

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**PLANEACIÓN DIETÉTICA**

**DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNÁNDEZ FIGUEROA**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA**

**18 FEBRERO 2023**

**1800 KCAL.**

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	Energía	Proteína	Lípidos	HCO	Equivalentes
Verduras	100	8	0	16	4
Frutas	300	0	0	75	5
Cereales y Tubérculos	630	18	0	135	9
Leguminosas	0	0	0	0	0
Alimentos de origen animal b) Bajo aporte de grasa	110	14	6	0	2
Alimentos de origen animal c) Moderado aporte de grasa	75	7	5	0	1
Leche a) Descremada	95	9	2	12	1
Aceites y grasas a) Sin proteína	180	0	20	0	4
Aceites y grasas b) Con proteína	210	9	15	9	3
Azúcares	80	0	0	20	2
	1780	65	48	267	

HCO:  $60\% = 1800 \cdot .60 = 1080/4 = 270$  gr.

Proteína:  $15\% = 1800 \cdot .15 = 270/4 = 67$  gr.

Lípidos:  $25\% = 1800 \cdot .25 = 450/9 = 450/9 = 50$  gr.

**2000 KCAL.**

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	Energía	Proteína (75)	Lípidos (55)	HCO (300)	Equivalentes
<b>Verduras</b>	125	10	0	20	5
<b>Frutas</b>	300	0	0	75	5
<b>Cereales y Tubérculos</b>	630	18	0	135	9
<b>Leguminosas</b>	120	8	6	20	1
<b>Alimentos de origen animal b) Bajo aporte de grasa</b>	110	14	9	0	2
<b>Alimentos de origen animal c) Moderado aporte de grasa</b>	75	7	5	0	1
<b>Leche a) Descremada</b>	95	9	2	12	1
<b>Aceites y grasas a) Sin proteína</b>	180	0	20	0	4
<b>Aceites y grasas b) Con proteína</b>	210	9	15	9	3
<b>Azúcares</b>	120	0	0	30	3
	1965	75	57	301	

HCO:  $60\% = 2000 \cdot .60 = 1200/4 = 300$  gr.

Proteína:  $15\% = 2000 \cdot .15 = 300/4 = 75$  gr.

Lípidos:  $25\% = 2000 \cdot .25 = 500/9 = 450/9 = 55$  gr.