



NOMBRE DEL ALUMNO: OSWALDO JAVIER LÓPEZ ÁLVAREZ

NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA

MATERIA: PLANEACION DIETETICA

GRUPO: NUTRICION

GRADO: 2 DO CUATRI

COMITAN DE DOMINGEZ, CHIAPAS

Problemas

= Adherencia

Px = Masculino

Edad: 18 años

Peso: 87 kg

Talla: 1.60 m

$$\triangleright \text{Dx. Nut. } P(\text{kg}) = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2$$

desarrolla grado 1.

$$\triangleright P_x \text{ ideal} = (T)^2 (23 \text{ kg/m}^2) \\ = (1.60 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) \\ = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$$

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

$$\triangleright P_x \text{ Saludable} = P_{\text{ideal}} \mp 10 \text{ kg/TM} = \text{IMC} = 24.99 \text{ kg/m}^2 \\ 58.88 \text{ kg} \mp 5 \text{ kg} = 63.88 / 2.56 = \text{IMC} = 24.95 \\ P_{\text{Saludable}} = 63.88 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (Talla \text{ m})^2 \\ \text{Peso Max} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) \\ P_{\text{Max}} = 63.9744 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Min}} = (18.51 \text{ kg/m}^2) (Talla \text{ m})^2 \\ = (18.51 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2)$$

$$\text{Peso min} = 47.36 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Meta}} = P_{\text{real}} \times .95$$

$$87 \text{ kg} \times .95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$82.65 \times .95 = 78.51 \text{ kg}$$

$$78.51 \times .95 = 74.58 \text{ kg}$$

$$74.58 \times .95 = 70.81 \text{ kg}$$

$$70.81 \times .95 = 67.30 \text{ kg}$$

$$67.30 \times .95 = 63.93 \text{ kg}$$

$$63.93 \times .95 = 60.73 \text{ kg}$$

$$60.73 \times .95 = 57.69 \text{ kg}$$

Norman Harris Benedict

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

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65 \text{kg}] + [5 \times 160 \text{cm}] - [6.75 \times 18]$$

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

$$GEB = 66.47 + 1136.4375 + 678.5$$

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

▶ $ETA\ 10\% = ETA \times GEB$
 $= (.10) (1881.4075 \text{ kcal})$
 $= 188.1407$

▶ $AF\ 10\% = AF \times GEB$
 $(.10) (1881.4075 \text{ kcal})$
 $= 188.1407$

▶ $GET = GEB + AF + ETA$
 $GET = 1881.4075 + 188.1407 + 188.1407$
 $GET = 2257.6889 \text{ kcal Totales}$

▶ $HC\ 55 - 66\% = GET \times .58 = 1309.4595 \text{ kcal}$

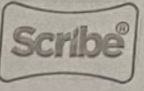
$LIP = 25 - 30\% = GET \times .27 = 609.576 \text{ kcal}$

$PT = 10 - 15\% = GET \times .15 = 338.6533 \text{ kcal}$

▶ $HC = 1309.4595 / 4 \text{ kcal} = 327.3648 \text{ gr}$

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

$PT = 338.6533 / 4 \text{ kcal} = 84.6633 \text{ gr}$



D	M	A
---	---	---

360
257
103

251x95 =

2257
1980
307

Grupo en el Sistema de equivalencia	Subgrupos	Raciones	Energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono	
Verduras		6	25	2	0	4	24
		6	60	0	0	15	96
Frutas		5	70	2	0	13	75
		6	115	2	5	15	90
Cereales y tuberculos	sin grasa	5	350	2	0	15	75
	con grasa	6	690	2	30	15	90
Leguminosas		1	120	8	1	20	20
		2	40	7	1	0	0
alimentos de origen animal	sin bajo en grasa	2	40	7	14	0	0
	Bajo g. de grasa	2	55	7	14	0	0
	Maduro a. de grasa		75	7	3	0	0
	alto a. de grasa		100	7	5	0	0
	Desarrollada	1	95	9	2	0	12
	Desarrollada		95	9	2	0	12
leche	Entera		110	9	4	12	12
	con azucar		150	9	8	12	12
	sin proteina	5	200	8	5	30	15
	con proteina	5	45	0	5	3	15
aceites y grasas	con proteina	2	70	3	0	0	0
	sin proteina	1	40	0	0	0	0
Azucars	con proteina		40	0	0	0	0
	sin proteina		85	0	5	3	0
Subtotal							

	D	C1	C	C2	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Cereales	2 CG	3 SG	2 CG	2 SG	2 CG
Leguminosas			1		
Leche		1 PD			
Aceites	2 SP	1 SP	2 SP	1 CP	1 CP
Origen Animal	1 mix 1 bajo		2 PD		1 MB
AZUCAROS	1 SG				

Embarazo

Sex. Femenino

Edad: 24 años

Peso: 43 kg

Talla: 1.70m

$$\triangleright \text{IMC} = \frac{P}{T^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.82 \text{ kg/m}^2$$

$$\triangleright P_{\text{ideal}} = (T^2) \cdot (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

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

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

$$\triangleright P_{\text{saludable}} = P_{\text{ideal}} \pm 10 \text{ kg} \quad (T^2 = \text{IMC} = 24.66)$$

$$62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = 71.135 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (T_{\text{m}})^2$$

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

$$P_{\text{Max}} = 71.961 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (T_{\text{m}})^2$$

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

$$P_{\text{Min}} = 53.465 \text{ kg}$$

$$\triangleright P_{\text{Meta 1}} = 56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8 \text{ kg}$$

$$58.8 + 2.8 = 61.6 \text{ kg}$$

$$61.6 + 2.8 = 64.4 \text{ kg}$$

$GEB = 655.09 + (9.563 \times 0.20(1kg)) + (1.84 \times 1700cm) - (4.676 \times 24)$
 $GEB = 655.09 + (9.563 \times 58.8kg) + (1.84 \times 1700cm) - (4.676 \times 24)$
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 200.576$
 $GEB = 1417.9704 \text{ kcal}$

$GET + GEB + AF + ETA$
 $AF = (.10) (1417.9704) = 141.7970$
 $ETA = (.10) (1417.9704) = 141.7970$
 $GET = 1417.9704 + 141.7970 + 141.7970 = 1701.5644 \text{ kcal}$
 $+ 350 \text{ kcal. dia}$
 $2051.5644 \text{ kcal total}$

$HC = 55-60 \% : GET \times .58 = 1189.9073 \text{ kcal}$
 $LIP = 25-30 \% : GET \times .27 = 553.9223 \text{ kcal}$
 $PT = 10-15 \% : GET \times .15 = 307.7340 \text{ kcal}$

$HF = 1189.9073 / 4 \text{ kcal} = 297.4768 \text{ gr}$
 $LIP = 553.9223 / 9 \text{ kcal} = 61.5469 \text{ gr}$
 $PT = 307.7340 / 4 \text{ kcal} = 76.93 \text{ gr}$

Embrazo

Scribe®

A M D

-1948
103

Grupo en el Sistema de equivalencia	Subgrupos	Raíz mts	energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono				
Verduras		6	25	150	2	12	0	4	24	
	Frutas		6	60	360	0	12	0	15	90
		sin grasa	4	76	280	2	8	0	15	60
	Cereales y Almidón	con grasa	2	115	280	2	4	10	15	30
		sin grasa	2	120	240	8	16	2	20	40
	Leguminosas	Muy bajo de grasa	1	40	40	7	7	1	0	0
		Bajo de grasa	1	53	55	7	7	3	0	0
		Moderada de grasa		75		7		5	0	0
		Alto de grasa		100		7		8	0	0
		Descremado	1	95		9		2	12	12
Leche	Semi descremada		110		9		4	12	12	
	Entera		150		9		8	12	30	
	Con azúcares	1	200	200	8	8	5	30	30	
Aceites y grasas	sin proteína	6	45	230	0	0	30	3	18	
	con proteína		70		3		0	0	0	
Azúcares	sin grasa		40		0		0	0	0	
	con grasa	2	85	140	0	0	10	3	6	
Subtotal			2051		61		61	297		
Total				1995	74		61	2051	298	

Embarrazadas

	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
Azulcares		1		1	
Cereales	1	1	2	1	1

▶ Adolfo Mayor

Px = Masculino

Edad = 67 kg

Talla = 1.76 m

Peso = 76 kg

$$D_x = \frac{P}{(Tm^2)} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296 \text{ kg/m}^2$$

▶ p. ideal: $(7 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2)$

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

$$p. \text{ ideal} = 71.2448$$

▶ D. Saludable = $p. \text{ ideal} \pm 10 \text{ kg} = 10-10 = 24.66 \text{ kg/m}^2$

$$71.2448 \pm 5 \text{ kg} = 76.2448$$

▶ P. Max = $(24.99 \text{ kg/m}^2) (Tm^2)$

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

$$p. \text{ Max} = 77.8090 \text{ kg}$$

▶ D. Min = $(18.5 \text{ kg/m}^2) (Tm^2)$

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

$$D. \text{ Min} = 57.2945 \text{ kg}$$

7

Harris

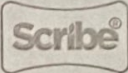
$$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (m)}] - (6.75 \times \text{edad})$$

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

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

[Empty box]

D M A



$$GET = BEE + AFT + ETA$$

$$AF = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$ETA = .10 \times 1354.72 = 135.472$$

$$GET = 1354.72 + 135.472 + 135.472$$

$$GET = 1625.664 \text{ Kcal T.}$$

$$HC = 55 - 60 \text{ \%} / GET \times 58 = 942.3868 \text{ Kcal}$$

$$LI = 25 - 30 \text{ \%} / GET \times 27 = 438.9300 \text{ Kcal}$$

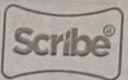
$$TI = 15 - 15 \text{ \%} / GET \times 15 = 243.8500 \text{ Kcal}$$

$$HF = 942.3868 / 4 = 235.7217 \text{ gr}$$

$$LI = 438.9300 / 4 = 109.7325 \text{ gr}$$

$$TI = 243.8500 / 4 = 60.9625 \text{ gr}$$

Adulto mayor



A M D

1625
+ 1543

+ 82

Grupo en el sistema de equivalencia	Subgrupos	Porciones	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono
Verduras		6	25	2	0	4
			150	12	0	24
Frutas		6	60	0	0	5
			360	0	0	30
Cereales y tubérculos	sin grasa	2	70	2	0	5
	con grasa	1	115	2	0	15
Leguminosas		2	120	8	5	15
			240	8	5	30
Alimentos de origen animal	Muy bajo en grasa	1	40	1	1	20
	Bajo g. de grasa	2	55	1	1	0
	Mediado en grasa		75	1	5	0
	Alto en grasa		100	1	8	0
Leche	Descremada	1	45	9	2	12
	Semidescremada		110	9	4	12
	Entera		150	9	8	12
	Con azúcar		200	8	5	30
Aceites y grasas	sin proteínas	6	45	0	3	3
	con proteínas		76	3	0	0
Azúcares	sin grasa	1	40	0	0	0
	con grasa	1	85	0	5	5
Subtotal			1625	60	48	235
Total			1645	62	50	232

Aditivos minerales

	D	G ₁	C	C ₂	C
Verduras	2		2		2
Frutas	2	2		2	
Cereales	1	1	1	1	1
Leguminosas			1		1
A.O.A	1				
Lechite		1			
Aciditos	1	1	2	1	1
Atuantes		1		1	

LUNES. Día 1 embarazada

D M A

Scribe®

Desayuno.

Licuada.

1 pz quina, 13 hrsa.

1/2 tz. avena.

1/4 tza amarantho

1/2 tza. leche descremada

2 Huevo

1/2 tz. chayote cocido.

Agua pura.

Colación 1

1/2 tz ole zentona rallada

Agua de limón (3/4 tz jugo limón)

Comida.

2 pz tortilla de harina.

1/3 tz fupol.

2 cda. mayonesa.

2 tz. espinaca cruda.

2 reb jamon de pavo.

1 cda. queso crema.

1 cda. aceite ole oliva.

1 vaso de agua de melon.

Colación 2

1 pay de manzana.

1 tz. leche de soja

Carne.

Arroz en agua 1/3 tz.

Arroz 1/3 tz

tostada de maiz 2 pz

1 pz calabacitas cocidas

1 galleta agua

1 jugo de naranja de
salle.

Día 1 - Embarazada

moldes de pollo / yogurth de soja

- 1/2 manzana picada
- 1 tz de yogurth de soja
- 1/3 de mozo de pollo
- 1 pz de pan de Hot dog

Colación

- 1 pz de wafle
- 1/2 tz de arandano
- 3 pes de granola estándar
- agua
- 1/3 tz de Copinaca

Comida

Milanesa de pollo

- 1/4 de tz de arroz cocido
- 3 carp de nuez
- 30 gr de pollo

Colación 2

Tótopos con aguacate

- 25 gr de tótopos
- 1 aguacate
- 1/4 de tomate
- 1/4 de cebolla

Cena

Atún con chicharrón (bebida de coco / panecón de pasas)

- 1/3 lata de atún
- 1 lata de bebida de coco con azúcar
- 10 pes de pasas