1 Chayote hervido	Manzana verde
etc. Agua		

3 quesadillas con jamon	1 taza de cereal	3 quesadillas
4 Agua de tiempo	con leche	

Caso 3

Edad = 16 años Peso 67 kg talla 1.76 Sexo masculino

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

$$P1 (3.0976 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 71.2448 \text{ kg}$$

$$P5 = 71.2448 + 5 = 76.2448 / 3.0976 \text{ m}^2 = 24.6141 \text{ kg}$$

$$P_{max} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2) = 77.4090$$

$$P_{min} (18.33 \text{ kg/m}^2) (3.0976) = 57.4604 \text{ kg}$$

$$GeB = 66.17 + 921.25 + 880 - 513 = 1354.72 \text{ kcal}$$

$$EJA (1354.72 \text{ kcal}) (10) = 13547.2 \text{ kcal}$$

$$A + = (1354.72 \text{ kcal}) (10) = 13547.2 \text{ kcal}$$

$$GeB = 1625.661 \text{ kcal}$$

$$Hc = 235.7212 \quad l.f = 18.1699 \quad P_{0+} = 50.9629$$

3

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPO	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO									
		RACIONES		ENERGIA		PROTEINA (g)		LIPIDOS (g)		HC (g)	
VERDURAS		6	6	25	150	2	12	0	0	4	21
FRUTAS		6	3	60	180	0	0	0	0	15	15
CEREALES Y TUBERCULOS	a.sin Grasa	11	5	70	330	2	10	0	0	15	75
	b.sin Grasa		1	115	115	2	2	5	5	15	15
LEGUMINOSAS		2	1	120	120	8	8	1	1	20	20
ALIMENTOS	a.Muy ajo Aporte de Grasa	2-4 Hasta 6		40		7		1		0	
	b.Bajo Aporte de Grasa		2	55	110	7	11	3	6	0	0
	c.Moderado Aporte de Grasa		2	75	150	7	11	5	10	0	0
	d.Alto aporte de grasa				100		7		8		0
LECHE	a.Descremada		1	95	95	9	9	2	2	12	12
	b.Semidescremada			110		9		4		12	
	c.Entera			150		9		8		12	
	d.Con azúcar		1	200		8		5		30	
ACEITES Y GRASAS	a.Sin proteína	8	2	45	90	0	0	5	10	0	0
	b.Con proteína		1	70	280	3	12	5	20	3	12
AZUCARES	a.Sin grasa	2		80		0		0		10	
	b.Con grasa				85		0		5		10
ALIM. LIBRES EN ENERGIA				0		0		0		0	
BEBIDAS ALCOHOLICAS				140		0		0		20	
SUBTOTAL				1605.00		805.21		52.38		203.00	
TOTAL				1600		81		501		203	

Caso 2

Desayuno 1 Licado de Avena con 1 Licado de Platanos Arroz con Pollo
Manzana y Pera y 1 Avena y Manzana hervido y Choc
Vaso de leche 1 Manzana 1 Vaso de leche calabacín y
y Una pera 100gr de 1 papa hervida 1/4 aguacate
Avena

Merienda Papita de arroz y Papaya de arroz y Manzana hervida
Platano Aguacate

Comida Caldo de Pollo con Verduras muy cocidas Caldo de res con Verduras a la paila con verduras
Cas papita con pollo muy suave Papa y tortilla dentro y aguacate del caldo

Merienda Manzana hervida con Yogurt griego 1 Platanos con aceite Pera hervida con canela

Cena Puro de papa con Agua de tiempo Puro de papa con queso cottage Puro de Calabaza y Zanahoria con aceite

Arroz con pollo hervido
con Chayote y calabaz
agua de tiempo

Licuada de Avena
con manzana y Pera
con Suced
Calabaz

Licuada de
Avena y Manzana
tostada y Verduras

Arrozado de plátano

Manzana hervida

Plátano y Verduras

Arrozado con verduras
y tortilla suave y
agua de tiempo

Caldo de pollos
con verduras y
dos tortillas agua
de tiempo

Caldo de res y
Verduras e tortillas
remojadas en el
caldo agua de tiempo

Manzana hervida

Pera hervida

Manzana hervida

Licuada de Avena y
Manzana

Arroz con cebolla
y Aguacate

Arroz con lenteja
y Pollo hervido