

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Distribuciones

TRABAJO

Planeación Dietética.

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamilet

DOCENTE

2do Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; sábado 17 de Febrero de 2023

DISTRIBUCIÓN 1,800 KCAL.					
GRUPOS	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	GLÚCIDOS	EQUIVALENTES
VERDURAS	125	10	0	20	5
FRUTAS	300	0	0	75	5
CEREALES S/G	560	16	0	120	8
LEGUMINOSAS	120	8	1	20	1
A.O.A (B.A.G)	110	14	6	0	2
A.O.A (M.A.G)	150	14	10	0	2
GRASAS S/P	180	0	20	0	4
GRASAS C/P	140	6	10	6	2
AZUCARES S/G	120	0	0	30	3
	1805	68	47	271	

GLÚCIDOS: 60%= 1,080 - 270 GR.

LÍPIDOS: 25%= 450 - 50 GR.

PROTEÍNA: 15%= 270 - 67 GR.

DISTRIBUCIÓN 2,000 KCAL.					
GRUPOS	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	GLÚCIDOS	EQUIVALENTES
VERDURAS	125	10	0	20	5
FRUTAS	300	0	0	75	5
CEREALES S/G	630	18	0	135	9
LEGUMINOSAS	120	8	1	20	1
A.O.A (M.A.G)	300	28	20	0	4
LECHE S.	110	9	4	12	1
GRASAS S/P	180	0	20	0	4
GRASAS C/P	140	6	10	6	2
AZUCARES S/G	120	0	0	30	3
	2,025	79	55	298	

GLÚCIDOS: 60%= 1,200 - 300 GR.

LÍPIDOS: 25%= 500 - 55 GR.

PROTEÍNA: 15%= 300 - 75 GR.