

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

INVESTIGACION

TRABAJO

MATERIA

PLANEACION DIETETICA

ALUMNO

MARIO PEREZ MARTINEZ

DOCENTE

HERNANDEZ FIGUEROA ITALIA

YAMILET

GRADO Y CARRERA

2do CUATRIMESTRE NUTRICION

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

- 50-55% de hidratos de carbono
- 30-35% de lípidos o grasas
- 12-15% de proteínas
- Cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,12%2D15%25%20de%20prote%C3%ADnas>

CARBOHIDRATOS:55%

LIPIDOS:30%

PROTEINAS:15%

<https://www.vitonica.com/dietas/encontrar-la-proporcion-correcta-de-nutrientes>

CARBOHIDRATOS:55 Y 60%

LIPIDOS:25 Y 30%

PROTEINAS:12 Y 15%

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/#:~:text=Tiene%20que%20ser%20equilibrada%3A%20los,un%2012%20y%20un%2015%25>

FIBRA RECOMENDADA EN UN DIA:

DE 21 A 38 GRAMOS AL DIA

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>

AGUA

35 ml de agua al día por kilo de peso.

Una persona de 50 kg necesita 1,7 litros; una de 60 kg, 2,1 litros; una de 70 kg, 2,4 litros; y una de 80 kg, 2,8 litros.

<https://www.brita.es/blog/bienestar/cuanta-agua-beber-diaria#:~:text=Un%20adulto%20sano%20necesita%20unos,kg%2C%202%2C8%20litros>