

# 1er. Caso. Embarazo.

Paciente femenino de 24 años, presenta un peso de 56 kg y talla de 1.70m, se encuentra en su segundo trimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta oxígeno por momentos, el médico le manda a realizar citometría hemática y la paciente arroja que se encuentra en anemia severa y pone en riesgo al producto.

Circunferencia de cintura de 80 cm, cadera 78 cm y fondo uterino de 90 cm. Peso de preconcepción 43 kg.

Utilizar esto para sacar IMC.

fl de em

$$\textcircled{1} \text{ IMC prog} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70)^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89} = 14.82 \text{ kg/m}^2$$

Dx = Delgadez severa.

② cálculo de peso.

$$p_1 = (\text{talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2) \\ = 2.89 \times 21.5 = 62.135 \text{ kg/m}^2$$

$$p_2 = \text{peso ideal} + 1-10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2$$

$$= 62.135 + 9 = 71.135 \quad 71.135 \div 2.89 = 24.61 \text{ kg/m}^2$$

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

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

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

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

③  $\text{Peso meta} = \text{p real} \div .95$

$\text{peso meta 1} = 43 \text{ kg} \div .95 = 45.2631 \text{ kg}$

$\text{pm}^2 = 45.2631 \div .95 = 47.6454 \text{ kg}$

$\text{pm}^3 = 50.1530 \text{ kg}$

$\text{pm}^4 = 52.7926 \text{ kg}$

$\text{pm}^5 = 55.5712 \text{ kg}$

$\text{pm}^6 = 58.4959 \text{ kg}$

$\text{pm}^7 = 61.5746 \text{ kg}$

### Harris-Benedict

$$\text{GEB} = 655.09 + [9.563 \times \text{peso}^{(\text{kg})}] + [1.89 \times \text{talla}^{(\text{cm})}] - (4.676 \times \text{edad})$$

$$\text{GEB} = 655.09 + [9.563 \times 45.2631 \text{ kg}] + [1.89 \times 289] - (4.676 \times 29 \text{ años})$$

$$\text{GEB} = 655.09 + 432.851 + 531.76 - 112.224$$

$\text{GEB} = 1507.477 \text{ kcal}$

### GET

Fórmula

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

$$\text{AF} = (.10) (1507.477) = 150.7477$$

$$\text{ETA} = (.10) (1507.477) = 150.7477$$

$$\text{GET} = 1507.477 + 150.7477 + 150.7477 = 1808.9724 \text{ kcal}$$

### Distribución

HC = 55-60%  $1808.9724 \times .56 = 1013.0245 \text{ kcal}$

Lip = 25-30%  $1808.9724 \times .29 = 524.6019 \text{ kcal}$

prot = 10-15%  $1808.9724 \times .15 = 271.3458 \text{ kcal}$

HC =  $1013.0245 \div 4 = 253.2561 \text{ kcal}$

Lip =  $524.6019 \div 9 = 58.2891 \text{ kcal}$

prot =  $271.3458 \div 4 = 67.8364 \text{ kcal}$



Grupo del 1

Sistema equivalente.

Subgrupos

Raciones

Energia

Proteina (g)

Lipidos (g)

Carbohidratos

Contenido de HC.

Subgrupo	Raciones	Energia	Proteina (g)	Lipidos (g)	Carbohidratos	Contenido de HC.
Verduras	5	25	2	10	0	12
Frutas.	5	60	0	0	0	75
Cereales y tuberculos.	8	70	2	16	0	15
Leguminosas	1	115	2	8	5	15
Alimentos de origen animal	a) muy bajo.	120	8	1	1	20
	b) bajo.	40	7	1	1	0
	c) moderado.	55	7	3	3	0
	d) Alto.	75	7	5	5	0
Leche.	a) Decremada	100	7	8	2	0
	b) semi	95	9	4	2	12
	c) Entera	110	9	9	4	12
	d) con azucar	150	9	8	5	12
Aceites y grasas.	a) sin prote	200	8	5	30	12
	b) con prote	45	0	5	0	12
	a) sin grasa	70	3	5	3	12
Azucars.	a) sin grasa	40	0	0	0	10
	b) con grasa.	85	0	5	5	10

Total:  
Subtotal:

1800gr  
1800gr.  
73gr  
68gr.  
56gr  
58gr.  
251gr  
253gr.  
51gr

# Distribución de raciones.

## 1º caso. Embarazada.

	Desayuno.	Colación 1.	Comida.	Colación 2.	Cena.
5 Verdura.	2		2		1
5 Fruta.	2	1		1	1
8 <sup>sin grasa</sup> Cereales.	2	1	1	2	1
1 Leguminosas.				1	
3 <sup>muy bajo bajo moderado</sup> Origen animal.	1			1	1
2 <sup>des. o semi</sup> Lache.	1				1
7 <sup>sin prote.</sup> Aceites y grasas.	2	1		2	2
2 <sup>con y sin grasa</sup> Azúcares.	1				1



# 1er caso. Menú

Desayuno	Colación	Comida	Colación 2	Cena
<b>Lunes</b> - 1/2 tza de jugo de naranja. - 1 tza de fruta picada. - 1/2 envase de Oikos de coco. - 2cdita miel. - 2 reb. pan integral. - 1 cda mayonesa. - 2 reb. Jamón de pavo. - 1/2 dtomate. - 1/4 tza lechuga.	<b>Martes</b> - 1/4 de. azúcar cocida. - 1 huevo. - 1/4 tza zanahoria. - 1 cda manteca. - 1 tza manzana. - 1/4 tza jugo de zanahoria. - 4 pza calleta duke. - 1/12 coco rallado. - 1 tza leche descremada. - Azúcar.	<b>Miércoles</b> - 1 tza de flor de calabaza. - 1 pza jitomate. - 1/8 de cebolla. - 2 ramitas de cilantro. - 1/4 tza jugo de limón. - 1/2 tza jugo de mandarina. - 70gr maíz amarillo. - 40gr milanesa de cerdo. - 1/3 yogurt activa. - 2 cda manteca.	<b>Jueves</b> - 1/2 tza jicama picada. - 1/2 tza Chayote cocido picado. - 1 huevo. - 1 tza leche semi. - 1 cda manteca.	<b>Viernes</b> - 1 tza de papaya picada. - 1 pza pasitos. - 1 cda Atole de Fresa. - 1 tza leche semidescremada. - 2 cda manteca. - 1 pza calabaza cocida. - 1 jitomate. - 1/8 cebolla. - 1/2 pza chile jalapeño.
<b>Lunes</b> - 3 cda Ciruela con frutos secos. - 1 tza Melón Picado.	<b>Martes</b> - 1 tza papaya Picada. - 3 cda granola.	<b>Miércoles</b> - 1 tza Melón Picado. - 2 pza habanera arandanos.	<b>Jueves</b> - 1 tza nopal cocido. - 1 pza de jitomate bola. - 1/4 de cebolla. - 7 ramitas de cilantro. - 1/2 tza fideo cocido. - 1 tortilla de maíz. - 1/3 frijol molido. - 2 cda manteca. - 1/2 tza brocoli. - 30gr milanesa de res.	<b>Viernes</b> - 2 pza habanera arandano. - 1 tza de cayos de naranja. - 1/2 espinaca cruda. - 1 tza cays de mandarina. - 2 tortillas de maíz. - 40gr queso fresco. - 1 tza leche semi. - 5 frescas. - 1 reb tocino.
<b>Lunes</b> - 1 tza de aceitna. - 1/4 de zanahoria. - 1/2 tza jugo de tomate. - 20 gr fideo crudo. - 1/2 tza brocoli cocido. - 1/3 tza de frijol molido. - 1/3 de bolillo. - 4 cda guacamole. - 40gr filete Sal y pimienta. - albahaca.	<b>Martes</b> - 1 tza nopal cocido. - 1 pza de jitomate bola. - 1/4 de cebolla. - 7 ramitas de cilantro. - 1/2 tza fideo cocido. - 1 tortilla de maíz. - 1/3 frijol molido. - 2 cda manteca. - 1/2 tza brocoli. - 30gr milanesa de res.	<b>Miércoles</b> - 1/2 pimiento amarillo crudo. - 1/2 tza zanahoria rallada. - 1/6 de arroz precocido. - 1/4 de calabaza cruda. - 2 cda salsa de soya. - 2 cda manteca. - 30gr milanesa de pollo.	<b>Jueves</b> - 30gr nopal cocido. - 1/8 de cebolla. - 2 pza tortilla de maíz. - 1/3 tza de frijol molido. - 40gr carne molido de cerdo. - 2 cda manteca.	<b>Viernes</b> - 30gr bistec de res. - 1 tza brocoli cocido. - 2 tortilla de maíz. - 1/3 tza frijol molido. - 2 cda manteca.
<b>Lunes</b> - 2 pza de mandarina. - 1 tza leche descremada. - 5 pza frescas. - 2 reb. de Pan tostado. - 1 cda azúcar. - 5 disp. aceite spray. - 1/2 de aderezo. - 1 huevo. - 1/2 brocoli.	<b>Martes</b> - 2 pza habanera arandano. - 1 tza de cays de naranja. - 1/2 espinaca cruda. - 1 tza cays de mandarina. - 2 tortillas de maíz. - 40gr queso fresco. - 1 tza leche semi. - 5 frescas. - 1 reb tocino.	<b>Miércoles</b> - 40gr filete de pescado. - 1/2 tza verdura congelada. - 3/4 tza jugo de fresa. - 2 tortilla de maíz. - 1/2 envase yogurt Oikos. - 1 cda mantquilla. - 5 disp. aceite.	<b>Jueves</b> - 2 reb. pan integral. - 1 huevo. - 2 cda azúcar. - 1/2 tza mantquilla. - 1/2 tza jugo de naranja. - 6 pza espinacas. - 1/4 chile jalapeño. - 3 ramita de cilantro.	<b>Viernes</b> - 2 tortilla de maíz. - 2 tza de flor de calabaza. - 55gr queso blanco. - 1 tza leche semi. - 1 chile jalapeño. - 1 ramita de epazote. - 1/2 tza zanahoria. - 5 ds. aceite.



## 2<sup>do</sup>. Caso. Adolescente.

Paciente de 18 años, sexo masculino presenta un peso de 87kg y talla de 1.60cm, una circunferencia de cintura de 98cm y cadera 110cm. Menciona que acude al médico por dolor osteoarticular y esto se debe al peso que presenta, síntomas de diabetes por su peso anterior de 96kg y en menos de 1 mes bajó a 87kg sin dieta ni ejercicio, presenta poliuria y polidipsia su químa sanguínea arroja Glucosa 235 mg/dl, Colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

$$\textcircled{1} \text{ IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{talla})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56} = 33.9843 \text{ kg/m}^2$$

Dx. Obesidad leve.

### ② cálculo de pesos.

$$p_1 = (\text{talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$p_1 = (2.56) (23 \text{ kg/m}^2) = 58.88 \text{ kg/m}^2$$

$$p_5 = \text{peso ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2.$$

$$p_5 = 58.88 \text{ kg/m}^2 + 4 = 62.88 \text{ kg/m}^2 \quad \text{IMC} = \frac{62.88 \text{ kg}}{2.56} = 24.56 \text{ kg/m}^2$$

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

$$p_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.56) = 63.744 \text{ kg/m}^2$$

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

$$p_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.56) = 47.36 \text{ kg/m}^2$$

### ③ pesos meta. = P real x .95

$$\text{peso meta 1} = 87 \text{ kg} \times .95 = 82.65 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m2} = 78.5175 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m3} = 74.5916 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m4} = 70.8620 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m5} = 67.3189 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m6} = 63.9529 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m7} = 60.7553 \text{ kg/m}^2$$

$$p_{m8} = 57.7175 \text{ kg/m}^2$$

## Harris Benedict

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{peso}^{\text{kg}}] + 5 \times \text{talla}^{\text{(cm)}} - (6.75 \times \text{edad})$$
$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65 \text{kg}] + [5 \times 160] - (6.75 \times 18 \text{ años})$$
$$GEB = 66.47 + 1,136.4375 + 800 - 121.5$$
$$GEB = \underline{1,881.4075 \text{ kcal}}$$

## GET

Fórmula

$$GET = GEB + AF + ETA$$
$$AF = (.10) (1881.4075) = 188.1407$$
$$ETA = (.10) (1881.4075) = 188.1407$$
$$GET = 1881.4075 + 188.1407 + 188.1407 = \underline{2,257.6889 \text{ kcal}}$$

## Distribución

$$Hc = 55-60\% \quad 2,257.6889 \times .57 = \underline{1,286.8826 \text{ kcal}}$$
$$Lip = 25-30\% \quad 2,257.6889 \times .28 = \underline{632.1528 \text{ kcal}}$$
$$prot = 10-15\% \quad 2,257.6889 \times .15 = \underline{338.6533 \text{ kcal}}$$

$$Hc = 1,286.8826 \div 4 = \underline{321.7206 \text{ kcal}}$$

$$Lip = 632.1528 \div 9 = \underline{70.2392 \text{ kcal}}$$

$$prot = 338.6533 \div 4 = \underline{84.6633 \text{ kcal}}$$



Tipos de alimentos equivalentes.		Subgrupos.	Raciones	Energía	proteína (g)	Lípidos (g)	carbohidratos	Conteo H.C.			
Verduras.			5	25	125	2	10	0	0	4	20
Frutas.			6	60	360	0	0	0	0	15	90
Cereales y tuberculos		a) sin grasa	7	70	490	2	14	0	0	15	105
		b) con grasa	3	115	345	2	14	5	15	15	45
Leguminosas			1	120	120	8	8	1	1	20	20
Alimentos de origen animal		a) muy bajo	1	40	40	7	7	1	1	0	0
		b) bajo.	1	55	55	7	7	3	3	0	0
		c) Moderado.	1	75	75	7	7	5	5	0	0
		d) Alto.		100		7		8		0	
Leche.		a) Descremada	1	95	95	9	9	2	2	12	12
		b) semi.	1	110	110	9	9	4	4	12	12
		c) Entera.		150		9		8		12	
		d) con azúcar		200		8		5		30	
Aceites y grasas		a) sin prote	7	45	315	0	0	5	35	0	0
		b) con prote		70		3		5		3	
Azucares.		a) sin grasa.	1	40	40	0	0	0	0	10	10
		b) con grasa.	1	85	85	0	0	5	5	10	10
Total:				<u>2,255gr</u>	<u>85gr</u>	<u>71gr</u>	<u>329gr</u>				
Subtotal:				2,258 gr.	85gr	70gr	322gr				



Azúcares. <sup>2 con 75% grasa</sup> 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0

2<sup>do</sup> caso. Adolescente.

	Desayuno.	Colación 1.	Comida.	Colación 2	Cena.
5 Verdura	2		2		1
Frutas.	1	2	1	1	1
Cereales <sup>7 y 90% 3 con grasa</sup>	2	2	2	2	2
Leguminosas			1		
Origen. A. <sup>de tipo bajo moderado</sup>	1		1		1
Leche. <sup>Des tipo</sup>	1				1
7 Aceites <sup>sin grasa</sup>	2		3		2
2 Azúcares <sup>sin con grasa</sup>	1				1

2<sup>do</sup> caso.

Desayuno.

- Lunes.**
- 1/4 pza betabel crudo.
  - 1/4 pza zanahoria.
  - vaso de agua.
  - 1/2 melizana verde
  - 1 pza cuernito.
  - 1 1/2 reb. Jamon.
  - 2 cda mayonesa.
  - 1 envase Yakult
  - 1 pza Vitelina bobible.
  - 1 cazo de lechuga.
  - 2 rodaja de jitomate.

- Martes.**
- 1 tza fruta picada.
  - 3 cda granola.
  - 3/4 tza yogurt light.
  - 2 cda miel.
  - 2 clara de huevo.
  - 1 reb. pan blanco.
  - 5 disp. aceite.
  - 2 reb. aguacate.
  - Queso crema.
  - 1/2 jitomate.

- Miercoles.**
- 1/4 pza betabel.
  - 1/4 zanahoria.
  - 1 tza papaya picada.
  - 1 vaso de agua.
  - 1/2 tza jugo de naranja.
  - 1 pza pan para hamburguesa chica.
  - 40 gr carne molida de cerdo.
  - 5 pza fresas.
  - 2 cda miel.
  - 5 disp aceite spray.

- Jueves.**
- 1/2 tza Jugo zanahoria.
  - 2 reb. pan integral.
  - 2 pza clarado huevo.
  - 1 tza de leche semi.
  - 5 pza fresas.
  - 2 cda miel.
  - 5 pza de pasitas.
  - 1/2 aguacate.
  - 1/2 tza fresas rebanadas.

- Viernes.**
- 1 envase yogurt nature.
  - 1/2 tza Jugo de naranja.
  - 2 pza tortilla de maiz.
  - 1 huevo.
  - 1/2 zanahoria.
  - 1/2 tza acelga cocida.
  - 2 cda manteca.
  - 2 cda miel.

Colación 1

- 1 tza melon picado.
- 3 cda granola.
- 15 pza fresas reb.
- 1 1/2 cda coco rallado.

- 1 pza kiwi.
- 1 pza manzana.
- 6 cda granola.

- 7 pza pasitas.
- 1 tza papaya.
- 3 cda granola.
- 1 1/2 cda coco rallado.

- 1 tza melon.
- 3 cda granola.
- 1 pza manzana.
- 1 1/2 coco rallado.

- 1 tza papaya.
- 1 pza guayaba rosa.
- 6 cda granola.

Comida.

- 1/2 tza Garbanzo cocido.
- 1/3 arroz precocido.
- 40 gr. pieza de pollo.
- 1 tortilla de maiz.
- 2 cda aceite.
- caldo de pollo.
- 1 rama de epazote.
- 1/2 tza brocoli.
- 1/4 Chile jalapeño.
- 1/2 tza jugo de arandano.

- 30 gr milanese de pollo.
- 1/2 tza brocoli.
- 1/3 tza frijol.
- 1/8 pza lechuga.
- 2 pza tortilla de maiz.
- 1/4 pepino.
- 1/2 zanahoria.
- 2 cda mantequilla.
- 1/2 tza jugo mandarina.

- 1/6 pasta de codito cocida.
- 1/3 frijol molido.
- 40 gr carne molida de cerdo.
- 1 cda mantequilla.
- 3 cda crema.
- 1 cda mayonesa.
- 1/2 tza jugo de naranja.

- 40 gr filete de pescado.
- 1/3 tza frijol molido.
- 1 cda manteca.
- 1 cda mantequilla.
- 1 pza manzana.
- 1/2 pza esparragos.
- 2 Chile de arbol perejil.

- 40 gr milanese de pollo.
- 1/2 tza brocoli.
- 1/3 tza frijol.
- 1/8 tza frijol molido.
- 2 pza de tortilla maiz.
- 1/4 Pepino.

Colación 2

- 1 tza melon picado.
- 3 cda granola.
- 1/2 coco rallado.

- 15 pza fresa picada.
- 6 cda granola.

- 1 tza papaya.
- 1 1/3 coco rallado.
- 3 cda granola.

- 1 tza Cajos de naranja.
- 1 pza habanero arandano.

- 1 tza melon picado.
- 2 pza habanero arandano.
- 3 cda granola.

Cena.

- 1 huevo.
- 1 pza pimiento amarillo crudo.
- 1 tza Cajos de naranja.
- 2 tortillas de maiz.
- 5 disp. aceite.
- 1 tza leche semi.
- 5 fresas.
- miel.

- 2 tortilla de maiz.
- 2 tza flor de calabaza.
- 35 gr Queso blanco.
- 1 tza leche semi.
- 1 Chile jalapeño.
- 1 rama epazote.
- miel.
- zarzamora 1/2 tza.
- 5 disp. aceite.

- 1 pza calabaza cruda.
- 40 gr carne molida.
- 1/2 jitomate.
- 1/2 tza jugo de mandarina.
- 2 tortilla de maiz.
- 1 pza Oikos coco miel.
- 2 cda manteca.

- 40 gr filete de pescado.
- 1/2 tza verduras congeladas.
- 3/4 jugo de fresa.
- 2 tortilla de maiz.
- 1/2 envase Oikos Sabor arandano.
- 1 cda mantequilla.
- 1 cda aceite miel.

- 2 reb. pan integral.
- 1 huevo.
- 1 1/2 cda mantequilla.
- 1/2 Jugo de naranja.
- 6 pza esparragos.
- 2 chiles de arbol.
- 3 rama perejil.



### 3<sup>er</sup> Caso. Adulto mayor.

Paciente de 76 años, sexo masculino presenta peso de 67kg y talla de 176cm, el paciente tiene pérdida dental (edentulismo) en su totalidad, a su consulta, ya que padece estreñimiento, es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que lo ayude a controlar sus padecimientos contemplando su falta dental.

$$\textcircled{1} \text{ IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.09} = \underline{21.6828 \text{ kg/m}^2}$$

Dx. Normal.

#### ② Cálculo de pesos.

$$P_i = (\text{talla})^2 (25 \text{ kg/m}^2) =$$

$$P_i = (3.09)^2 (25 \text{ kg/m}^2) = \underline{71.07 \text{ kg/m}^2}$$

$$P_s = \text{peso ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 \quad \frac{76.07}{3.09} = \underline{24.61 \text{ kg/m}^2}$$
$$P_s = 71.07 + 5 = 76.07 \quad \text{IMC} = \frac{76.07}{3.09} = \underline{24.61 \text{ kg/m}^2}$$

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

$$P_{\text{max}} = (24.9) (3.09)^2 = \underline{76.941 \text{ kg/m}^2}$$

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

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (3.09)^2 = \underline{57.165 \text{ kg/m}^2}$$

#### ③ pesos meta. = $P_{\text{ideal}} \cdot 0.95$

$$\text{peso meta}^1 = 70.5263 \text{ kg/m}^2$$

$$P_{m2} = 74.2382 \text{ kg/m}^2$$

#### Harris Benedict

$$\text{GEB} = 66.47 + [13.75 \times \text{peso}^{\text{kg}}] + [5 \times \text{talla}^{\text{cm}}] - (6.75 \times \text{edad})$$

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

$$\text{GEB} = 66.47 + 921.25 + 880 - 513$$

$$\underline{\text{GEB} = 1354.72 \text{ kcal/d.}}$$

GET.

Fórmula

$$GET = GEB + AF + ETA.$$

$$AF = (.10) (1354.72) = 135.472$$

$$ETA = (.10) (1354.72) = 135.472$$

$$GET = 1354.72 + 135.472 + 135.472 = 1625.664 \text{ kcal}$$

Distribución.

$$Hc = 55-60\% \cdot 1625.664 \times .58 = 942.8851 \text{ kcal}$$

$$Lip = 25-30\% \cdot 1625.664 \times .27 = 438.9292 \text{ kcal}$$

$$prot = 10-15\% \cdot 1625.664 \times .15 = 243.8496 \text{ kcal}$$

$$Hc = 942.8851 \div 4 = 235.7212 \text{ kcal}$$

$$Lip = 438.9292 \div 9 = 48.7699 \text{ kcal}$$

$$prot = 243.8496 \div 4 = 60.9624 \text{ kcal}$$



Grupo del sistema equivalente.	Subgrupos	Raciones	Energía.	(g) Proteína	(g) Lípidos	Carbohid.	Conteo
6	Verduras.	5	25 125	2 10	0 0	4 20	
6	Frutas.	5	60 300	0 0	0 0	15 75	
11	Cereales y tubérculos.	a) sin grasa	70 490	2 14	0 0	15 105	
		b) con grasa	115	2	5	15	105
2	Leguminosas	1	120 120	8 8	1 1	20 20	
4	Alimentos de origen animal.	a) muy bajo	40 40	7 7	1 1	0 0	
		b) bajo	55	7	3	0	0
		c) moderado	75 75	7 7	5 10	0 0	
		d) Alto x	100	7	8	0	0
2	Leche.	a) descremada	95 95	9 9	2 2	12 12	
		b) semi	110 110	9 9	4 4	12 12	
		c) Entera	150	9	5	12	
		d) con azúcar	200	8	8	30	
8	Aceite y grasas.	a) sin prote	45 270	0 0	5 30	0 0	
		b) con prote	70	3	5	3	
2	Azúcares.	a) sin grasas	40	0	0	10	
		b) con grasas	85	0	5	10	

Total : 1625 kcal      64 kcal      48 kcal      244 kcal  
Subtotal: 1626 kcal.      61 kcal.      49 kcal      236 kcal

Estimación de la actividad

3er caso. Adulto mayor.

	Desayuno.	Colación <sub>1</sub> .	Comida.	Colación <sub>2</sub> .	Cena
5 Verdura.	2		2		1
Fruta.	1	2		1	1
1) Cereales. <sup>sin grasa.</sup>	2	1	2	1	1
Leguminosas.			1		
Origen A. <sup>mu+ bajo y moderado</sup>	1		1		1
Leche <sup>descre semi.</sup>	1				1
Aceites. <sup>sin prote</sup>	2		2		2
Azúcares.					

Estimación de la actividad



# Desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- 3/4 taza yogurt 1/2 de fruta. - 1/2 manzana cocida. - 2 claras de huevo. - 1 reb. pan. - 5 disp. aceite spray. - 2 reb. aguacate. - 1/2 jitomate. - 1 barra de avena. - 1/2 taza chocolate cacao.	- 1/4 pza betabel crudo. - 1/4 pza zanahoria. - 1 vaso de agua. - 1/2 pza manzana. 1/2 reb. jamon. 2 cda mayonesa. 1 pza vitaline 1 Gajo lechuga. 2 rodaja jitomate	- 1/2 taza manzana cocida. - 1/2 jugo zanahoria. - 2 reb. pan integral. - 2 pza clara de huevo. - 1/2 taza leche semi. - 1 cda manteca - 1/2 fresa reb. - 5 positas - 1/2 aguacate.	- 1 envase yogurt natural. - 1/2 taza jugo de naranja. - 2 tortilla maiz. - 1 huevo. - 1/2 zanahoria. - 1/2 taza acelga.	- 1/2 taza jugo de zanahoria. - 2 reb. pan integral. - 2 pza clara de huevo. - 1 taza leche des - 5 frescas. - 5 positas. - 1/2 aguacate.

# Colación<sub>1</sub>

1 pza manzana cocida verde. - Barrita de avena.	1 pza Pera cocida. - Barrita dehojuelas	- 2 pza manzana cocida. - 1 Barrita de Cereal	- 1 kiwi. - 5 pasas.	- 2 taza papaya. - 2 pza habanera arandano.
--	--	--	-------------------------	---

# Comida

- 1/2 taza nopal cocido. - 1 pza jitomate. - 1/4 cebolla. Fideos cocido 1/2 taza. 1/2 jitomate 1 tortilla 1/3 frijol molido. 30 gr milanesa pollo. 1/2 taza brocoli.	- 40 gr filete de Pescado. - sal, pimenta y alba haca. - 1/3 frijol molido. - 20 gr fideo crudo. - 1/4 zanahoria. - 1/2 taza jugo tomate - 1 taza acelga.	- 30 gr nopal cocido - 1/8 cebolla. 2 pza tortilla maiz 1/3 taza frijol molido. 40 gr milanesa de pollo. 2 cda mantequilla.	- 40 gr filete de Pescado. - 2 tortilla de maiz 1/3 frijol molido - 2 cda manteca. - 1 taza acelga.	1 Pimiento verde. 1/2 taza zanahoria 1/6 taza arroz precocido 1/4 calabaza cruda. 2 cda salsa soja. 30 gr milanesa pollo.
---	---	---	--	---

# Colación<sub>2</sub>

- 1 kiwi. Barra de avena.	1 pza manzana cocida. - 5 pasas.	- 1 pza pera cocida. - Barra de hojuelas.	- 1 taza papaya - 2 pza habanera arandano	1 pza manzana. 1 pza habanera clásicas
------------------------------	--	---	---	--

# Cena

- 1/2 taza espinaca cruda. - 1 taza Gajos de mandarina. - 1 tortilla maiz. - 40 gr Queso blanco. - 1 taza Leche semi. - 7 frescas. - 1 huevo.	- 1 pza manzana cocida. - 1 taza leche semi. 7 frescas. 2 reb. pan blanco 0 1/2 taza brocoli cocido. 1 Huevo.	2 reb. pan integral. 1 huevo. 1 pera cocida. 1 cda mantequilla 6 pza espinacas 3 rama perejil.	40 gr milanesa de pollo. 1/2 taza verdura cocida. 3/4 jugo de fresa. 1 tortilla de maiz. 1/2 envase de Oko coco. 1 cda mantequilla	- 40 gr Filete Pescado. - 1/2 taza brocoli cocido. - 1 reb. pan blanco 1 Oiko arandano 1 cda mantequilla
---	--	--	---	---

3<sup>er</sup> caso.