

Nombre del alumno:

Anthony González Gordillo

Licenciatura:

Nutrición

Trabajo:

Investigación de plataforma

Docente:

Italia Yamileth Hernández

Materia:

Planeación dietética

Fecha de entrega:

16 de enero del año 2023

Porcentaje de Nutrientes

(SEGÚN LA OMS):

CARBOHIDRATOS: 50-55%

LÍPIDOS: 30-35%

PROTEINAS: 12-15%

Fuente 2

CARBOHIDRATOS: 50% - 55%

LÍPIDOS: 30% - 35%

PROTEINAS: 10%-15%

Fuente 3

CARBOHIDRATOS: no existe un valor diario recomendado.

LÍPIDOS: 1g /kg

PROTEINAS: 0,8 a 1 g x kg

Fórmula para saber cuánta cantidad de agua debo tomar

35 ml de agua al día por kilo de peso.

Fibra recomendada en un día:

20 a 35 gramos de fibra al día.

Bibliografías

Báez, M. (2021, 19 mayo). Carbohidratos, proteínas y grasas: ¿cuál es la proporción correcta en la dieta de un adulto mayor? 65 y más - El diario de las personas mayores. https://www.65ymas.com/alimentacion/carbohidratos-proteinas-grasas-proporcion_11547_102.html

<https://www.ericfavre.com/lifestyle/es/bienvenida/nutricion-deportiva/nutrientes/zoom-sobre-macronutrientes-y-micronutrientes/macronutrientes/calcular-sus-macronutrientes/> (consultado el 17 de Enero del 2023)