

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Investigación.

TRABAJO

Planeación Dietética.

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamilet

DOCENTE

2do Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; sábado 15 de enero de 2023

Porcentaje de Nutrientes Recomendados:  
(SEGÚN LA OMS):

CARBOHIDRATOS: ..... **50-55%**  
LÍPIDOS:.....**30-35%**  
PROTEINAS:..... **12-15%**

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.65ymas.com/alimentacion/carbohidratos-proteinas-grasas-proporcion_11547_102.html)

CARBOHIDRATOS: ..... 50% - 55%  
LÍPIDOS: ..... 30% - 35%  
PROTEINAS: .....10%-15%

<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)

CARBOHIDRATOS:..... ( no existe un valor diario recomendado. La cantidad de hidratos de carbono depende de la cantidad de proteínas y grasas calculada anteriormente.)

LÍPIDOS:..... 1g /kg

PROTEINAS:..... 0,8 a 1 g x kg

Fórmula para saber cuanta cantidad de agua debo tomar en un día:

35 ml de agua al día por kilo de peso.

EJEMPLO:

77 (KG) X 35 (ML de agua) = 2,695 (L. de agua al día)

Fibra recomendada en un día:

**20 a 35 gramos de fibra al día.**

FUENTE: 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.65ymas.com/alimentacion/carbohidratos-proteinas-grasas-proporcion_11547_102.html)